

А.К. АТАЕВ

**ЁШ-ЎСМИРЛАРГА ЎЗБЕК
КУРАШИНИ ЎРГАТИШ
УСЛУБИЁТИ**

ТОШКЕНТ – 2005

• АТАЕВ А. К.

ЁШ-ЎСМИРЛАРГА ЎЗБЕК КУРАШНИ ЎРГАТИШ УСЛУБИЁТИ

ТОШКЕНТ - 2005

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).

© УзДЖТИ нашриёт-матбаа
булими, 2005 й.

МИЛЛИЙ КУРАШНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ

Ўзбекистонда спортнинг узига хос хусусиятларидан бири аниқ ифодаланган миллий характердаги спорт турлари, ағдариш купкари, пойга, кураш халқ ўйинлари ва ҳоказоларнинг бирлигидир. Бу спорт турларининг ҳаммаси қадим замонларда пайдо бўлган тараққиётнинг ҳар бир тарихий босқичида турли ижтимоий возифани бажарган ва ўз шаклини ўзгартирган. Фикримизнинг далили сифатида келинг, утмишга бир назар ташлайлик.

Александ Македонскийнинг Ўрта Осиёга юришлари даврида бу ерда жисмоний тарбия кенг ривожланган эди. Ўрта Осиёда қадимги Юнонистондаги олимпияда ўйинларига ухшаш хилма-хил ўйинлар ўтказилган. Сўғдиёна ва Бактрия солдатлари мавжуд бўлган даврлар мелоддан олдинги IV аср Ўрта Осиёда яшаган халқлар орасида эпчил акробат-дорбозлар жуда машхур бўлган. Эпчил, жисмоний жиҳатдан жуда чиниққан дорбозлар, чегирикчи симбозлар Юнонистон, Византия ва эрон каби мамлакатларга бориб, ўзларининг ажойиб ва хатарли ўйинларини қизиқчи ва масхарабозларнинг ўткир сатира ва кулги билан сўхорилган турли цирк саҳналари, ўқдек ўчадиган муаллакачилар ва киши ақли бовар қилмайдиган пахлавонларнинг ўйинлари, хуккачи ва ёғоч оёқларнинг жушқин рақслар ва от ўйинларни корфармонларнинг чуқур маъноли сузлари ва байтларини созадаларнинг бу ўйинларга мосланган машқларини куз-куз қилганлар. қадим замонларда жамоа жисмоний тарбия соҳасида ўз даврлари зиммасига маълум мажбуриятлар юкланган. Ёш қиз ва йигитлар ҳаётда керак бўладиган эпчиллик, чидамлилик, чакқонлик, қатъийлик ва жасурлик каби қобилиятларга эга бўлишлари лозим эди.

Ўрта Осиёда илк феодализм даврида халқ ҳаракатлари кучайи кетганлиги сабабли бадавлат кишиларнинг ўсмир болалари қидимий спарталиларда бўлгани сингари, соқчилик хизматиға ўргатилган эди. Сосонийлар давлатида уруш ва ҳарбий-жисмоний жиҳатдан тайёрлаш назарияси ишлаб

чикиди ва сарой аҳли учун ёзилган “Ойиннома” номли дидактик асарда баён қилинди.

“Ойиннома”да берилган маълумотларга кўра, сосонийлар даврида зодагонларнинг болалари 6 ёшгача ота-оналарининг уйида яшар, 7 ёшга етгандан кейин давлат тарбиясига утказилиб, хукмдорлар ихтиёрида бўлган махсус мактабларга жойлаштирилар ва 19 ёшга етгунга қадар ана шу мактабда таҳсил кўрарди. Ўз билими ва баҳодирлиги билан машҳур бўлган кишилар шу мактабларда мураббийлик вазифасини утар эдилар. Сосонийлар мактабларда болаларни жисмоний тарбиялаш масаласига алоҳида эътибор берилар эди. Улар совуққа, очликка, чанқоқликка, оғриққа чидамли бўлиши, тез югуриши, узоққа сакраши, отга чаққон миниши, тез чопиши, камон ва ўқ-ёй отишда, қиличбозликда мулжалли, тезгир бўлиши, курашиш жанг усулларини яхши билиши талаб қилинар эди. Ов қилиш вақтида эса етук йигитларга табиий вазиятга мослашишни ўргатар эдилар, бунинг муҳимлигини уруш қилиш тўғрисида “Ойиннома” да ёзилган қуйидаги қоидалардан билиш мумкин.

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

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

бошлайди. Мардларча курашаётган бу пахлавоннинг жасурлиги қутайбанинг ғазаб томирларини қўзғатди. Бу қаҳрамонни тириклайин қулга тушириш қийин бўлгани учун, уни отиб ўлдирish қасдига тушади. Шунинг учун мерган аскарларига Сиздан кимки шу одамни отиб ўлдирса, ун минг дирхам бераман, деб ваъда қилади ва бу нарса катта қийин ижро қилинади. XIII асрнинг бошларида, муғуллар Урта Осиё давлатларини ўзларига бўйсиндирганлар. Улар обод улка шаҳарларини вайрон қилиб, кишиларни ўзларига қул қиладилар. Урта Осиёликлар бу қулфатларга ортиқ чидолмадилар, муғулларга қарши кураш бошладилар. Машҳур сарбадорлар муғулларга қарши мардонавор кураш олиб бордилар. Хологурлар хонадонидан бўлган муғул саркардаларидан Тоғай сарбадорларининг раҳбари 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 саъва хурд боши фуру рез боли пар

Берун кун аз думоғ ҳаёли муҳодро

Мо дар сари сараг нашавад сад хазор сар

Замонанинг жафосига бўйинг эг, бош тортма, улуғларнинг ишини кичиклар удалай олмайди. Семурғдек ўзингни катта фахмлаб қухикофга талпинма, саъвадек икчкина бўл ва қанот пағларингни тук. Оғир ҳаёлни думоғингдан чиқар, йукса бир сешинг бошинг устига юз мингларнинг боши қаланади.

Сувсиз таслим бўлиш ҳақидаги ультиматумга Хужа Яхё куйидаги мазмунда шеърий жавоб мактубини йўллайди,

Чардон чаро ниҳем жафои замонро

Рози чаро шавем ба хар кори мухтасар

Семурғвор зери пар орем хушқу тар

Ё бомурод бар сари гардун ниҳем пой.

Ё мардвор дар сари химмат кунем сар

Замонанинг жафосига нега бўйин эгайлик. Ҳар бир ишга нега розибулаверарэканмиз. Дарё ва тоғларни ошибутамиз

семурғдек, хўл-куруқ барчани қанотимиз остига оламиз. Ё муродга етиб, оламга устунлигимизни урнатамиз, ё бўлмаса ҳиммат йулида мардона бошимизни қуёи сламиз, яъни дорга тутиб берамиз.

Халқ ўз 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 буйиданараб истилочиларнинг лашкарлари билан қушилиб, гарбий Европага етиб бориб мардонавий жанглар қилган кишилар ҳақида ҳаттоки француз халқининг севимли асари, дунё маданияти хазинасининг ажойиб дурдоналаридан бири Роланд ҳақида қушиқ номли эпосда қуйланади. Бу асарнинг 238 тирадасида гўзал француз ерларига испания орқали бостириб кирган. Араб халифалигининг қуп миллатли қушинлари ичида Оссиана ёки Аксиана, яъни Окс дарёси буйидаги улка намлёндаларидан тузилган қушни борлиги таъкидланиб, у қуйидагича таърифланади,

Булак қушинларидан-чи унтасин тузди амир
Унда дашти беёбон Оксиана юртининг
Худога ишонмаган лаънати 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 гавдасининг мутаносиблиги ва унинг ҳаракати механикасини урганади. У жисмоний тарбиянинг киши организмга ижобий таъсир курсатишни назарий жиҳатдан исботлади ва уни қўллаш йўллари 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-

ликларни табиат кучлари ва дори-дармонлар билан даволашга доир кўрсатмалар берилади. Ибн Синонинг профилактикага доир кўрсатмалари ҳақидаги фикри алоҳида аҳамиятга эга. У одамларнинг узок умр кўришлари ҳақида ғамхурлик қилиб, уларга бутун ҳаёти давомида соғлом яшаш ва соғлиқни мустаҳкамлаш учун зарур бўлган режимни ўргатади. У ёш ва соғлом ҳолларга мос келадиган овқат танлаб истеъмол қилиш, меъёри билан овқатланиш ва суяк нарсалар истеъмол қилиш, турар жой ва танани тоза тутиш, шунингдек жисмоний машқларни қилиш узок умр кўриш 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 зўриқмасдан шуғулланишни, бунда организмлар фаолиятида пайдо бўлган доиланиш нафас олишни тезлаштирмаслиги ва юрак фаолиятининг кескин равишда кетмаслигига эришишни тавсия қилади. Уша вақтларда ибн Сино жисмоний машқлар қўллаш услубиятига доир егарлича тўғри кўрсатмалар бера олган эди. Жисмоний тарбиянинг миқдорини белгилашга жиддий эътибор билан қараш лозим. Жисмоний тарбия органларнинг турли ҳолатларига қараб, турлича бўлади. Агар органлар жуда муътадил бўлса, улар учун муътадил бадан мувофиқ келади. Кучсиз органларни қувватли қилмоқ ва зарур бўлса, уша органга мувофиқ келадиган ва мақсадга лойиқ бўлган жисмоний тарбия тайинланади. Ибн Синонинг жисмоний тарбия масалалари ҳақидаги чуқур илмий фикларини асрлар оша тарбиячилар учун дастуриламал бўлди. Барча мамлакатларнинг халқлари ўртасида жисмоний машқлар, айниқса акробатика катта шухрат қозонган эди.

Жисмоний тарбиянинг энг мураккаб машқларидан бўлган югуришда ғоятда чидамли бўлиш ўзбек югурувчилари учун характерли бўлган. Бунинг эркин мисоли шуки, қадим

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

Сакраш машқларидан узунликка сакраш кўпроқ қўлланилган. Хандаклардан отлар устидан ва бошқа тўсиқликлардан сакраш катта амалий аҳамиятга эга эди. Мусобақаларда кўпинча қўлга қилич ушлаб сакраш кенг ёйилган эди. Сувдв сузиш машқлари ҳам қар бир Ўрта Осиёлик жангчи учун мажбурий эди. Бу “Ойиннома”, “Сиёсатнома” асарларида қайд қилиб ўтилган. Бобур ҳам бобурнома асарида ўзининг моҳир сузувчи бўлганлигини шундай эслайди, ўша қуни мен Ганг даёсини сузиб ўтдим ва унинг у чеккасидан неча қадам эканлигини ҳисоблаб чиқдим. 30 қадам масофа сузиб борган эканман. Шу ондаёқ яна кетимга сузиб ўз жойимга қайтиб келдим. Мен ҳамма дарёларни сузиб ўтган эдим, фақат Ганг дарёси қолган эди.

Саҳон ўйини шу қадар оммабоп ва машҳур бўлганки, бу ўйинга оддий чавандоз-навкарларгина эмас, балки лашкарбошилар, шохлар ҳам фаол қатнашганлар. “ғолибларга соврин сифатида тангук ипак кийимлик” берилган. Шарқнинг машҳур шоирлари чавғон ўйинидан қаттиқ таъсирланганлар ва илҳомланганлар.улар шавғон ёйинига бағишлаб ғазал ва нафис байтлар битганлар.

Сенга жавдон қилиб, майдонда чавғон ўйнамоқ
Манга олдинга бошимни гуй этиб, жон ўйнамоқ

Бош овчулаб энг мақомат бирла қолмон рахшидин
То ишлар гобуксурун кунгилли чавғон уйнамоқ
Қўз қорасин уйнатур ҳар лаҳза ул мардумки кўр
Ҳиндуйидеки 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 уюн бирла олур дин наҳдин элдин, вокир ул,
Бу мушаъоид бирла булмас аҳли ирфон уйнамоқ
Ваъда куп қилдинг Навоийга ва лекин уйнабон,
Мунча булғай эл била, эй аҳди ёлғон уйнамоқ

“Бобурнома”да ҳам чавғон уйини ҳақида мароқли тавсилотлар берилган. Спортнинг энг оғир ва хатарли турларидан булган альпинизм ҳам Ўрта сиёликларга қадимдан маълум. Кишидан умумий ва махсус жисмоний тайергарликни талаб қилувчи альпинизмнинг куп формалари Урта Осиёда шаклланиган. Жумладан Ўрта Осиёнинг, Ҳиндистоннинг, Афғонистоннинг, қўлаб паст-баланд тоғларидан ошиб ўтган, тезоқар ва шўх дарёларидан ўз армиясини олиб ўтган Бобурнинг моҳир ва машҳур альпинист булганлиги ҳақида унинг “Бобурнома” асаридаги маълумотлар далолат беради. Бобур ва унинг аскарлари қобулга бориш учун яқин йул танламоқчи бўлиб, қосимбек деган одамнинг гапи билан Ҳиндикуш тоғлари орқали юрадилар. Аммо улар йўлдан адашиб ва куп қийинчиликларга учраб, Ҳиндикуш орқали Кутий деган ғорга етиб келишади. Ҳамма, шу жумладан Бобур ҳам, қулига курак олиб, ўзига бошпана-ғор қазिशга киришади. “қўлимга курак олиб, қор ўзимга бир жойнамоз миқдори ер ясадим, қорни куксимгача қазидим, ҳануз ерга етмайдур эди. Ҳарна елга паноҳ бўлди, ўша ғорда улдимдир, йигитларим, катта ғорга келинг, деб ҳар неча дедиларким, бормадим. Кўнгулга келди барча

кишиларим қорда ва буронда қолса-ю, мен иссиқ уйда ва истироҳатда ётаманми, далада одамлар ташвиш ва машаққатда кўрсалар-у, мен катта гўр ичида уйқу билан фороғатда ётаманми. Бу номардлик буларди, бу ҳамжиҳатликдан йироқ ишдир. Мен ҳар ташвиш ва машаққат булса, курайин, ҳар нечук эл токат қилиб турса турайин, бир форси мақоли бор, марг боёрон сураёт дўстлар билан бирга ўлсанг-тўйдир. Ушандок буронда узим қазиб ясаган қор чуқурда ултирдим.

Қадимий сўғдиёна маркази булган Самарқандда навруз байрамиҳар доим халқ томошалари билан ўтарди. Буларда халқ, санъат вакиллари, бахшилар, хонадалар, ҳофизлар, дорбозлар, раққослар уз санъатини намоён қилишарди. Бу байрамларда халқ дорбозларининг чиқиши ва, айникса, нойгани зур қизиқиш билан томоша қиларди. Лекин ҳар бир байрам ўзбекча миллий курашсиз ўтмас эди. Байрамларда у обрўли жойда утирар ва кураш тушишни истаган ҳар кишини беллашувга чакирар эди. Одатда талабгорлар кўп булар эди. Баъзи вақтларда асосий полвон ва кучига кўра унга муносиб рақиблар уртасидаги кураш ҳатто бир неча кун давом этар эди. Курашда ўз 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 уртасидаги можаролар уларнинг вакиллари олишув-вида ҳал қилинар эди. Ҳалок булган жангчи кўплаб кон тўкилишининг олдини оларди. қабила ва давлатлар уртасидаги можаролар вақтида ҳар бир томон ўз қўшинлари орасидаги энг кучли полвонни майдонга чиқарар ва улар уртасида жанг булар эди. Улар қилич ёки найза, ёй ёки камон ўқи билан уришишлари мумкин эди. Агар жангда бирор томон ҳалок бўлмай, барча жанг қуроллари яроқсиз ҳолга келса, қўл билан уришиш 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 узини мағлуб деб ҳисоблар эди. От мусобақаларида фойдаланиладиган ағдариш отдан тортиб

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

Квинт Курций Руф грек тарихчиси Александр Македонскийнинг кўшини Ўрта Осиёни забт қилиш вақтида 30 баҳодирни асир қилиб олганини ёзади. Баҳодирларнинг ўлдирилиши аниқ эди. Улар буни билганлари ҳолда ўзларини мардонавор тутдилар, қушиқ 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, аммо шаҳарга кира олмадилар. Шунда улар шаҳар деворини тешишди. Шаҳарга йўл очилди. Лекин шаҳар девори тешигида бир баҳодир пайдо бўлиб, йўлни тўсди ва узок вақт шаҳарга кириш учун душманга имкон бермади – қиличи билан кўп душманни ер тишлатди. Шунда араб халифаси қутайба полвоннинг бошини келтирган кишига 10000 дирхам инъом қилишни эълон қилади. Шундан сўнг душманлар дезорга чигиртгадек ёпириладилар ва бу тенгсиз жангда полвон йигит 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. Кўриниб турибдики, халқ баҳодирлари, паҳлавонлари қадим замонлардан буён катта жисмоний куч, чидамлилиқ, мардлик ва олийжаноблик билан ажралиб турганлар. Улар Ватан ҳимоясига отланганлар, ҳақиқатни ҳимоя қилганлар. Халқ қаҳрамонлари ҳақидаги кўпгина нарсаларни биз ўтмиш адабиётидан билиб оламиз. Масалан, Абдулқосим Фирдавсий ўзининг “Шоҳнома” поэмасида халқ баҳодирларини улуғлайди ва халқни чет эл босқинчиларига қарши курашга чақиради. Ўтмишдаги ва ҳозирги

кундаги полвонларнинг номи, жасорати тарих саҳифаларида ва халқ ҳоғирасида абадий сақланади. Араб босқинчилари Урта Осиё халқлари учун ҳарбий иш ва спортнинг ривожланишини таъқидлар, лекин чавандоз ва полвонларнинг маҳорати ривожланишида давом этар эди. Географчи Х.В. Мексиди Самарқандда, Балх, Турган шаҳарларида қурбон ҳайит байрами кунларида доимо кураш ўтказилишини ва у қўп томошабинларни ўзига жалб қилишини айтиб ўтади.

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 эртақларда ҳам акс эттирилган. Масалан, “Ҳасан ва Зухро” эртагида биз қуйидаги сатрларни ўқиймиз: “орадан етти йил угиб кетибди, Ҳасан ва Зухро анча улғайибдилар. Кунлардан бир кун Ҳасан болалар билан кураш тушибди ва шу зайлда бутун қишлоқ болаларини енгибди. 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 шуғулланганлиги қайд қилинади. “Тулғаной эртагида эса жанг лавҳаси тасвирланади. Қўқон хони қўшинлари жанг билан Урта тепага юриў қилдилар. қўқон хони ва Урта Тепа лашкарлари бир-бирига тўқнаш келгач, жангни бошламадилар, балки қарама-қарши саф тортиб турдилар. қўқон баҳодирлари олдига чиқиб, ўратепалик полвонларни курашга чақирдилар. Уратепалик полвон Оллоназар ўртага беллашувлари фақат рақибни устидан ғалаба қозониш воситаси эмас, балки жангчиларга ахлоқий ва эмоционал таъсир кўрсатганлигидан далолат беради. Полвонлар беллашуви рамзи характер эгаллар, курашувчи гомонларнинг жисмоний тайёргарлигини, маънавий қиёфасини акс эттирар ҳамда жангчиларнинг жанговарлик кайфиятини кўтаришга ёрдам берар эди. Хирс полвон эртагида полвонлик сифатларини шакллантиришда машқ қилишнинг

роли қайд қилинади. “Мен ҳозирги вақтгача дейди эртақ қахрамони - кучликда ўзимга тенгкеладиган рақибни учратмадим. Рақиб билан учрашганда мағлуб бўлишни ҳеч истамайман. Шунинг учун курашишни доимо машқ қиламан. Шунинг учун курашишни доимо машқ қиламан”. Булар жисмоний тарбия жисмоний тайёргарликка ёрдам берувчи муайян системадаги машқлар ҳақида далолат беради. Масалан, Хирс полвон қокма деб номланган усулни қўллаган. Ҳозирги вақда ҳам ўзбекистонлик курашчилар бу усулдан фойдаланадилар. Халқ озаки ижоди асарлари орасида “Алпомиш” достони алоҳида ўрин эгаллайди. Ундаги бадиий ғоя ҳаётий асосга эга бўлиб, реал тарихий воқеалар билан қушилиб кетади. Достоида полвонларнинг беллашуви, уларнинг кучлилиқ, чаққонлик, чидамлилиқ, ботирлик курашиш усулларини қўллай билиш соҳасида мусобақалашуви бадиий формада тасвирланади. Жумладан, Барчинойга бўлган муҳаббати туфайли шердил бўлиб кетган Алпомиш курашда қўқалдошни осмонга отиб юбориб, ҳаммани хаяжонга солади,

Мардлар олишмайди, силтаб отади

Майдон булса иш курсатиб кетади

Бул одамнинг иши кейин кетади,

Чертиб Қўқалдошни қўқка отади

Анча ер ҳавога чиқиб кетади

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

Мўминжон Муҳаммаджонов мемуар характеридаги “Турмуш уринишлари” номли китобида ерли халқ курашни қандай севганлиги ҳақида шундай бир маълумот беради:

Тошкент бешёғоч даҳа Чақар маҳаллада яшаб ўтган Аҳмад паҳлавон Толипбой ўглининг Урта Осиёда курашиб, йиқитган паҳлавони қолмаган эди. Шу вақтларда 1895 йилларда бутун жаҳонга машҳур бўлган немис паҳлавони Реппел тошкентга келиб, циркда ўз паҳлавонлигини кўрсатиб ҳамма томошабинларни қойил қилиб юборар эди. Унинг оғирлиги 8.5 фунт 133 кг бўлиб, 8 пудлик чўянни икки қули билан қн олти пудлик чўянни кифти билан кутарар эди. Шу паҳлавон Аҳмад паҳловонининг доврўғини эшитиб қолиб, “у билан кураш тушмоққа жазм қилибди”. Ким йиқилса “ёнидан эллик сўм беради деб”, гарров боғлашибди. Ўша куни циркни одам босиб кетибди. 28 ёшли Аҳмад паҳлавон эғнида белбоғ боғланган яқин йиқилиб майин бўлса, ўз гарданига деган шарт кўйилди. Бир оздан сўнг ичкаридан гуштларини уйнатиб савлад тукиб Реппел чиқиб кетди. Унинг белида тасма белбоғи бор эди. Икки забардаст паҳлавон ўртасида тутишиб кетдилар. Томошабинларнинг юраги зирқирраб кетди. “Ким-кимни йиқитар экан” деган ташвишга нафасларини ичга ютиб тик туриб қолдилар. Ўша 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 булиб тушган 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 кўймай қойил қилиб йикитиб юрар эди. У ўзи билан тушган паҳлавонларни икки силташда кукрагига босиб, майдонга гир айлантириб кетар ва хуб танобини тортиб, ўз дидига тўғри 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

эди. Номусикучли ва шижоатли пахлавон унинг талабини кайтармади. “Хуп, кураш тушсам тушай” деб махсисини ечиб уртага тушди. Хужа пахлавоннинг буйи бастии Аҳмад пахлавондан кичикроқ эди. Аҳмад пахлавондан икки қўлини кутариб, хужа пахлавоннинг ушлашига йўл қўйиб берди. Хужа пахлавон унинг белбоғидан икки қўлини бураб ўтказиб олди. Сунгра Аҳмад пахлавон унинг белбоғидан хавол ушлади. Иккала пахлавон даврада пича юришдан кейин Аҳмад пахлавон уни бир силтаб кўкрагига босиб бир неча дақиқа муаллақ кутариб айлантриб юрди. Сунгра “меҳмонсиз” сийладим деб секин ерга қўёди. Аҳмад пахлавоннинг қилган олийжаноблигига томошабинлар қолдилар. Қий-чув кутарган халқ чўнтагидаги пулини ва чопонини ечиб уртага ташлайверди. Шоир Камий билан Хислат бу туғрида бундай шеър ёзган эди.

Қилай сарсоли Тошкентдан ҳикоят,
Кураш булди, кўринг дорилқиймат
Йиғилиб келдилар кўп пахлавоний
Бутун олам йиғилган бир замоний
Халойиққа бўлиб шу л жой манзур
Ққалаңдархонаи оламга машхур
Хужа пахлавон эди Аҳмадга толиб
Уриб лофларни булмоқ эрди голиб
Биқинда бор эди Аҳмад яраси
Кўринмас кўзига оқу-қораси
Халойиқдан олиб холис дуони
Халойиқ айтдилар Аҳмадга раҳмат,
Илоҳим етмасин жонига заҳмат
Халойиқ жим эди, ҳар иккиси ҳам
Купутмасдан кутарди аҳмад они,
Бушатмай кўкрагидин кўп замони
Хужа Аҳмадга айтди “Офаринбод”
Бунингдек зўр булурми одамзот
Халойиқ ҳам шу ишдан шод булди
Элин эҳсонидан белбоғи тўлди

Кийим Хислатбу сузни нишод этди
Баҳодирларни мактаб ёд қилди

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

Саъдий узининг “Тулистон” асарида халқ миллий курашига катта ўрин беради. Жумладан, у бир кимса курашиш маҳорати ва санъатини эгаллаб олган ва уч юз олтмишда жуда яхши хийлани билиши, шу сабабли ҳар куни бошқа усул билан кураш тушишини ёзади. Ўз шогирдларидан бирини ёқтиргани учун унга 359 та усулни ўргатган. Биттасини эса ундан яширган. Йигитча кураш санъатини мукаммал ўзлаштиргандан сўнг тўла кучга эришган, ҳеч кимга унга қаршилиқ курсата олмаган.

Бинобарин, халқ миллий курашнинг жуда кўп усуллари бўлган. Бу усулларга ўргатган 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 Темури ҳокимлик қилган вақтлар узоқ давом этган урушлар билан характерланади. Жанг ваҳтида баъзан жангчилар қуролсиз бўлиб қолганларида яккама-якка олиғишга мажбур булардилар. Шундай олишувлардан бирини Темуриланг ўз таржимаи холида таърифлайди.

Ўзбек халқи миллий курашни инсонни жисмоний тарбиялаш воситаси деб қарарди. Халқ ўзида кучлилиқни, чидамли-

ликни, ирода ва ботирликни меҳнаткаш халқнинг ахлоқий софлигини мужассамлаштирган курашчи-полвонларга ҳурмат билан муносабатда булар эди. Диний ва оилавий байрамларда, баъзан эса одатдаги кунларда ишдан буш вақтларда кураш мусобақалари утказилар эди. Бу мусобақалар Навруз байрами кунлари кенг авж олиб, оммавий халқ чемпионати сифатида утказилар эди. Унда турли шаҳар ва қишлоқлардан келган курашчилар иштирок этдарди. Курашчилар жуфтини танлашда уларнинг вазни қуз билан чамалаб аниқланар эди. Беллашувга тахминан бир хил вазндаги полвонларни киритишга ҳаракат қилар эдилар. Беллашув олдидан курашчилар оёқ-қўллар чигилини ёзиш машқларида бажароишмас, фақат гавдани уқалаш, силаш қўлланилар эди. Беллашув эса на узининг давомийлиги ва на бир кунда нечта утказилиши билан чегараланар эди. Беллашув суръати тез бўлиб улар ўртасидаги танаффус жуда қисқа булар эди. Курашчилар анъанавий кийимда мусобақалашарди. Фаргона қоидаси бўйича курашувчилар пахтали чопонда, бухоро қоидаси бўйича курашувчилар эса пахтасиз авра тун кийиб курашардилар. Бел эса белбоғ билан боғлаб олинар эди. Курашувчилар миллий иштонда, баъзан маҳси кийиб курашардилар. Одатда оёқ яланг кураш тушилар эди. Курашувчиларнинг бундай кийиниши ҳозирги кунгача сақланиб қолган.

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

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

Миллий кураш қоидалари ўзининг инсонпарварлиги билан характеоланади. Бу курашчилар соғлиги учун хавfli булган усулларнинг гаъкидланишида, белнинг пасгидан ушлаш мумкин эмаслигида рақибни ердан кутармасдан туриб унга оёқ ҳаракатларини қўлламсалиқда, беллашув вақтида белбоғни

қўйиб юбормасликда намоён бўлади. Ҳозирги Ўзбекистон худудида революциядан олдинги даврда миллий курашнинг икки тури бухороча ва фарғонача турлари бор эди. Бухороча курашда тик турган ҳолда, белдан пастни ушламасдан, қалмоқи қилиб йиқитиш усули мавжуд. Бу курашнинг асосий усуллари рақибни ошириб отиш, қалмоқи, қоқма, ички томондан пойпечак қилиб ағдариб рақибнинг елкасидан ушлаб, тизза томонидан илмоқ қилиб елкадан ошириб ташлаашдан 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 қўйиб юборилмайди.

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

Ҳаракат амалларига ўргатишнинг 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 ўрганиш—усулнинг асосий элементларини танлаб олиш ва баён қилиш, ҳаракатларни бир бутун қилиб бирлаштириш, яъни усул ҳаракатларнинг асосий тузулмасини таллаб олиш. Мазкур босқичда шу характерларда иштираётган мускул группулари гина 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 марга такрорлаш, асосий эътиборни фазовий ва вақт муносабатларига қаратиш ҳаракат динамик стереотипини таркиб топади.

Учинчи босқич - усулни стабиллаштириш ёки унга доир кўникмаларни пухта ўзлаштириш ва мустаҳкамлаш. Усул ҳаракатлари турлича темп ва ритмларда, тренеровка ва мусобақаларнинг хилма-хил шароитларида такомиллаштирилади, яхшилашади. Ҳамда тез, аниқ ва тежамли ҳаракатларга айланиб боради. Ўргатишнинг бу босқичида ҳаракат кўникмасининг асосий компонентлари автоматлаштириш жараёни тугалланади, малаканинг динамик стереотишик анча мустаҳкамлашиб боради, кўникмаларни кураш вазиятида қўллаш малакаларни ҳосил қилинади. Усул ва тактик ҳаракатлар бири-бирига катта таъсир утказиб намоён бўладиган кураш турларидаги ҳаракат кўникмаси ва малакаларини таркиб топтиришнинг ўзига хос хусусиятларини таҳлил қилиш учун техник усул, тактик ҳаракат, кўникма, малака каби тушунчаларни қараб чиқамиз.

Техник усул - курашнинг бир ёки бир нечта ихтисослаштирилган ҳаракатлар техникасини бажаришнинг тугалланган усули. Ҳар бир техник усул асосий ҳаракат тузулмаси ва хилма-хил бажариш вариантига эга. Шу билан бирга ҳар бир усул ўзининг 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 вазифаларниҳал этиш йўли. Тактик ҳаракатлар тайёрловчи ҳужумкор, мудофаа характерида

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

Куникма-усул, унинг айрим компонентлари такрорлаш натижасида автоматлашган булади.

Малака-билим ва куникмалар йиғиндиси.

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

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

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

Учинчи босқич - конкрет шароитларда, ўқув мақсадидаги курашда ва мусобақаларда ҳаракат усулларини ўрганиш.

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

Спорт кураш дарсларини ўтказиш услубияти

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

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

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

тренер ҳагги ҳаракатларининг изчиллиги, узаро боғлиқлиги баён қилинади ва очиб берилади, шунингдек, шуғулланувчилар бажарадиган ҳамда ишлар айтиб утилади.

Дарс вазифаларининг мувоффақиятли ҳал этилиши дарсда ўқитучи билан ўқувчилар ўртасидаги узаро муносабатларнинг туғри қўйилишига боғлиқ. Ўқишнинг биринчи йили ўқув-тренировка дарслари 90-100 минут, иккинчи йили 100-120 минут, учинчи йили 120-150 минут давом этади.

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

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

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

Вазифалар:

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

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

қулай эмоционал ҳолатини вужудга келтириш.

Воситалар: бажариш техникаси шуғулланувчилар ўзлаштириб олган ёки тез ўзлаштириладиган энгил машқлар: сигнал, белгилар бўйича турли хилда сарфланиш ва қайта сафланиш:

турли хилда юриш, югуриш, умумий тайёргарлик ва махсус характердаги гимнастика машқлари: кучлилиқ, эгилувчанлик, чузилиш ва мускулларни бушаштириш машқлари, ҳаракатлар софлигига оид машқлар,нагрузкаларни аста-секин ошира бориб,енг оддий сакраш,умбалоқ ошиш машқлари, шунингдек, осон ҳаракатли ўйинлар ва яккама-якка олишиш элементлари булган машқлар.

Дарсинг 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 аппаратини 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 қўшиб олиб борган ҳолда такомиллаштириш;

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

Асосий воситалар. Буюмларсиз ва буюмлар, копток, таёк, 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 ўйинлари 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.

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

Вазифалар:

организм фаолиятини тинчлантириш ва ишлаб турган мускулларни ортиқча зўриқишини пасайтириш;

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

Биринчи фаза-дарсга тайёрланиш шароитларга мувофиқ равишда машғулотнинг пухта ўйланган конспект-режасини тузиш; зални, майдончани, инвертарлар, тулум ва ҳоказоларни тайёрлаш, шуғулланувчилар континенти сони, тайёргарлиги вази категориялари ва ҳоказоларни ҳисобга олиш.

Дарс режасида яхши тайёргарлик кўрган группа раҳбарлари, ҳакамлар, разрядчи спортчилар, ахборотчилар ва ҳоказоларнинг мавжудлигини ҳисобга олиш муҳимдир.

Иккинчи фаза – дарсни ўтказиш ҳисобига - дарсни уз вақтида бошлаш ва шуғулланувчиларни аниқ уюштириш, мушғулот темасини қисқача баён қилиш, хусусий вазифаларни ва болаларнинг мустақил фаолияти учун бериладиган топшириқ-ларни тушунтириш. Буларнинг ҳаммаси умумий ва шахсий услубик кўрсатмалар бериш кераклигини ва камчиликларни қандай йўқотиш зарурлигини айтиш, ҳатти-ҳаракатларни баҳолаш билан қўшиб олиб борилади. Бу эса дарснинг муваффақиятли ўтишга ёрдам беради ва бундай дарс ўқувчиларнинг ижодий мустақиллигини оширади:

Учинчи фаза - дарсни яқунлаш - дарснинг яқунловчи қисмида ўқитувчи ўзи учун ҳам, ўқувчилар учун ҳам яқун чиқаради. Баён қилинган материални таҳлил қилади ва келгуси машғулотларни белгилайди. Бунинг учун у дарс режасида материал қандай ўзлаштирилганлигини, нагрузка ўқувчиларга қандай таъсир этганлигини, қандай янги услуби ёки усуллар фойдаланилганлигини, 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 бўладиган малакаларнинг ҳосил бўлишида асос бўлиб ҳисобланади.

Спорт курашчининг хусусиятларини, спортчиларнинг индивидуал қобилиятларини ва уларнинг техник-тактик тайёргарлигини ҳисобга олган қолда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини мақсадга мувофиқ қўшиб 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 ўзи ҳам спортчи организмнинг ҳамма системаларини махсус жисмоний тайёрлаш учун қудратли восита ҳисобланади.

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

Машқлар курашчи нерв-мускулларининг зўр 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 қаршилик кўрсатган ҳолда жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқлар ва ҳоказолар;

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

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

бамайлихотир сузиб юриш ва ҳавода узгача шаритда ўтказиладиган 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 узаро боғланган бўлиши аниқса муҳимдир. Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлигига доир машқларни танлаш ва ўтказишда қуйидаги баъзи муҳим қоидаларни ҳисобга олиш керак:

А. ҳаракатлар характери ва тузулмасига кура кураш ҳаракатлари билан бевосита статик-динамик зўр беришга алоқадор машқларни танлаш. Масалан, ўзига хос рившда силжиш, шериги билан бажариладиган машқлар – кўтариш ва айлантириш, айлантириш ва буриш характеридаги тақлид машқлари, ўйин кўринишидаги машқлар ва бошқалар.

Б. кураш ҳатти-ҳаракатларида асосий нагрукани (бажарадиган айрим мускул гуруҳларини ривожлантиришга қартилган машқлардан фойдаланиш. Оёқ, қорин бўшлиғи мускулларини ривожлантириш учун оғирликлар билан тулдирма тўп ва тудум 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 этилади. Тренировка нагрукаларини аниқлашда тренерлар состави қуйидагиларни ҳисобга олиши керак.

Шуғулланувчилар контингенти уларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, маашгулот бошланишидан олдинги функционал ҳолати ва тренировка қилган даражаси;

Ҳафтаси, кунига бажариладиган тренеровка машғулотлари сони.

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

Тажрибадан маълумки, малакали спортчиларнинг купчилиги 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 қупол хато. Чунки бундай пайтда сифатлар коллекциясидаги узаро 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 қушиб 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 режалаштириши ҳамда уларнинг ҳажми ва интенсивлигини узаро боғлаб олиб бориши айниқса муҳимдир. Тренировка нагрузкаларини режалаштиришнинг бир нечта вариантлари булиши мумкин.

Миллий кураш билан шуғулланувчиларнинг ҳаракат сифатлари комплексли кучлилик, тезлик, чаққонлик, чидамлилик каби муҳим вазифалар мавжуд булиб анашулар курашчига юқори спорт натижаларига эришишда ёрдам беради. Чунки бу сифатлар узаро боғланган булиб у бирор мақсадга интилганлик, ташаббускорлик, сабот-матонатлилик, ботирлик, узини тутта билиш, ҳар қандай ҳолатда ҳам узини

йукотмаслик, юкори даражадаги меҳнатсеварлик ва мустақиллик каби иродавий сифатлардан ажралмайди. Бироқ, булар спортчининг уз олдига қуйган мақсадга эришиши учун узини қай даражада сафарбар эта олишига ҳам боғлиқ.

Спортдаги меҳнат ва ижтимоий фойдали фаолият соҳасидати турли қийинчиликларни бартараф этишга қаратилган ҳаракат сифатлари ва иродавий фазилатлар комплексини қўшиб олиб бориш ва уни ҳамيشа такомиллаштириш юқори спорт натижалоарига эришишга қодир булган кучли, ахлоқли, чидамли ва иродали спортчиларни тарбиялашга хизмат қилади.

Курашчининг умумжисмоний тайёргарлик куриш воситалари ва услублари

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

Саф машқлари асосан машғулотларнинг тайёргарлик қисмида чаққон ҳаракат билан аниқ команда буйича, тренернинг кутилмаганда берадиган сигнали, белгилари ва топширишга кура бажарилади.

Асосий саф машқлари: сафланиш, санаб чиқиш, рапорт бериш, саломлашиш: тушунчалар фронт сафнинг олд томони, фланг сафнинг ўнг ёки чап томони, масофа, оралиқ сафнинг орасини очиш, сафни бирлаштириш, турган жойда ва юриб туриб бурилиш, поход ва саф қадами, олдинга, орқана, ён томонларга бурилиб қадам ташлашни қўшиб ижро этиш, турли ҳилда юриш, югуриш сураги, қадам узунлигини узгартириб юриш. Тренернинг турли топшириқларини бажариш. Масалан: югуриб тарқалиш, ётиш, туринг, ўтиринг, беш дақиқада сафланиш ва ҳоказолар.

Юриш, югуриш ва сакрашни навбатлаштириш. Йўналишни узгартириб спортча юриш, чуқур одимлаб юриш.

Чўққайиб юриш, тиззаларни баланд кўтариб юриш, кўлларни ҳаракатлантириб юриш, сакраб-сакраб юриш, максимал тезлик ва турган жойда юришва югуриш: табиий тўсиқларни енгиб ўтиб юриш ва югуриш, турган жойдан бурилиб туриб олдинга, орқага, ён томонларга узунликка сакраш.

Буюмларсиз бир киши бажарадиган машқлар. Улар асосий мускул гуруҳларини қисқартириш, чўзиш 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 кўтарилиш, кўлларни юқорига, ён томонларга, пастга узатиш ва гавдани энгаштириб, кўл учини ёки кафтни полгатегиздиритиш. Гавдани чапгаэнгаштириб ва чап кўл билан унг кўлни шу томонга тортиш. Шу машқни тескари томонга бажариш, сўнгра олдинга чуқур одим ташлаш ва бошқа кўлни тортиш. Машқни ва бошқа кўлни тортиш. Машқни қар икки томонга бажариш.

кўлларни буш утирган ҳолда гутиб, гавдани унга-орқага ва чапга-орқага 8-10 мартадан буриш, сўнгра иккита пружинасимон ҳаракат билан гавдани ўнг ва чап оёқ томон энгаштириш. Гавдани чапдан унга ва ўнгдан чапга айлантириш. Ҳар икки оёқ билан турли хилда чўққайиш - оёқ кафтини тула ерга тегизиб бажариш, чўққайиб турган ҳолатда жойда сакраш.

Ерга кўллар билан таяниб ётган ҳолатдан кўлларга таяниб кўтариш, кўлларни букиш ва ёзиш, кейинчалик полдан итарилиб икки марта чапак чалиш. Полга чалқанча ётган ҳолда икки оёқни тўғри бурчак ҳосил бўлгунча 3-5 марта кўтариш, кейин эса, оёқларни бошидан ўтказиб букилиш ва янадастлабки ҳолатга кафтиш. Шунинг ўзини 2-3 марта қайтариш.

Тиззаларга таяниб утилган ҳолатдан қўлларни олдинга силтаб ва оёқлар билан депсиниб чуққайибўтирган ҳолатга сакраб туриш, 6-10 марта такрорлаш. Навбатчи билан унғ ва чап қўлни бошидан ўтказиб, гавдани энғ ва чап томонга энғаштириб ҳар бир энғаштириш вақтида энғашган томонга икки марта силтаниш. Чуққайиб утирган ҳолатдан оёқлар кенг қилиб қўйилган гавда оғирлигини унғ оёқдан чап оёққа ўтказиш ва аксинча. Асосий тик турган ҳолатдан оёқлар елка кенглигида олдинга энғаштириб гавдани унғ ва чап томонларга буриш.

Оёқларни кенг очиб ўтирган ҳолатдан гавдани чапга ва унғга буриш, ҳар икки қўлни оёқ учига тегизишга ҳаракат қилиб гавдани бурилган томонга энғаштириш. Қўл-оёқда турган ҳолатда, қўлларни тулқинсимон букиш ва гавдани горизонтал ҳолатга тушириш ҳамда қайтадан дастлабки ҳолатга қайтиш. Чалқанча ёғиш, қўллари ва боши билан таяниб, куприк ҳолатини олиш. қўлларга ва бошига таяниб туриб тебраниш. Оёқлари билан унғга ва чапга эгилиш, қўлларни ўқийиб 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 юбормай ён томонга ётинва 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 кўкрак олдида кафтни олдинга қаратиб букиш, оёқлар билан итарилиш ва олдинга йиқилаётиб, қўллар билан ерга тушиш ва сунгра оёғини чалиштириб тосга ва ёнбошга айланиш машқ кураш тушаги ёки матда дастлаб турган жойдан оёқлар билан итарилмай кейин эса итарилиб бажарилади. қўл мускулларини актив бушаштириш машқлари. қўл панжаларини маҳкам сиқиш – мушт ҳосил қилиш. қўл панжаларини ёзиш. Панжаларни бушаштириш ва силкитиш. Курашчиларга бошқа мускул группаларини ҳам актив бушаштириш тавсия этилади. Бу мускулларни туғри ривожланиши ва юксак ишчанлигини таъминлайди.

Бушаштириш машқлари

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

қўлларни ён томонга узатиш, сунгра гавдани олдинга энгаштириб, елка мускулларини бушаштириш ва қўлларни силкитиш. Кучли машқларданкейин бушаштириш машқлар занжирини бажариш фойдалидир. Масалан, қўлларни силкитиш ва гавдани бушаштириш.

Қўл мускулларини бушаштириш ва аввал бир, кейин иккинчи томонга айланма ҳаракатлар қилиш.

Оёқларни кенгроқ қўйиб тик туриш, бушаштирилган қўлларни белша текизиб, гавдани чапга ва ўнга буриш.

Билак ва елка мускулларини бушаштириш. Силкитиш ва олдинга узатиб, ўнг қўл билан чап қўлни уқалаш ва аксинча.

Бушаштирилган ҳар икки оёқ мускулларини қўл билан силкитиш ва уқалаш. Интенсив нагрузкали машқ бажаргандан кейин оёқларни 45° остида кутариббирор нарсага тираб ётиш фойдалидир.

Шеригининг бушаштирилган қўлларини силкитиш ва қўл ҳамда елка мускулларини уқалаш.

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ва услублари

Якка ҳолда бажариладиган йиқитиш, йиқилиш ва умбалоқ 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 ўзатиш. Машқни 5-6 марта такрорлаш. Сунгра тик турган ҳолатдан чўққайиш ва охириги ҳолатгача йиқилиш. Машқ 5-10 марта такрорланади. Чўққайиб қўлларни олдинга тираб туриш. Боши биан олдинга умбалоқ ошиш. Умбалоқ ошганда, елкани иложи борича букиб олиш.

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

Унг ва чап томонларга йиқилиш худди шундай бажарилади. Ён 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 энгашиш, Унг қўлининг панжаларини чапга қарагиб айлантириш ва бошини энгаштириб, елкани букиб, боши орқали умбалоқ ошиш ва тик туриш. Бу машқни бажаришга ургатиш машқ турган жойдан бажарилади, кейин олдинга 1-2 қадам ташлаб ва юриб кета туриб бажарилади. Шуғулланувчиларни 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 ўтказилади, шуғулланувчилар расидаги масофа 3-4 қадам.

Жуфт-жуфт бўлиб умбалоқ ошиш ва йиқилиш машқлари

Биринчи номерликлар тизза билан чўкалаб 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 гиззалаб, турадилар, иккинчи номерликлар 1-2 қадамдан шериги устидан сакраб утадилар ва боши орқали умбалоқ ошадилар. бири иккинчисига орқа билан, қўлларни бириктириб турган ҳолатдан боши орқали умбалоқ ошиш. Тик туриб қўлларни шериги елкасига қўйиб, оёгининг учи билан шериги оёғини петна қилиш.

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

Шерингини 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 билаклардан ушлашиб шеригини чизикдан тортиб ўтказиш.

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

Икки қўли билан тулдирма тўпни ушлашга тайёр туриб, тренернинг сигналига биноан тўпни 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 буйнидан ушлаб олиш.

Шеригини ушлаб олиш ва полдан кутариш. қўллар билан манёвр қилиб шеригини ушлаб олиш ва уни орқаси билан узига утириб олиш.

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

Қўлларига таяниб ётган ҳолатдан сигналга биноан уридан туриш ва тўлдирма тўпни эгаллаб олиш. Тренернинг “тўлдирма тўпни икки қўллаб ушлаб ол” сигналига биноан оёгини турган жойдан қимирлатмай, тўпни эгаллаб олиш. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан, оёқлар елка кенглигида, ўнг, чап қўлини тўлдирма тўпга қуйиш, тренернинг сигналига биноан тўпни биринчи бўлиб оёқлари орасидан ўтказиб юборишга ҳаракат қилиш.

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

Чўққайиб ўтирган ҳолатдан, иккала қўли тиззада тренернинг сигналига биноан биринчи тўлдирма тўпнинг юқори айланасини кафти билан бекитиш. Худди шундай чўққайиб турган ҳолатдан тренернинг сигналига биноан биринчи бўлиб майда буюмни эгаллаб олиш.

Икки оёқни орқага чалиш техникаси

Дастлабки ҳолат, иккала қўрашчи 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 иккала оёгини чалади ва уни орқасига йиқитади.

Бу усулни ўрганишда, ғужумчи шеригини чап қўл енгидан ушлаш эҳтиёт қилади.

Химоя,

А. қўллари билан хужум қилувчининг унг ёнига тиралиш;

Б. унг оёғини орқага-унгга қўйиш;

В. хужум қилувчи орқадан чалиш учун унг оёғини қутарган вақтда унг оёғи турган йўналишда узидан чанга тортиш;

Г. хужум қилувчи орқадан чалиш учун оёғини орқага қуйибулурса, унинг оёғидан хатлаб ўтиш.

Қарши усуллар,

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

Б. уни ушлаб, қучоқлаб олиш.

Белбоғдан ушлаб ён томондан чалиш

Дастлабки ҳолат, курашчилар унг стойкада турадилар. Хужум қилувчи унг қўлини ушлаб олади, чап қўли билан эса белбоғни олдиндан ушлайди.

Хужум қилувчи шеригини узига тортиб, унг оёғи товонини шериги говонига тўғрилаб, ён томондан чалаётгандек ҳаракат қилади, айнаи вақтда чапга айлана бориб, шеригини узига босиб йиқитади. Сунгра, унг ёнбошига йиқилаётиб, унинг орқасидан ташлайди.

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

Химоя ва қарши усуллар худди орқадан чалиш усулни бажаришдагидек булади.

Олдиндан чалиш

Бошланғич ҳолат. Хужум қилувчи унг оёқ билан, шериги эса чап оёқ билан тик туради. Хужум 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 силташ билан шеригини ўз гавда оғирлигини оёқ учларига ўтказишга мажбур этади. Сунгра, чапга тез айланиб, чап оёғини ён буйлаб орқана чапга олиб боради. Шу билан бир вақтда, чап оёқ учини айлантира бориб, уни шеригининг чап оёқ учи йуналишида турадиган қилиб гиламга қўяди. Унг оёғини олдиндан чаладиган қилиб шундай қўядики, унинг тизза остидаги букилиши шеригининг унг тиззасига таянсин. Бундай ҳолатда гавда ағирлиги чап оёққа ўтказилади. Бунда унг оёқ эса тула ростлашиши ва бутун оёқ таги тушакка тегиб туришига аҳамият бериш керак. Иккала қули ва гавдаси билан чап оёғи ёнига ташлайди. Чап қул билан шериги тўнининг унг енгини ушлаб қолиб, уни химоя қилиш керак.

Химоя,

А. кафтлари билан белвосита таяниб туриш;

Б. хужум қилувчини олдиндан чалишга тайёрланиб, унг оёғини ён томонга олиб бораётган пайтда қўллари билан чапга суриб юбориш ва йул билан уни мувозанатдан чиқариш;

В. Хужум қилувчи унг оёқини олдиндан чалишга қулиб 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 курсатилган.

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 ўтказди. Уни қўллари билан ўзига тортиб, орқадан чалиш усулини қўллаш учун ўзининг ўнг 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 ўнг оёғини ўз оёқлари орасига қўйишга йўл қўймаслик лозим.

Жавоб усули, ўнг оёқ билан чалиб орқага улоқтириш.

Илиб улоқтириш

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

Илиш билан улоқтиришни қуйидаги қолларда қўллаш кулай:

а) рақиб оёқларини кенг очиб турганда;

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

в) рақибни гавда оғирлигини оёқ учига ўтказётган вақтда;

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

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

е) ҳужум қилувчи рақибга нисбатан ёки орқаси билан утирилганда.

Илиш вариантлари жуда кам. Улардан баъзиларини келтирамиз: ҳужум қилувчи қўлларини рақиб қўллари тагидан ўтказиб, унинг гавдасини ушлайди, оёқлари билан эса рақиб болдирини ташқаридан илиб олади. Полвон рақибини улоқтириш учун бир қўли билан уни тунининг елкасидан ва иккинчи қўли билан белбоғидан ушлаб, унинг болдирини ички томондан илиб олади. Оёқни тиззадан букиб, рақиб тиззасини ички томондан илишнинг асосий варианты ва олдинга-чапга улоқтириш. 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 ташлайди, товонини рақибнинг ўнг оёғи билан бир хил қўяди, товон билан рақиб товонини ички томондан илади, оёғини орқага кескин ҳаракатлантириб, гавдани чапга-ўнгга буриб, гавдаси билан рақибини итаради ва уни куракларига йиқитади.

Химоя

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

Б) қўлларибилан ёнига ёки гавдасига таяниш;

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

Г) гавда оғирлигини ҳужум қилаётган оёққа ўтказиш ва ҳоказо

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

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

Гоҳ унғ, гоҳ чап оёқ билан илиб улоқтириш техникаси

Дастлабки ҳолат. Ҳужум қилувчи унғ, рақиб эса чап оёқда тик туради. Ҳужумчи унғ қўли билан рақиб тўнини бўйин ёнидан унғ томондан, чап қўли билан унинг енгини тирсак ёнидан ушлаб олади. Рақиб эса ҳужумчининг белбоғини унғ томондан ушлайди. Ҳужум қилувчи рақибини ўзига тортиб, чап оёғи билан оддига кичикроқ қадам ташлайди, шу оёққа бир оз чўққайиб, унғ оёқ болдири билан рақибининг тиззаси орқасидан илади. Сўнгра унинг илишган чап оёғини юқорига, унғга ва орқага кўтариб, бирдан чап оёғини ростлайди, айни вақтда гавдани силтаб, рақибини унғга айлантиради ва шу пайтда уни ўзидан оддига, настга-унғга итариб, кураги билан йикитади.

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

Химоя

А) ҳужум қилувчи тиззасини букиб, рақибининг чап оёғини илиб олган вақтида рақиб чап оёғини тизза бўғимидан ростлаб, оёғини илишдан бушатиб олишга ҳаракат қилади.

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

Жавоб усули: 1) орқага йиқилаётиб орқаси билан умбалоқ ошиб ҳужум қилувчини ўз 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-

зидан пастроқига, оёғи билан уради, бунда у қўли ва гавдаси билан қарама-қарши йўналишда ҳаракат қилади.

Курашда қоқма усулнинг бир неча турларидан исталган оёқ билан, узи ва рақибининг оёқ ҳолатига кўра – 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 ойғининг кафти билан рақибнинг оёғига уради. Илиб олиш, яъни чалишнинг турли гурӯҳи ва усуллари мавжуд бўлиб, булар кураш тушиш жараёнида кенг қўлланилади.

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

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

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

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

Илиб олиб улоқтириш усуллариини қўлай 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 утказиш лозим. Оёқ ичкарисидан илиб олишни рақиб оёғини олдинга чиқарганда, бир оёғи орқада қолганда, оёқларини кенг қилиб қўйганда 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 рақибини иккала оёғига таянишдан маҳрум этиш муҳимдир. Гиламда таяниб турган оёқни ичкаридан илиб олиш яхши самара беради. Полвон беллашув пайтида ташаббус кўрсатиш, хилма-хил ҳужум ҳаракатларини қўллаш, гавда ҳолати турлича бўлган вазиятлар ва турли ҳолатларда самарали фойдаланиш, унинг қўли, тўни, белбоғидан қулай ушлаб илиб олиб улоқтиришни тез, чаққон ва қўққисидан амалга ошириш билан рақибни чарчатиш кераклигини билиш зарур. Бу ўринда беллашув пайтида илиб олиш натижасида рақиб гиламда 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 ўнг қўли билан ўнг енгини тирсақдан баландроқ қисмидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибини қўллари билан босиб, уни гавда оғирлигини ўнг оёққа туширишга мажбур қилади, сўнгра ўнг оёғининг кафти билан рақибнинг чап оёғи тупигини ичкаридан чап томонга қаратиб илиб олади. Ҳужум қилувчи оёқ кафти билан рақибнинг тупиғини илиб олиб, дарҳол оёғини орқага олади.

Усулни урағнишда рақибни тўнининг ёқасидан иккала қўл билан маҳка ушлаб эҳтиётлаш керак.

Ҳимоя

Дастлабки ҳолат. Полвонлар чап туриш ҳолатиғи эгаллайдилар. Ҳужум қилувчи унғ қўли билан эса унғ ёнбошидан белбоғни ушлаб олади.

Ҳужум қилувчи қўларини пастга силтаб, рақибнинг оғирлигини чап оёғига туширишга ва уни мувозанатдан чиқаришга ҳаракат қилади. Сўнгра унғ оёғининг кафти билан рақиб чап оёғининг тўпиғига чалади, пастга йиқилаётганда уни унғга буриб, орқаси билан йиқитади ва уни шикастланишидан эҳтиётлаш учун эса тунидан ушлаб қолади.

Бундан ҳимояланиш ва қршилиқ усуллари юқори усуллар бир хил.

Турли номдаги оёқ билан илиб олиш техникаси

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

Ҳужум қилувчи рақибни қўллари билан унғга, орқага босиб итариб, танасининг оғирлигини унғ оёғига туширишга мажбур қилади. Шу йўналишда зўр беришни кучайтириб, унинг мувозанатини йўқотишга уринади. Сўнгра оёғининг юзи билан рақибнинг чан оёғи товонига чап-юқори йўналишда уради ва у унғ оёғини орқага-унғга олиш билан тезда унғ қўли билан унғга, чапга, чап қўли билан унғга-юқорига тортади ва орқасига йиқитади.

Умуман, машқ қилишда рақибни тўни ёқасининг орқа томонидан унғ қўли билан ушлаб эҳтиёт қилиш лозим.

Ҳимоя ва жавоб усуллари оддингилари билан бир хил.

Бир хил номли оёқ билан орқадан илиб олиш

Дастлабки ҳолат. Унғ туриш ҳолатини эгаллаган рақиб унғ қўлини ҳужум қилувчининг елкасидан ошириб, унинг белбоғидан чаап қўли билан белбоғини унғ томонидан ушлайди.

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

Ҳужум қилувчи ўнг оёғининг товонини рақиб ўнг оёғининг товони билан бир хил даражада қўйиб уни куч билан ўзига тортади ва сўнгра гавдасини чапга энаштириб уни чапга тортади. Ҳамда у тарзда уни мувозанатдан чиқаради. Сўнгра чапга-ўннга-орқага қилинаётган ғаракатни кучайтириб, ўнг оёғига чўқалаб туриб, чап оёғининг кафти билан рақиб чап оёғи товонини юқоридан ўнг томонга йўналтириб 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 кўриш керак.

Химоя

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 ўнг қўлини ҳужум қилувчининг чап елкасидан ошириб белбоғини орқа томондан, чап қўли билан енгининг тирсагидан ушлаб, ўнг оёғини ҳужум қилувчининг ўнг оёғига чалиштиради. Рақибнинг знг биқинида ўнг туришда бўлган ҳужумчи иккала қўли билан унинг белбоғини чап ёнбошдан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни куч билан ўзига тортиб чапга-орқага буради ва шу йўл билан уни мувозанатдан чиқаради. Сўнгра ўнг оёғини тиззасидан букиб, рақибнинг чап оёғига пастдан ўзининг чап оёғининг юзи билан юқори йўналишда

чалади. У илиб олиш ҳаракатида давом этиб, сап томонга йиқилаётиб рақибни орқасига ағдаради.

Орқадан ошириб ташлаш

Рақибга орқа билан туриб, уни тўнининг бир четидан, белбоқидан, қулидан ва бошқа жойларидан турлича ушлаб орқадан ошириб ташлашларнинг жуда кўп вариантлари бор.

Бу усулни бажариш техникасида, рақибга орқа билан турилганда оёқлар тиззадан букилган, орқа тўғри, гавда олдинга эгилган. Тананинг оғирлиги оёқ учларига тушишлигини инобатга олиш керак. Беллашув пайтида рақибнинг кураги ҳудумчи ўз орқасига сиқиши керак. Мана шундай ҳолатда улоқтириш оёқларни тўғрилаш ва рақибни кўтариб, сунтра эҳгаилиб гавдани олдинга-четга буриш, уни силтаб гиламга орқаси билан улоқтириш ҳисобига бажарилади. Бу усулни машқ қилишда рақибни қўли ва тўнидан ушлаш, эҳтиёт қилиш лозим.

Орқадан ошириб улоқтиришда қуйидаги вазиятлардан фойдаланилган маъқул:

- А) рақиб эгилган ёки ён томонга бурилганда;
- Б) қўллари билан елкага тиранганда;
- В) тосини орқага чиқариб, қўллари билан тўнини ушлашга уринганда;
- Г) рақиб қулидан ушлаб олишга имкон берганда ва мувозанатни йўқотганда.

Орқадан ошириб улоқтиришлар хужум қилувчи йиқилмай, йиқилиб, тиззаларида туриб бажарилади.

Қўл ва енгдан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш

Унг хужум ҳолатидаги курашчилар. Рақиб кийимдан ушлаб олишга ҳаракат қилганда орқадан улоқтириш учун унга қуйидаги изчилликда орқа томон билан туриш керак, тиззадан

букилган оёқда, унғ оёқ билан, орқага бир қадам ташлаш, рақиб унғ оёғига 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, унғ қўли билан тўнининг кўкрак қисмидан ушлайди.

Хужум қилувчи рақибни ўзига тортиб, уни ўз оқирлигини чап оёғига кучиришга мажбур қилади, сунгра рақиб кийимининг қўлтиқ тагидан ушлаб, унинг чап қўлини ўзининг чап ўзининг чап елкасига қўяди. Айни бир вақтда ярим букилганда оёқларда унғ томондан орқаси билан рақибга бурилади. У рақибнинг уша 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 унғ қўлидан иккала қўл билан маҳкам ушлаб эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя

А) чап қўлнибушатиб олиш;

Б) хужум қилувчи гавда оғирлигини унғга, 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 торгганда, рақиб чап томонга сурилиб, унғга усулни амалга оширишга имкон бермайди.

Қарши усуллар

Тортиб олиш;

Хужум қилувчи бурилаётган вақтда, унинг чап устидан хатлаб ўтиб, унғ оёқ билан олд томондан чалиш;

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

Тана оғирлигини унг оёққа тушириб. Елкани орқага ташлаган ҳолда чап томондан тулик айланиш. қайрилиш вақтида рақибнинг чап елкасини ушлаб, ўзининг чап елкасига олиш. қул ва гавда билан силкиниб ва оёқни тўғрилаб, рақибни олдинга пастга тортиш ҳамда гиламга улоқтириш.

Чап қул ва енгни ушлаб орқадан ошириб улоқтириш намуналари қул ва белбоғнинг орқасидан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш намуналари берилган. Усулни бажаришда тун 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 унг туриш ҳолатида, ҳужум қилувчи унг қули билан рақиб тунининг ёқасидан орқа томондан, чап қули билан белбоғидан унг биқинидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи чапга қайрилиб, унг оёқ болдири билан рақиб унг оёғининг тиззасини ушлаб туради, сунгра уни қуллари билан узига тортиб, тана оғирлигини унг оёғига туширишга мажбур қилади ва чапга қайрилишда давом этиб, рақибни узига тортади ҳамда уни ёнбошига ўнгариб, орқаси билан гиламга улоқтиради.

Усулни чашқ қилишда рақибни белбоғидан ушлаб эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя

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

Б) ҳужум қилувчи унг оёғини чиқараётган вақтда уни қулар билан чапга-орқага тортиш ва усулни бажаришга йул қўймаслик;

В) ҳужум қилувчи усулни амалга ошириш учун қайрилаётганида унинг унг оёғи устидан ҳатлаб утиш;

Г) ҳужум қилувчи рақибни ёнбошига кўтарганда ҳужум қилина болдирдан илиб олади.

Қарши усуллар

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

2) Юқоридаги усулнинг ўзи, аммо у орқадан чалиш билан кучайтириш.

Қул ва бошдан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам ўнг туриш ҳолатида. Хужум қилувчи чап қўли билан рақибнинг ўнг ениги гирсаидан ушлайди.

Хужум қилувчи рақибни ўнг оёғи йуналишида ўзига тортади ва уни ўз оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади. Сунгра, чап томонга тулиқ айланиб чап оёғи товонини рақиб чап оёғи учининг ёнига қўяди ва ўнг қўли билан унинг ўнг оёғини ушлайди. Чап томонга бурилишда давом этиб, рақибни орқасига ва ўнг ёнбошига унгаради-да, уни узининг чап оёғи остига ошириб ташлайди. Бу усулни хужум қилувчи рақиб билан бирга йиқилиб ҳам бажариши мумкин.

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

Ҳимоя усуллари олдингилариники билан бир хил.

Жавоб усуллари

Иккала қул билан хужум қилувчининг белбоғидан ушлаш, уни кўтариб гиламдан узиш ва ён бклбоғ усулни амалга ошириш.

Орқадан илиб олиб улоқтириш.

Белбоғдан бир хил усул билан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш

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

утказиб, унинг белбоғини орқа томондан, чап қўли билан эса уни биқин томондан белбоғидан ушлайди.

Хужум килувчи рақибни ўзига тортиб, уни гавда оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади, сўнгра чап оёғи билан бурилиб, ўнг оёқ юзи билан рақиб ўнг оёғининг устидан илади. Чапга бурилишни давом эттириб, рақибни ўзустига ўнгаради ва орқаси биланчап оёғининг ёнига ташлайди.

Усулни машқ қилишда чап қўл билан рақиб белбоғидан ушлаб уни эҳтиёт қилиш керак. Бу усудни рақиб билан бирга йиқилиб бажариш маъқулроқдир. Ҳимоя ва жавоб усуллари олдинги усулники билан бир хил.

Тун ёқаси ушлаб ва ичкаридан ураб орқадан ошириб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам ўнг туриш ҳолатида. Хужум қилувчи гавдасини эгиб, чапга бурилади ва қўллари билан рақибни олдинга-чапга тортиб, уни ўз оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади.

Усмир ва ёшларниги оилада кураш тушишга муваффақиятли ўргатишнинг ҳал қилувчи шартларидан яна бири, бу курашга таалукли тренировка машғулотларини ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик билан оқилона қўшиб олиб бориш йўли билангина оилада чинакам курашчи егиштириш мумкин деб ҳисоблайдилар. Бу хато фикрдир. Чунки кураш тушувчи жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожланган, чидамли, чаққон, кучли бўлгандагина уни чинакаи полвон деб ҳисоблаш мумкин. Бу сифатлар эса ҳар хил машқлар ва тренировкалар йўли билан ҳосил қилинади. Махсус кураш машғулотлари ва тренировкалар йўли билан ҳосил қилинади. Махсус кураш машғулотлари ва тренировкалардан ташқари, ёш курашчи ҳар кунги машғулотлари ва тренировкалардан ташқари, ёш курашчи ҳар кунги эрталабки гимнастика машқлар комплексини, шунингдек, кучлилиқни, тезкорлиқни, чаққонлиқни ривожлан-тирувчи машқларни бажариш ҳам керак. Ота-оналар оилада

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

Тезкорлик, чаққонлик ва кучлиликини ҳамда шеригининг нозик тери ҳаракат сигналлари идрок қила олиш ҳиссини ривожлантириш учун яккама-якка курашиш элементлари бўлган махсус машқлар:

А) қўл ва оёқлар билан курашиш элементлари бўлган 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 ўзи, лекин чуққайиб ўтирган ҳолатда бажарилади.

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

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

II. Тортиб ўтказиш машқи.

1. Унг оёғини олдинга чиқариб қўйиш ва оёқнинг кафтини шериги оёғи кафтига тираш, унг қўли билан рақибнинг унг қўлини ушлаб, уни уз томонга тортиб ўтказиш.

2. Оёқлар бирга, шеригидан бир қадам нари масофода туриш, қўл панжалари билан ушлашиб, рақибни чизикдан бир метр тортиб ўтказиш.

III. Қўл, оёқларини ушлаб олиш машқлари.

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

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

IV. Қаршилиқ курсатиш машқлари.

1. Қаршилиқ курсатаётган рақибнинг қўлларни ён томонларга ёзиш.

2. Қаршилиқ курсатаётган рақибнинг қўлларини пастга тушириш.

Б) Гавдани ушлаб олиш ва суриб чиқариш учун кураш машқлари:

I. Гавдани ушлаш машқлари.

1. Чап оёғини олдинга чиқариб тик туриш, қўллар билан хийла ишлатиб, ҳужум қилиб ва ҳимояланиб, рақибни узига орқа билан турадиган ҳолда буриб, гавдасидан ушлаб олиш.

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

3. Шеригидан бир қадам масофа унга орқа тарафдан угириб туриб, қўлларини ён томонга ўзатиш. Тренернинг сигналига биноан иккинчи шерик биринчини белидан ушлаб олишга ҳаракат қилади, у бўлса қўлларини тезда пастга тушириб, узини ушлаб олишга йўл қўймайди.

4. Тик туриш ва хийла ишлатиб, икки қўли билан шеригининг буйнидан ушлаб олишга ҳаракат қилиш.

II. Таянчдан ажратиш машқлари.

1. Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, унг оёқлари билан бир-бирига таяниш, қўл 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 орқа угириб туриб ва унинг қўл панжаларини ушлаб, шеригини полдан кўтариш.

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

4. шеригининг диаметри 1 метр бўлган айланадан исталган куч билан суриб чиқариш. Бир оёқ айланада бўлиши 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 ўртасида марказда туради, унг қўл унинг устига қўйилган бўлади. Тренернинг сигналига кўра унг қўлини ўзига ҳаракатлантириб, тўпни оёқлари орасидан думалатиб юбориш.

3. Тўп марказга қўйилган, тўпдан икки қадам нари туриш ва унг томонга бир қадам ташлаш. Тренернинг сигналига биноан шериклар хулоса 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 тайкни ушлаб олишга қўлини ўзига ҳаракатлантириб, уни шериги эгаллаб олишига имкон бермаслик.

Унг ёки чап говони билан рақибининг шуларга мос говонларига таяниш, унг ёки чап қўли билан таёқнинг ўртасидан ушлаб олиш. Рақибини ўзи томонга тортиб ўтказиш.

Таёқ шериклардан бирининг оёқ учлари ёнида, бошқа шериги говон ҳаракати билан таёқни ўзига думалатиб, ўтказишга ҳаракат қилади. Биринчи шерик бунга йўл қўймасликка уриниб, таёқни босиб олади. Машқни навбати билан 3-5 мартадан бажариш лозим.

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

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

Иккала шерик ҳам чўққайиб олган, улардан бирининг тиззасида майда буюм, у унг қўлини буюмнинг устида муаллақ тутиб туради, иккинчи шерикнинг қўли тиззасида. У қўлларини ҳаракатлантириб, буюмни олиши керак, биринчи шерик эса бунга йўл қўймаслиги керак.

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

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

Тўлдирма 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, ўзига тортадилар. Машқ аввал чап, кейин унг қўли билан 3-5 марта такрорланади.

Миллий кураш элементлари булган машқлар

1. Курашчиларнинг тик туриш ҳолатида хийла ишлатиш, юқори, ўртача, паст тик туриш, чап ёки ўнг оёқ олдинда, шериги билан саломлашиш, команда, топшириқ буйича мустақил равишда, сигналга биноан олдинга, орқага ва ён томонларга энгил, охиста ва тез силжиш.

2. Йиқилиш машқлари, утирган ҳолатдан орқага ва ён томонга думалаш уз-узини эҳтиётлаб боши билан умбалоқ ошиш, тик турган ҳолатдан орқасига ёнбошига думалаш ва шериги тутиб турганда умбалоқ ошиш, турт оёқлаб турган шеригининг устидан умбалоқ ошиш, турт оёқлаб турган шеригининг устидан умбалоқ ошиб ўтиш.

3. Тик турганда жуфт-жуфт бўлиб силжиш, шеригини ва узоқ ҳамда яқин масофани ҳис қилиб олдинга, орқага, ён томонларга силжиш. Вазифа – шериклардан бири масофани бузади, иккинчиси масофани бузмай, шеригини яқинлаштирмайди, уни узоқ қўйиб юбормай масофа сақлайди, қўл ушлашиб, навбати билан ташаббусни узгартириб, 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 белбоғдан ушлаб олиш.

6. Хийла ишлатиш ва шеригини белидан ушлаб олиш. Шериклардан бири: диаметри 1 м булган айлана ичида туради, иккинчиси унинг олдида силжиб юриб, унга яқинлашадива узоқлашади, орқаси билан угирилиб, атрофида айланади, қўларини кўтаради ва ҳоказо. Айланада турган шерикнинг вазифаси – хийла ишлатаётган ракибни олд ёки орқа томондан белидан ушлаб олиш. Бунда фақат бир оёғи билан айланадан чиқаришга рухсат этилади.

7. Худди шундай, шериклардан бири айлана ичида бўлади, бошқаси 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 кутариш.

Юқорида келтирилган машқлар комплексида курашда қулланиладиган усул элементлари бор. Ҳар бир машқ маълум бир ҳаракат малакаларини шакллантиради. Умуман, бутун комплекс кучлилиқ, чидамлилиқ, чаққонлиқнинг ривожланишига ёрдам беради, ёш полвонларни кураш техникасини эгаллаб олишга тайёрлайди. Бу машқлар тренировка вазифасини бажаради.

Кураш тушиш оилавий анъанага айланган оилаларда болаларда курашчи булиш истаги илк ёшлиқ давридан пайдо бўлади. Бу ёшда болалар курашни урганиш иштиёқлари борлигини айтадилар. Шунда оила бошлиғи ёки кураш санъатини биладиган катта ёшли кишилардан бири машғулотларни бошлаб юбориши мумкин. Бунинг учун у аввал усмирларнинг саломатлиги ҳақидаги маълумотларни олади. Улар эса, ўз навбатида, медицина комиссиясидан ўтиб, врачларнинг кураш машғулотларига бориш мумкинлиги туғрисида рухсатномасини оладилар.

Шундан сўнг оилада курашнинг қайси тури билан шуғулланиш-бухорочами ёки фарғонача-масаласи ҳал қилинади. Урганиш учун танланган спорт турига мувофиқ туш тикилади.

Одатда болаларни миллий курашга ургатиш учун танлаб олаётганда тренерлар ҳам, ота-оналар ҳам улар гавдвсининг тузилиш хусусиятларига, жисмоний сифатларига асосландилар. Усмирнинг у ёки бу спорт турига лойиқ ёки нолойиқлигини куз билан чамалаб белгилайдилар. Туғри, зуваласи пишиқ, яхши ривожланган усмирдан 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 ривсжлантириш, чиниқтириш, баъзи бир шахсий ва ахлоқий сифатларни таркиб топштиришни назарда тутати.

Болаларни оилада кураш тушишга ҳргатишда уларнинг юксак спорт натижаларига эришиши мақсад қилиб қўйилмайди. Аммо оилада кураш билан шуғулланиб, кейинчалик спортга кўнгил қўйганлар орасида жиддий муваффақиятларга эришган спортчилар жуда кўп.

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

Кураш тушишга ўргатишнинг 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, унга кадам билан силжиб юриш сакраб-сакраб силжиш.

Иккинчи машғулот.

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

2. Курашчининг шериги билан туриш ҳолати, унг, чап, фронтал фқори, ўртача, паст, турли хилда.

Учинчи машғулот.

Курашчиларнинг жуфт-жуфт бўлиб турили масофада бир-бирини ушламай вва турли хилда ушлаб силжиши, шериги билан ўзаро таъсир кўрсатиб, кадам билан силжиш (олдинга, орқага, унга, чапга) маълум масофада туриб (масофани сақлаб

ва уни бузиб) силжиш, шеригини ушламай туриб у билан турли томонга сакраб-сакраб силжиш.

Туртинчи машғулот.

Ушлаш, тун енгини бир томондан тун енгини ҳар икки томондан, белбоғни одд томондан билакка ураб олиб ушлаш, белбоғини орқа томондан билакка ураб олиб ушлаш.

Бешинчи машғулот.

Ушлаш, белбоғни ёндан, бир томондан ушлаш, белбоғни икки томондан ушлаш, белбоғни қўлини рақибининг қўли оатидан ўтқазиб бир томондан ушлаш.

Олтинчи машғулот.

Ушлаш, қўлини рақиб елкасидан ушлаш, чап ёқасини орқа томондан ушлаш.

Еттинчи машғулот.

Ушлаш, рақиб ҳаракатини сиқиб қўядиган қилиб ушлаш, тўнини оғиштира килиб ушлаш, қулоқлаб олиш.

Саккизинчи машғулот.

Мувозанатдан чиқариш, узидан унга ва чапга силтаб, узиға силтаб тортиб ва узидан орқага итариб силтаб, ўз агрофида унга ва чапга айланиб. Усулни қўллаш учун рақибнинг мувозанат йўқотишидан йўқотишдан фойдаланиш.

Тўққизинчи ва унинчи машғулот урганилган тактик усулларни такрорлаш ва мустаҳкамлашга бағишланади.

Юқорида курсатиб утилган саккиз машғулотнинг ҳар бири секин суръатда югуриш, гимнастика машқларидан таъкил топиши керак. Улар беш минутдан ошмаслиги зарур. Югуриш, машқлар мускуллар зуриқишини йўқотиш, нерв системасига дам бериш мақсадида киритилади. Ўргатишнинг иккинчи босқичи тўрт 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 бўлиб, шуғулланувчилардан анчагина жисмоний куч сарфлашни талаб этади. Бинобарин, куч ва нерв нарузкалари биринчи босқичдан унчи босқичгача аста-

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

Шундай қилиб, кураш тушишга ўргатишнинг учинчи босқичи 34 машғулотни, яъни 3 ой муддатни талаб этади.

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

Курашга ўргатишнинг туртинчи босқичи – якуловчи босқич ҳисобланади. Бу даврда ўсмирлар мустақил равишдаги беллашувларни бошлаб юборадилар ва буларда курашга ўргатишнинг аввалги босқичларида эгалланган ва бундан буён бир неча йил қўлланилиб такомиллашиб бориладиган билан, куникма ва малакаларни амалда қўлайдилар.

Тулум билан бажариладиган машқлар

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

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

уни тушакнинг қаерига қўйиб машқ бажариш, қайси йўналишда улоқтириш тутрисида тренердан курсатма олиш керак. Нагрузка дозаларини тренер вақтга қараб ёки улоқтиришлар сони бўйича белгилайди. Одатда бир тушакка 8-10 киши тулум билан шуғулланади. Тренировкаларда шуғулланувчилар навбати билан алмашилиб турадилар.

Курашчининг техник, тактик тайёргарлиги ва урганиш услубияти

Курашда усуллар техникаси ва ҳаракатлар тактикаси бир бугун 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.

Курашиш усуллари ва ҳаракатларига ургатиш, уларни такомиллаштиришни қўйидаги принцип асосида яъни приём ҳаракатларига ургатиш 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 эътибор 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 куникмаларини 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 қўриш 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 ғалабага эришиш учун мана шу техникани моҳирона қўлай бўлиши, яъни рағбаранг тактикага эга бўлиши керак, деган гапдир. Буларнинг ҳаммаси техника ва тактика бир-бири билан узаро чамбарчас боғланибгина қолмай, балки ахлоқий ва иродавий тайёргарлик жиҳатидан ҳам узаро боғлиқ жағлигидан 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 ҳолатива 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, рақибнинг заиф томонларини қидириш, манёвр қилиш, ҳийла ишлатиш, маскировка, рақибни чалғитишларнинг муваффақиятини таъминлаши керак. Иккинчи асосий тактик ҳаракатлар - ҳужум ва ҳимояҳаракатлари, қарши ҳужум ҳаракати, 3 айрим усул ва ҳаракатларини қўлаб турлича курашиш, тренировка курашиши, турнир, мусобақа курашлари ва ҳоказо.

Кураш усуллари ва тактик ҳаракатлар туғрисида умумий тасаввурга эга бўлган 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 контингентига қараб ижодий равишда узгартириш ва такомиллаштириш мумкин.

Кураш усулларидаги тайёрловчи ҳамда асосий бўлимлар ва группаларга ўтишдаги изчиллик

А. Тайёрловчи ҳаракатлар-асосий ҳолат ва ҳаракатлар.

1. Курашдаги туриш ҳолатлари ва уларнинг хилма-хиллиги.

Курашчининг якка ҳолдаги туриши: чап, ўнг, фронтал, юқори, уртача паст.

Жуфт-жуфт бўлиб туриш: чап, ўнг, фронтал, турли номда, юқори, уртача паст.

Масофалар: яқин, уртача, узоқ, ушламаган вақтдаги.

2. Силжиб юришлар.

Турган ҳолда якка узи силжиб юриш: олдига, орқага, ўннга, 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 ўнгдан;

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

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

- бир қўли билан орқасидан-тагидан белбоғидан иккинчи қўли билан қўлини ушлаш усуллари киради.

Комбинациялашган ушлашлар.

- белбоғдан ва гавдасидан;

- белбоғдан қўлини ва буйинини;

- белбоғдан қўлини ва гавдасини.

Тундан ушлаб олишлар

- бир қўли билан туннинг енгини-устидан, тагидан;

- икки қўли билан туннинг енгини-устидан, тагидан;

- бир қўли билан туннинг елкасини-устидан;

- икки қўли билан туннинг елкаларини устидан;

- бир қўли билан тун хошиясини устидан, тагидан;

- икки қўли билан тун хошиясини устидан, тагидан;

- бир қўли билан тун ёқасини орқадан-устидан, пастдан бошидан, елкасидан ўтказиб;

- бир қўли билан тун енгини, хошиясини ва белбоғини чалиштириб ушлаб олиш;

- икки қўли билан тун енгини, хошиясини ва белбоғини чалиштириб ушлаб олиш.

Комбинациялашган ушлашлар:

- тундан ва қўлидан;

- тундан ва буйнидан;

- тундан, қўлидан ва гавдасидан.

кучоқлаб олишлар:

- гавдасидан;

- гавдасидан ва белбоғидан.

Мувозанатдан чиқариш:

- ўзидан унга ва чапга силтаб;

- олдинга ўзига тортиб ва орқага ўзидан итариб;

- ўзи атрофида унга ва чапга бурилиш билан.

Алдаш ва сохта ҳаракатлар:

- қўллар билан, қўллари ва гавдаси билан;

- оёқлари билан алдаш ва сохта ҳаракатлар қилиш;

- қўли, 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 ютиш билан;
- рақибни алдаш билан;
- сохта ҳаракатлар билан;
- куч ёрдамида таъсир кўрсатиш 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 кўрсатиш ва ҳоказо.

Асосий усул ва ҳаракатлар

Улоқтиришлар.

Асосан қўллар билан улоқтиришлар

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

- белбоғдан, тундан, белбоғ ва тўндан ушлаб улоқтириш;
- қўлини, гавдасини ушлаб улоқтириш;
- тунидан ва гавдасидан ушлаб улоқтириш;
- турли хилда 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;

- қўлларини ушлаб олиб: рақибга угирилиб, қўллар билан улоқтириш;

- қўли ва буйнини елкасига қилиб улоқтириш;

- елкасини ошириб улоқтириш;

- ўз устидан ошириб, унги ёки чап томонга улоқтириш.

Ҳимоя.

Асосан қўллари билан ҳимояланиш:

- силтаниб, куч ишлатиб рақибнинг ушлашидан қутулиш;

- қўллари билан рақиб қўлини уриб юбориш;

- қўллари билан кукрагига, иягигатаяниб;

- қўлларини қўлини ушлаб олиб;

- рақибини ганг аҳволга солиб.

Асосан оёқлари билан ҳимояланиш:

- оёғини, оёқларини суриб қуйиб;

- бир оёғига ағдариб;

- оёқлариши орқага, ён томонга олиб қочиб;

- орқага суриб;

- оёқларини олиб қочиб.

Асосан гавдаси билан ҳимояланиш:

- орқага чекиниб;

- гавдани четга буриб;

- олдинга энгашиб;

- гавдасига тиралиб;

- ён томонга айланиб утиб;

- рақибига зарба бериб;

- рақибини ағдариб.

қарши усуллар.

қарши улоқтиришлар:

- улоқтиришга тайёргарлик ёки улоқтиришга уринишга

қарши улоқтириш.

Жавоб улоқтиришлари:

- ҳимоя олгандан кейин.

Тахминий комбинациялар.

Тураи йўналишдаги улоқтиришларнинг тахминий комбинацияси:

- ёнламасига қоқиш - олдиндан чалиш;
- ён томондан қоқиш - елкадан ошириб улоқтириш, ичкаридан ушлаш-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.

Курашдаги тактик ҳаракатлар классификацияси ва мазмуни

Курашчиларнинг беллашуви тайёрловчи ва асосий тактик ҳаракатлардан иборатдир.

Тайёрловчи ҳаракатлар - улар мусобақа қоидалари томонидан йўл қўйилмайдиган, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг муваффақиятини таъминлайдиган ҳаракатлардир. Курашиш беллашувида булар разведка, рақибнинг заиф томонларини қўндириш, манёвр қилиш ҳамда уз режалари ҳаракатлари ва ҳолатидан иборат.

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

Разведка беллашувидан олдин ва бевосита беллашув вақтида ҳам олиб борилади.

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

Беллашув вақтида спортчининг энг сеvimли туриш 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-севимли усулларини қўллаш билан олиб борилиши мумкин.

Курашиш вақтида курашчи психолог бўлиши-рақибининг ҳолатини билиши; физиолог бўлиши-ҳаракатлари, нафас олиши ва тер чиқишига қараб рақибининг ҳолатини билиши: артист бўлиб, рақибни сохта ҳаракатлар билан алдаб, тўғри усул қўллагдан адаштириб уйнаши, рақибга ўз кураш режасини мажбур этувчи ва бу билан ўз 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 танлаш мақсадларида тайёрловчи ҳаракатлар қилишдир. Турли ҳолатда ва турли масофаларда туриб, алдаш ҳаракатлари ва сохта ҳаракатларни, ундаш, таклиф қилиш усулини қўллаб, шунингдек танланган усулни ёки қарши ҳужум ҳаракатини ўтказиш учун ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларидан фойдаланиб ҳийла ишлатиш мумкин. Ҳийла билан спортчи ташаббусни ўз қўлига олишга, активлик кўрсатишга, керакли ҳаракат учун тўшақдан қўлай жойни танлашга баъзан эса рақибдан қочишга ҳаракат қилади.

Рақибдан ўзининг ҳақиқий ниятларини яшириш, унинг хушёрлигини йўқотиш, чалғитиш ва ўзи уйлаган режасини амалга ошириш мақсадида ҳаракатлари ва ҳолати маскировка қилинади. Маскировка ҳаракатларида тажрибали спортчилар рақибларига ўзларини бамайлихотир, сусткаш қилиб кўрсатадилар, баъзилар бушашаги булиб, тўсатдан бутун кучларини ишга соладилар, баъзи бирлари истийъодли артист каб асбийликни ифодаладилар - у ёқдан бу ёққа юрадилар, мускулларини силкитадилар, бошқалари эса курашиш олдидан бамайлихотир, бушанг ёки ўзига ишонч билан ўтирадилар ва хоказо.

Ҳар бир курашчи ўзига хос маскировка услубига эга бўлади. Шунинг учун баъзан унинг нияти чин ёки сохталлигини аниқлашжуда қийин бўлади.

Асосий тактик ҳаракатлар

Қатъий ҳужумкорлик ҳаракатлари, мудофаа-ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракати асосий тактик ҳаракатлардир. Ҳужум қилишдаги оддий атака усули ва ҳаракатларига қўпроқ бир суръатда бажариладиган ва бир тактик вазифани ҳал қиладиган айрим улоқтиришлар киради. Улар пойпечак, қоқма усуллари билан ва кутариб улоқтириш: бир силтаб кутариб олиб, энгашиб 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 ёинки

қудай ҳимояланиб олиб, кейин қарши ҳужум қилишдан иборат. қарши ҳужумлар бу ўз номи билан рақиб ҳужумнинг яқунловчи вазифасига қарши жавоб ҳужуми бўлиши мумкин.

Тактик тафаккур ва ҳаракатлар тезлигини тарбиялаш учун ўқув-тренировка машғулоти жараёнида курашни энди ўрганувчилар, разрядли спортчилар ва мастерлар билан турли хил ўқув, контрол ва календар мусобақаларини доимо режа-силаштириш ва утказиб бориш керак. Контрол мусобақаларида вақтни қисқартириб ва ошириб ҳамда мусобақа қоидалари бўйича беллашулар утказиш лозим. Турнир беллашувини эсма ҳудди классификацион ва календар мусобақаларидек утказиш зарур.

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

Асосий ҳолат ва силжишларга ўргатишнинг техника, тактика ва услубияти

Ўзбекча миллий курашга ўргатиш услубиятини биз курашнинг олимпиада турлари резерви сифатида разряди 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 топшириқлар 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 туғрисида ахборот бериш.

Ҳаракатлар ва уларни бажаришга доир топшириқлар.

Тренернинг нималарга эътибор беришини, камчиликларни ва хатоларни йўқотишга оид берган услубий кўрсатмалари, 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 ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларида курашчининг энг қулай, фойдали ҳолати сифатида уни намойиш 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 оғиллигини 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 кўрсатмалар:

Туриш ҳолатини эгаллаб барқарор ҳолатни ҳис этинг.

- ортиқча зуриқманг;
- 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, ўртача, 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 ниятларига қараб силжиш. Ҳаракат усуллари турлича: яқин, урта ва узоқ масофалардан туриб ўтказилиши мумкин.

Яқин масофа-курашчилар бир-бирларига бевосита тегиб турадилар.

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

Узоқ масофа-курашчилар ушлаша 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 шеренкага ўтказилади.

Ҳаракат ва уни бажаришга оид топшириқ

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

Услубий кўрсатмалар:

- 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 унга якка қадам билан силжиш. қадамни дастлаб бир маромда ташлаш, кейин

эса ритмни узгартириш-гоҳ тез, гоҳ уртача, гоҳ секин суратда қадам ташлаш. Топшириқ икки минут мобайнида бажарилади.

Услугии кўрсатмалар:

- силжиётганда шеригига аҳамият бериб бориш, у билан тукнашиб кетмасликка интилиш;

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

- қўлларни пастга тушурмасдан туриб, гуё шеригини ушлаб тургандай ҳаракат қилиш.

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

Узоқ масофада бир-бирига қарама қарши икки шеренкага сафланиш.

Биринчи номерлар масофани сақлашга ҳаракат қилдилар, иккинчи номерлар эса масофани бузадилар. Топшириқ 1 минутмобайнида бажарилади, сунгра номерлар алмашиналиди.

Жуфт-жуфт бўлиб туриш ва 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 уртасида туриб бир уқувчи билан юқори, уртача ва паст туриш жуфт-жуфт ҳолда ҳолатини ҳамда курашчиларнинг бир-бирларини ушлашиб, турли томонга жуфт-жуфт бўлиб силжишига оид асосий усулларини кўрсатади.

Узоқлаштиришни муваффақиятли бажариш учун усталлик билан ҳаракатқилишга тайёрланишнинг қулай услуги сифатида жуфт-жуфт бўлиб силжиш тактикасини тренер қисқача тушунтиради.

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 тупининг

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

Услубийк кўрсатмалар:

- силжитаётганда қадамларни хилма-хиллаштириш, жуфтлама ёки қўшалок қадам ташлаш;

- силжиш тезлигини хилма-хиллаштириш, қадам узунлигини ўзгартириш;

- силжиётиб ушлаш ҳолатини: юқорирок, пастрок, ўзига ўнгай қилиб ўзгартириш;

- ёнида машқ ўтказилаётган 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 кўрсатади.

Услубийк кўрсатмалар.

- шошилмасдан, ушлаб олиш учун қулай пайтни танлаш;

- силжиётганда барқарор туриш ҳолатини сақлаш;

- неча марта тортиб ўтказганлигини ҳисоблаб бориш;

- шеригини тортиб ўтказганда қондани бузмаслик, ушлаб олгач қўлни қўйиб юбормаслик.

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

Курашчилар кийимига, белбоғини боғлашга қўйиладиган талаблар ва кураш тўшагининг ўлчамлари

Хусусий вазифа: курашувчи-полвонларнинг кийимлари, белбоғни боғлаш ва кураш тўшагининг тузилиши билан таништириш.

Курашувчи спортчи батартиб, тезда, жамоа эмблемаси бўлган ва ўзига мослаб тикилган кийимда булиши керак. Полвоннинг кийими ўзбекча миллий, бир оз катта килиб

тикилган ишгондан ва турли рангдаги иккита белбоғ кийикчадан иборат бўлади. Ишгон ичидан албатта плавка кийилади.

Бухоро қоидаси бўйича курашиш учун тўпнинг бўйи бир оз калтароқ қилинади. Фароғ онача усулда эса тун тиззадан 10-12 см пастга тушадиган қилиб тикилади. Белбоғ петля қилиб ва белидан бир мушт ўтадиган қилиб боғланади. Белбоғнинг туғри боғланганлигини судьялар беллашув ишпирокчилари олдида текширади. Тренер белбоғини боғлаш усуллари курсатиш керак.

Ҳаракат ва уни бажаришга доир топшириқлар

1-топшириқ. Белбосларни тартибга солиш, бир-бирига қараб, қарама-қарши жўфт-жўфт бўлиб сафланиш, навбати билан ўртоғига белбоғни боғлаб қўйиш ва уни туғри боғланганлигини текшириш. Бу топшириқни бажаришга икки минут вақт берилади.

Услубиик курсатмалар:

Белбоғ куракка маҳкам боғланади, кейин эса белга туширилади:

- мушт белдаги белбоғқа пастги томондан суқилади.

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

Услубиик курсатмалар:

Белбоғни халқа қилиб боғлаётганда шопилмаслик керак. Упишиқ боғланиши лозим.

- боғлагач, яна бир қўриб маҳкамлаш керак, лекин у жуда буш ҳам бўлмасин.

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

Тренерни тушунтиришлари: тушакнинг ўлчами 10X10, иш ўрни диаметри 9м, айлана қизил чизиқнинг диаметри 1м. Беллашувни бошлаш марказининг диаметри ҳам 1м. Айлананинг ташқарисиди – раўминка қил иш жойи. Икки қарама-қарши

томисдаги бурчақда полвоннинг чиқиш жойи. Улар турли рангда бўлади. Кураш тушаги юзасидаги жойларнинг қандай мақсадда қўзлаб қилишини тренер гушунтиради. Шундан кейин тренер ўзининг тушунтиришларини савол бериш билан мустақкамлайди ва ўқувчиларнинг ҳавобини баҳолайди.

Қишлоқ жойларида миллий кураш учун очик жойдаги кураш тушагининг тузилиши

Қишлоқ жойларида кураш тушаги тайёрлаш учун спорт майдончалар тренеровка - дарсини гайёргарлик қисмини ўткази оладилар.

Тушакнинг тузилиши учун диаметри 12 м бўлган ерни ўлчаб олиш, уни 80-90 см чуқурликда қазини ва қуйидаги таруда гулдириш 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 шелуха ёки тозаланган пахтадан чиққан чиқиндилар солинади, уларнинг устидан 30-40 см қалинликда кипи, киринди ташланади. Ана шуларнинг ҳаммасини ўсти 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 тушаклар азкур актабда кураш дарсларини ўтказишга хизмат қилади. Ўзбекистон шароитида уларда йилига 8-10 ой машғулот ўтказиш мумкин.

Агар бундай ураш тушаги стадионда ёки спорт майдончаси ёнида барпо қилинса, янада маъқул. Чунки унда ўқувчилар ва спортчилар акробатика элементини машқ қилишлари мумкин ва ҳоказо.

Ўқиаш ва улардан қутулишга ўргатишнинг тактикаси, техникаси ҳамда услубияти.

Хусусий вазифа: курашчиларни ушлашнинг тактик вазифаси ва уларни бажариш усуллари билан таништириш.

Ушлашларни қўллаш тактикаси ва техникасини тушунтиришдан олдин тренер спортчиларни икки шеренкага сафлайди. Спортчилар тренер тушунтиришларини тик туриб ёки тушакда ўтириб тинглашлари мумкин. Шериги-рақибини ушлаш турли хил улоқтириш кўринишидаги муҳим воситадир.

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

Ушлашда масофани ҳис қилиш катта рол ёйнайди. қулай ва ўз вақтида ушлаб олиш учун курашда бирор усулни қўллаш тайёрловчи ҳаракатларнинг муҳим қисми бўлиб ҳисобланади.

Техник-тактик йўналишга кўра ушлашлар қуйидаги ҳаракат гуруппаларига бўлинади ва қўлланади:

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

2. Дастлабки ушлаш - улар асосий ушлашга ўтиш учун дастлабки ҳулай ҳолатни таъминлашни назарда тутаяди.

3. Асосий ушлаш - булар ёрдамида ҳақиқий, асосий улоқтириш усули қўлланилади.

4. Мудофаа ушлашлари рақибнинг ушлаб олганидан қўтилиш, унинг усул қўллашини қийинлаштириш ёки унга имкон бермаслик мақсадида қўлланилади.

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

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

А) унғ қўл билан тўнининг ёқасини, чап қўл билан биллагини қўл панжаларига яқинроқ жойдан ушлаш;

Б) иккала қўли билан шеригининг билакларидан ушлаб олиш;

В) бир қўли билан тўн ёқасининг устки томонидан ушлаш;

Г) бир қўли билан тўн ёқасининг ички томонидан ушлаш;

Д) иккала қўли билан тўн ёқасининг ташқи томонидан ушлаш;

Е) иккала қўли билан тўннинг енгини устки томонидан ушлаш;

Ж) иккала қўли билан тўн енгини ён томонидан ушлаб олиш;

З) иккала қўли билан тўн енгини остки томонидан ушлаб олиш;

И) иккала қўли билан елкадан ва тирсақдан пастидан ушлаб олиш.

Илованинг кейинги расмида рақиб белбоғини бир ва икки қўл билан ушлашнинг энг оддий усуллари кўрсатилган:

А) белбоғни бир қўли билан олдиндан, иккинчи қўли билан тўн елкасидан ушлаш;

Б) белбоғни иккала қўли билан ён томондан ушлаш;

В) белбоғни қўли билан ён томондан ушлаш;

Г) белбоғни иккала қўли билан олдиндан-пастан ушлаш;

Д) белбоғни иккала қўли билан олдиндан-устидан ушлаш;

Е) белбоғни бир қўл билан орқадан-устидан, иккинчи қўли билан гавдани ёки тўн енгини ушлаш;

Ж) белбоғни бир қўл билан орқадан-пастан, иккинчи қўли билан гавда ёки елкани ушлаш;

З) унг қўли билан қўлтиғидан, чап қўли билан белбоғни ушлаш;

И) белбоғни икки қўл билан, қўлларини рақиб қўлтиғи остидан ўтказиб, бели устидан ушлаш.

Ўзбекча миллий курашда тўнча унг қўли билан рақибнинг чап енгини ташқи томондан ёки пастан, тирсақ ёнидан, чап қўли билан эса тўн ёқасидан ёки чап қўли билан рақиб тўнининг унг енги ва унг қўл билан ёқаси ушланади.

Бундан гашқари, рақиб белбоғини бир ва икки қўл билан турли хилда ушлаш ҳам кўп қўлланади.

Хусусий вазифа: курашчиларни шеригининг қаршилигисиз ва шериги қаршилиқ кўрсатганда амадда турли хил 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 айтадилар.

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

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

Услубиик курсатмалар:

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

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

3-4 та турли хил ушлашни бажариш ва урин алмашиш керак.

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

Услубик курсатмалар:

Бир ва икки қўл билан тўн ёқасини ички, ташқи томондан; тўн енгини устки ва остки томондан, тирсакнинг пастилан, 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.

Услубик кўрсатмалар:

- силжитаятиб, бошқа жуфтликлар билан тўқнашиб кетмаслик керак;

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

- қўллар билан ҳийла ишлатиб, ўзи учун барқарор туриш ҳолатини эгаллаб, аввал сохта, кейин асосий ушлашга ўргатиш.

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

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

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

2 минут мустақил машқ қилади.

Услубик кўрсатмалар.

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

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

- ушлаганда бушашмасдан, ўзи учун қулай туриш ҳолатида бўлиш.

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

Шерик бир оз қаршилик кўрсатади ва ўзи ҳам уртоғини қулай равишда ушлаб олишга ҳаракат қилади. Машқ 3 минут давомида бажарилади.

Услубиик кўрсатмалар.

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

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

- ушлаганда тўсатдан бир қўл билан белбоғни қаттиқ чангаллаб олиш, иккинчи қўл билан тўннинг енгини ёки ёқасини ушлаш керак.

3-топшириқ. Икки қўли билан белбоғ оддидан, пастдан, устидан ушлаш ҳамда гавда ёки елкадан ушлаш усулларини бажариш.

Тренер бирор уқувчи билан икки қўллаб ушлаш усулларини кўрсатади.

Икки қўл билан белбоғдан ушлаш ва аралаш ушлаш усуллари синаб кўрилади. Шериги қаршилик кўрсатмайди. Бир-бирининг белбоғларидан ушлашиб, қаттиқ ушлашганлигини кис қилиш. Сунгра буни хилма-хил туриш ҳолатида бажариш, оддига, орқага, ён томонларга ва айланма бўйлаб силжитиш.

Машқни 3 минут давомида бажариш.

Услубиик кўрсатмалар.

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 ўз усулингизни оддига, орқага ва ён томонларга силжиб бажаринг.

Айлана бўйлаб силжиганда ҳар икки томонга ҳаракат қилинг.

4-топшириқ. Белбоғни турли усулда ушлаш ва аралаш ушлаш усуллари бажарилади, лекин шериги бир оз қаршилик 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.

Машқ 5 минут давомида бажарилади.

Услубиик курсатмалар.

Яқинлашиш ва ушлашларни қулай туриш ҳолатида бажариш.

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

Шуригига қаршилиқ кўрсатиш, лекин ушлаганда қуйиб юбормаслик керак.

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

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

Услубиик курсатмалар.

Силжиётиб, ҳар бир жуфтлик учун белгиланган жойдан четга чиқмаслик.

Қаршилиқ кўрсатиб, ушлашдан исталган усул билан қутулишга рухсат берилади.

Агар ушлаганда шериги учун ноқулай бўлса, ёки у оғриқ сезса, ҳа дейиш ёки гавдасига 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 намойиш қилади.

Бир минут машқ бажарилади. Бир жуфтлик тўшақда бўлади, қолганлар ўтирган ҳолда уни кузатадилар. Тренер ҳар бир жуфтликнинг машқ бажаришини кузатади ҳамда камчилик ва хатоларни кўрсатади.

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

Хусусий вазифа: рақибини мувозанатдан чиқариш усуллариининг техник-тактик аҳамиятини тушунтириш.

Спортчилар гимнастика скамейкаларида утириб, тренернинг тушунтиришларни тинглайдилар ҳамда усул ва ҳаракатларнинг кўрсатилишини кузатадилар.

Тренернинг тушунтиришлари: Ҳар бир спортчи рақибини улоқтиришга утишга қулай фурсатга эга бўлиши керак.

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

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

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

Рақибни мувозанатдан чиқариш ва улоқтириш муваффақиятли ўтказиш учун полвонлар беллашувларда иккита асосий ҳаракат усулини қўлайдилар.

1. Ўз кучларидан ва рақибининг ҳаракат кучидан фойдаланадилар.

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

Шундай қилиб, рақибини узига тортиш, силташ ёки ажратиб юбориш, қадам ташлаб силжиш, гавдани буриш ёки энгаштириш билан мувозанатдан чиқариш мумкин.

Тренер рақибини турган жойдан ва ҳаракатда узига тортиш, узидан унга ва чапга силжиш, олдинга ва орқага силтаб кўтариш, қадам ташлаш, узи атрофида бурилиш ва гавдани энгаштириш билан мувозанатдан чиқариш усуллари кўрсатади. Тренер усуллари кўрсатаётганда ўқувчи йиқилаётган вақтда уни кийимдан ушлаб қолиш, эҳтиётлаш усулини кўрсатади.

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

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

1-топшириқ. Жуфтликлар бир-бирларини ушлашиб олиб олдинга, орқага ва ён томонларга силжитиш ҳамда шеригини узига тортиш, турли томонга силташ билан қўл ва гавдани ҳаракатлантириш ҳисобига мувозанатдан чиқаришга ҳаракат қилишади. Шериги мувозанатни йўқотганда уртоғи унинг кийимидан тутиб қолади. Тренер такрорий равишда ушлаш усуллари кўрсатади. Машқ 3 минут давомида бажарилади.

Услубий кўрсатмалар.

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

Шошилмаслик, силжитаётиб кейинги ҳаракат учун қулай пайтни сезиш зарур.

2-топшириқ жуфт-жуфт бўлиб силжитиш ва мувозанатдан чиқариш усуллари такомиллаштириш. Машқ 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 кучлиўқувчини кучлиси билан, анча буш ва енгил ўқувчини ўзига ўхшаган ўқувчи 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 куриш.

Тренер бирор ўқувчи билан усулларни курсатади, сўнгра шуғулланувчилар ушлашни мустақил равишда 3 минут давомида бажарадилар.

Услубиик курсатмалар.

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

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

Шериги оёғи ёнига ва ундан ўтказиб қадам ташлаш.

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

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

Шеригининг қаршилиқ курсатишига, ушлашдан қутилишга ва узи ҳам актив ҳаракат қилишга рухсат берилади.

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

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

Харакатларни шеригини алмаштириб бажаришдан иборат услубийк усул асида 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 булган 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 рақибда 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 қараш билан бажарилиши мумкин.

Хусусий вазифа: курашчини алдаш ва сохта ҳаракатларга ургатиш. Тренер машғулот бошланишидан олдин курашчиларни оралиқ массфани узоқ масофада анча кенг қилиб олиб, икки шеренкага сафлайди. Сўнгра 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 рақибини мувозанатдан чиқаради.

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

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

Услубийк курсатмалар.

Шериги йиқилаётганда-кийимдан тутиб қолиб эҳтиётлаш.

...хужум, ҳимоя ва қарши хужум ҳаракатлари қўлланилади. Улар хилма-хил тайёрловчи ҳаракатлар: хийла ишлатиш усуллари, турли хилда силжиш, ушлаш, мувозанатдан чиқариш, сохта усул ва алдашлар билан, исталган ҳаракатлар қилишга мажбур этиш ва айрим усулларни қўллашга уриниб кўриш, чалғитиш, хавф солишлар, силкитиш, сохта ҳимояланишларнинг иммитацияси, оралиқдаги масофалар ва кўкқисидан узини четга олиб қочиш, ёлғондакам бушашиш ва ҳоказолар.

Йиқила туриб улоқтириш

Рақибни уриб орқага йиқитиш ва бир зарб билан кўтариб улоқтириш.

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

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

Рақибини уриб орқага йиқитиш усули билан олдинга, унга-олдинга-ён томонга, орқага олдинга-пастига ва ҳоказо томонларга йиқитиш мумкин. Рақибини уриб орқага улоқтириш усулидан ҳимояланиш:

- қўлларни патдан ва юқоридан ҳаракатлантириб ушлашдан бўшатиш;

- томонларга эгилиш ва аксинча уни йиқитишга уриниб кўриш;

- орқага кетиб, гавдани энгаштириш;

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

Бир зарб билан кўтариб улоқтириш.

Рақибни қўлай ушлагандан кейин уни иккала қўллар билан узига пастга, узига ва ён томонга, олдинга ва ён томонга кескин ҳаракатлар қилиш ҳисобига, гавда ва оёқни маълум томонга актив ҳаракатлантириб, бир зарб билан кўтариб улоқтириш керак.

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

Бир зарб билан кўтариб улоқтиришдан ҳимояланиш: ушлаб олиш имконини бермаслик ва қўлларни бушатишга ҳаракат қилиш:

- яқин масофадан узоқ масофага утиш;
- 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 тагига 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 унг 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 гавда ҳаракатлантирилиб, рақиб силтаб кўтариш ҳисобига улоқтирилади.

Оёқ чалиш усулини бажаришда энг қулай вазият ва ҳаркат шартлари қуйидагилардан иборат. Рақиб олдинга қўйилган оёғига таяниб туриб ҳужум қилаётган спортчини тортади. Таянч оёқни чалиш керак: рақиб гавдасининг оғирлигини бир оёғига утказади-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 бўлиши мумкин.

Масофадан чиқиш билан рақиб қўлларини уриб, ушлашдан қутулиш:

- рақибни орқага ёки ён томонга энгаштириш;
- рақибини 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 бошқалар.

Икки оёқни орқага чалиш техникаси

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

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

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

Ҳимоя:

- А) қўллари билан ҳужум қилувчининг ўнг ёнига тиралиш;
- Б) ўнг оёғини орқага-ўнгга қўйиш;
- В) ҳужум қилувчи орқадан чалиш учун ўнг оёғини қутарган вақтда уни ўнг оёғи турган йўналишда ўзидан чапга тортиш;

Г) хужум қилувчи орқадан чалиш учун оёғини орқага қўйиб улгурса, унинг оёғидан ҳатлаб ўтиш.

қарши усуллар:

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

Б) уни ушлаб олиш.

Белбоғдан ушлаб ён томондан чалиш

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

Хужум қилувчи шеригини зига тортиб, унг оёғи товонини шеригининг товонига тўғрилаб, ён томондан чалаётган ҳаракаг қилади, аynи вақтда чапга айлана бориб, шеригини узига босиб йиқитади.

Миллий курашнинг тараққиётида муҳим босқичлар

Урта Осиёда кенг тарқалган миллий спорт турларидан булган-миллий кураш ўзининг узоқ тарихига эга. Миллий кураш одамлар қабила-қабила бўлиб яшаган ибтидоий жамоа давридаёқ расм бўла бошлаган. Буни кўпгина археологик, этнографик материаллар, ёзма манбалар, турли туман ёдгорликлар ҳам тасдиқлайди. Масалан, Жонбош Калла қўрғонини (э.а. 4 асрдаги Хоразм давлати ёдгорлиги) археологик кавлаш вақтида аниқ икки қисмга бўлинган кичик шаҳарча топилган. Уларнинг ўртасидан ўтган кўча чегара булган. Проф. С.П. Толстой шаҳарнинг бундай тузилишини у ерда иккига уруғчилик жамоаси борлигидан деб ҳисоблайди. Шаҳарда турли уруғларга мансуб жамоалар ўртасида энг анъанавий курашга

гутиш одат бўлган. Кураш янги йилнинг бошланиши, Навруз байрами кунларида ўтказилган.

Юнон тарихчиси Элиан Сакларда бир одат бўлганлигини, яъни бу одатга кўра, уйланишни истаган ҳар бир йигит ўзи 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 олинга бўлиб, унинг айрим эпизодлари “Ўғизнома”да сақланиб қолган. “Ўғизнома” эпик достонида Дейрек Бойдижоннинг қизи Бону Бечак билан яккама-якка олишувни таъкидланган. Бу достонда қахрамон пойгада қиздан ўзиши, қиз отган камон ўқиши учиб кетаётганида отиб майда-майда қилиши ниҳоят, қизни курашда йиқитиши керак эди. Аёллар ўз жисмоний кучларини ва ҳарбий фазилатларини онгли равишда баҳолай олганлар. Улар ўз муҳаббатлари ва бахтлари учун курашишга тайёр эдилар. Шунинг учун ҳам, баҳодирлар ўз севгилиларини жангда қахрамонларча оқлашларини қатъий талаб қилганлар.

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

Биринчи шарт: Бобохон тоғидан пайдо қиламан,

Кўздан ёшни мунчоқ-мунчоқ тиздирса,

Кўшқанотнинг қанотини суздирса

Бобохондан пойга қилиб уздирса,

Оти иддан, алп йигитга тегаман.

Иккинчи шарт: Мендайин ойимнинг ҳолин билганда,

Узоқ юртдан меҳнат тортиб келганга,

Душманларга қора тушни 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, ҳалок бўлганга,
Минг қадамдин танга пулни урганга
Мен тегаман шул қарағай мерганга.
Тўртинчи 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 уртасида анъанавий маросим-кураш мусобақалари ўтказилиб, унда иккала томон ўз полвонларини майдонга чиқарганилиги ҳикоя қилинади.

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

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

Тарихчи этнограф ва тилшунос Маҳмуд қошғарий узининг “Турк оғзаки ва ёзма ижодиёти туплами” номли машҳур асарида белбоғидан ушлаб олиб, рақибининг бўйнини қайирган, тез ҳамда чаққонлик билан оёқларини ҳаракат қилдириб, беллашувда ғалабага эришган полвонлар кураши ҳақида ёзади. Асли касби мўйнадуз бўлган кураги ерга тегмаган эди. Паҳлавон Маҳмуд 13 асрнинг иккинчи ярми ва 14 асрнинг бошларида яшаб ижод этган файласуф шоир ҳамдир. Маҳмуд ота-онаси

Урганчдан Хивага қўчиб келаётганларида 1248 йилда Хива яқинида туғилади. Махмуд жисмоний жиҳатдан жуда бақувват йиғит бўлиб етишди, полвонлик билан шуғулланди. Хоразмнинг кўп шаҳарларида, Ҳиндистонга бориб кураш тушади, доим ғалаба қозонади. Шунинг учун у гуштинг (курашчи) номи билан шуҳрат топади. Ҳикоя қилишларича, паҳлавон Махмуд бир жангда Ҳиндистон шоҳи Рой Ропой Чунани ўлимдан қутқариб қолади, бунинг эвазига қачонлардир Ҳиндистонга асир тушган хоразмликларни озод эттиради. Оташнинг ватанпарвар Хева яқинида Чингизхон қўшинига 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 хокисор бўлган. Бобскалонимиз Алишер Навоий “Ҳолоти Паҳлавони Муҳаммад” деган асар ёзиб, паҳлавоннинг фазилатларини таърифлаган: “барча саодат ва машойих ва уламо ва фуқаронинг “Маҳбуб ул-қулуб”и эрди ва подшоҳ эшигида аркони давлатидан беклар ва олиймакон ичкилар ва судур ва сойир халойиқга Паҳлавоннинг суҳбати навруз ва байрамча бор эди. Улдаги борчасига лойиқ хизматлар қилиб, суҳбатлар тузатиб, неъмат тортиб, созандалиг ва гуляндалиг буюриб, тамоъ ва рақс қилиб, уларни хушхол мунсабиғ узатур элди. Такаллуфсиз ва муболағасиз подшоҳдин гадогача ва ахлидин 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 кўпгина рубоийлар ёзган. Мана унинг рубоийларидан бир намуна:

Се сад қўхи 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 қўхи Кофни келида туймоқ
Дил конидан бермоқ фалакка буёқ

Ёйинки бир аср зиндонда ётмоқ

Нодон суҳбатидин яхшироқ.

Фарғонача кураш Фарғона водийси, Тошкент, Сирдарё, вилояти территориясида расм булган. Курашга тушиш маросимлари тантанали тусда булиб, жуда кўп томошабинлар иштирокида утказилар эди. Халқ анъанасига кура кураш мусобақалари болаларнинг кейин ёшларнинг охирида катта полвонларнинг уртага чиқишидан иборат булган. Маҳаллий зодагонлар, боёнлар томошага оммани янада кўпроқ жалб қилиш мақсадида курашиш программалари маросимлари программаларига хуроз, бедана уриштириш ва турли хил ким ошди тadbирларини ҳам киритганлар. Мусобақалар чоғида тоат-ибодат қилиш, томошабинлардан турли хил ҳайр-эҳсонлар туллаш одат тусига кирган эди. Мутасадди булмиш зодагонлар, боёнлар мусобақалардан оммани ислом дини ақидаларига қулларча итоат қилиш руҳида тарбиялаш, маҳаллий ва чор ҳукмдорларга сўзсиз садоқат билан хизмат қилдириш йулида фойдаланадилар. Ана шу боисдан кураш мусобақалари туғрисида оммага олдиндан хабар қилиб, зўр тайёргарлик кўришга катта эътибор берилган.

Ўзбек халқи орасида машҳур булган полвонлардан Тожи Аълоев, Абдурахмон Воҳидов, Азимхужа, 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 кураши техникаси ва усулларини боёитишга сезиларли ёрдам берди. Ўзбек халқи ёш авлодни тарбиялиш мақсадида узининг жисмоний машқлардан фойдаланиш формаларини ва услубиларини ижод қилди. Ўзбекистон спортчилари халқаро спорт мусобақаларида Ватан шарафини спорт маҳоратини юксак даражада сақлаб келмоқдалар.

Халқ баҳодирлари ҳақида ҳикоялар

Ўзбек халқининг курашчи-полвонларига булга ҳурмати жуда катта, чунки улар ўзларида кучлилиқ, мардлиқ, чидамлилиқ, ахлоқий поклик, эрксеварлиқни мужассамлаштирадилар.

Хоразмлик Паҳлавон Маҳмуднинг (1243-1326) номи тарихдан абадий урин олган. У бутун умри давомида беллашувларда бирор марта ҳам мағлубиятга учрамаган. Паҳлавон Маҳмуд кўпгина юртларга саёҳат қилган. Эронда, Ҳиндистонда ва бошқа шарқ мамлакатларида бўлган, Ўрта Оисё бўйлаб юрган ва ҳамма ерда кучли полвонлар 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 утиб, бизгача етиб келган бир афсона сақланган. Ҳикоя қилишларича, Паҳлавон Маҳмуд Ҳиндистон ҳокими томонидан мамлакатнинг машҳур полвонлари билан мусобақалашига таклиф қилинади. Шунда у тасодифдан бир муштипар аёалнинг ўғли билан тирикчилиқ қилишини ва у оиланинг якка-ёлғиз боқувчиси эканлиги билиб қолади. Унинг ўғли ҳамма беллашувларда ғолиб чиқар эди. Мусобақаларда амшҳур Паҳлавон Маҳмуд иштирок этишини эшитган она, ўғлининг енгилишдан ва натижада оила кун кечириш манбаидан маҳрум бўлишидан кўркиб кўз ёш тўкади. Аёлнинг ўғлини Нуриддин Чати дер эдилар. Эртаси куни Маҳмуд нуриддин билан даврада учрашганда унга ўзини енгилш имкониятини беради. Бу афсона Паҳлавон Маҳмуднинг шуҳратпараст эмас, аксинча, аолийжаноб, сахий ва раҳмдил инсон бўлганлигидан далолат беради.

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

хатарга қўйиб, раджа Рай Ропой Чунни улимдан сақлаб қолади. Миннатдор бўлган раджа полвонга Ҳокимлик ва бойликлар таклиф қилади. Лекин Маҳмуд ҳеч нарса олмайди. Аммо, агар мумкин бўлса, 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 тўдаларига қарши жангда ҳалок бўлган полвонлар қабри устига ёдгорлик мақбарасини бунёд эттиради. қаровсиз уз ҳолига ташлаб қўйилган мақбара бизгача хароба ҳолида етиб келган. Олий ҳиммат хоразмликлар Паҳлавон Маҳмуд мақбарасини қайга барпо этдилар. Унинг қушиқлари мақбара пештоқи ва деворларига уйиб ёзилган. Бу шеърларда Маҳмуднинг халқ тақдири ҳақидаги уй-фикрлари, эркинлик ва бахт-саодат тўғрисидаги орзу-истаклари ўз ифодасини топган. Паҳлавон Маҳмуд фақат курашчи-полвонгина эмас, балки шоир, мутафаккир ва ҳар томонлама етук киши бўлган. Унда юксак маданийлик, инсонпарварлик ва жисмоний камолот мужасамлашган 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 бўлади ҳамда у ўзбек полвонининг ажойиб ғалабаси билан тугайди. Бунда улар классик кураш бўйича мусобақалашади. 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 мағҳорати туфайли ғалабага эришади.

1904 йили Фарғона вилоятидан қувалик Хужа полвон Тошкентга келади. У икки ой мобайнида тошкентлик полвонларнинг ҳаммасини енгач, Аҳмад полвон билан куч синашиш истагида эканлигиниунга маълум қилади. Бели оғриб, хаста булиб ётганлигига қарамай, Аҳмад полвон меҳмоннинг илтимосини қондирди. Кураш анча узок давом этмади, аммо томошабинларда жуда катта таассурот қолдирди. Хужа полвон биринчи булиб рақибнинг белбоғидан ушлади. Аҳмад полвон ҳам унинг белбоғидан кукрагига сиқиб қуйди ва полосдан қўтариб олди. Давра айланиб ва Хужа полвонни бир-икки айлантириб, уни енгилгина ерга йиқитди. Шундай кейин уни мағлубиятга учратгани учун меҳмондан узор суради.

1911 йили Аҳмад полвон биринчи бор французча кураш мусобақасида иштирок этиб, Германия чемпиони Гюгнер устидан ғалаба қозонди. Шу вақтдан бошлаб, Тошкентга кураш мусобақаларнинг янги формаси-цирк майдонида ўтказиладиган матчлар 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 ботир ва Бойқўзи полвонларнинг шогирди эди. Али полвон бир ярим, икки соатлаб кураш тушарди. Баёзида у бир неча кунлаб ҳам беллашар эди. Йиғилган пулларнинг ҳаммасини у муҳтож оилаларга, етимларга тарқатар ва кексаларга зиёфаг қилиб берар эди. Али полвон Фарход ГЭСи қурилишида иштирок этган. Уша вақтда техника кам эди. Али полвон 350-400 килиграммли харсанг тошларни туғонга қўлида юмалатиб келтирган, 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 буйича махсус тайёргарлик кўрмаган Тожи полвон 1919 йили шу кураш тури буйича ўтказилган ўз оғирлик вазнида ғалабага эришган. 1942 йилдан бошлаб, Тожи Аълоев ўзбек циркида ўз санъатини намоён қила бошлайди. Республикада машхур курашчилар

жуда кўп. Тошкент вилояти Тельман номли колхоз пахтакори Ҳаким полвон қодиров чорак аср давомида оғир вазнда муваффақият билан кураш тушган.

1937 йилда Бухоро вилояти Свердловск районида туғилган, эркин ва классик кураш, шунингдек, ўзбекча кураш бўйича спорт мастери Исмоил Туробов миллий курашнинг наслий вакили 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 ўз саройида курашчи бўлиб хизмат қилишга таклиф этган. Лекин полвонлар амирга хизмат қилишдан бош тортганлар ва унинг жабрини кўп маротаба тортишган. Оила анъанаси, авлодлар эстафетаси Туроб ва Баҳром полвонларнинг уғилларига ҳам утади. Исмоил Туробов йшлик чоғидаёқ оилада яхшигина машқ кўрди. Жисмоний жиҳатдан яхши ривожланганлик, миллий кураш техникасини яхши билиш Исмоилнинг катта спорт майдонига чиқишига 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 будди, у Тошкент спорт фестивалида қатнашди. 1958 йилдан 1969 йилгача Исмоил эркин кураш бўйича Ўзбекистон чемпиони, 1956 йилдан 1960 йилгача миллий кураш бўйича чемпион.

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 кўп

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 курашнинг олимпиада турларига тайёрлаш, жамият қурувчиларни тарбиялаш.

Яккама-якка олишиш турларидаги спорт машғулотли – бу шуғулланувчи ларга таълим-тарбия бериш ва уларни камол тоштиришнинг кўп йиллик, системали ихтисослаштирилган педагогик процесси бўлиб, у жисмоний камолотга ва юқори спорт натижаларига эришишга қаратилгандир. Шу боисдан ҳам биз спорт машғулотига шуғулланувчиларни тарбиялаш, таълим беришваривожлантиришга қаратилган педагогик процесс деб қараймиз ва бу бобда ҳар бир тушунчани алоҳида очиб беришга ҳаракат қиламиз.

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

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

Ривожланиш-спортчининг спорт тренировканинг ҳар бир босқичида бир хилдаги жисмоний, техник-тактик, функционал, ахлоқий ва идоровий тайёргарликҳолатидан бошқа анча мукаммаллашган ҳолатга ўтиш процесси. Инсоннинг ривожланишига ташқи муҳит, ҳаёт икир-чикирлари, оилавий шароитлар, мактаб, ўқув юртлари, жамоат ташкилотлари, меҳнат жамоалари ва ҳоказолар таъсир этади. Спорт машғулотига 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 машғулооти 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.

Миллий курашнинг ўзига хос хусусиятлари

Ўзбекча миллий кураш қуйидаги хусусиятлари билан характерланади:

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

- приёмлар техникаси ва характерлар тактикаси ўзаро 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 сифатлар-чаққонлик, тезлик, тезлик кучи ва махсус чидамлилиқни ривожлантириш асосида приёмлар техникасини ва унинг вариантларини пухта эгаллаб олишни талаб этади;

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

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

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

- рақиб билан курашишдаги катта жисмоний ва иродавий куч-ғайрат сарфлаш кураш кескинлиги фақат кучли эмоционал зўриқиш билан эмас, балки кўпинча 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 атайдилар. Уларга қуйидаги тайёргарлик тайёргарлик турларикиради;

- назарий жиҳатдан умумий ва махсус;
- жисмоний жиҳатдан умумий ва махсус;
- техник ва тактик;
- психологик;
- судьялик ва услубий 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 ургатиш ҳамда тушунишни таъминлайди, ахлоқий сифатлар, эътиқод, ҳис-туйғу ва ахлоқ нормаларининг тарбияланишига ёрдам беради.

Назарий жиҳатдан махсус тайёргарлик эса ўзининг рақибнинг ҳаракатларини ва тактик амалларини яхшироқ тушунишга кўмаклашади, ўзининг рақибнинг ҳатти-ҳаракатини тезда таҳлил қилиш ва синтезлашга имкон беради. Онг хотирани бойитади, кураш тушиш техникасини устиради ҳамда мусобақалар вақтида мўлжалга 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 куникма ва малакалар билан бойитади, ҳамда унга курашнинг танлаган турибўйича камон топиши учун шарт-шароит яратади. Жисмоний жиҳатдан тайёргарликнинг хусусияти шундаки, жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик ҳаракатларнинг ўзига хошлигини ҳамда энг муҳим жисмоний ва иродавий сифатларини умумий режасида эмас, балки кураш тури хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ривожлантириш зарурлигини эътиборга олиб ўтказилади. Бу мақсадга фақат умумий ривожлантирувчи машқлар ва спортчи турлари билан чегариланиб қолмасдан, 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 ўз 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 курашиш вақтида техникани, усулларни, ҳаракат ёки комбинацияларни қўллаш услуби бу тактика деб аталади. Спортчи курашиш вақтида кураштехникасиданмақсадга мувофиқ фойдаланиш билан ҳаракатлар тактикасидан такомиллашиб боради.Чунки бу жараен ўзидаги барча малака, куникмаларни ҳамда ақлий қобилиятни қўллайди, булар эса ўз навбатида, рақиби устидан ғалабага эришиш қаратилган бўлади. Психологик тайёргарлик. Бу интеллектуал, ахлоқий, эстетик, иродавий ва психик 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 тўғри намоён бўлишидаги асосий нарса – катъий эътиқод, туйғу, ахлоқ талабларигамос бўлган одатлардир. Шу боисдан ҳам кўп йиллик гренировка жараёнида шуғулланувчилар онгида бурч ва спорт шон шараф, ўртоқлик ва бошқа миллат спортчиларига ҳурмат, жамоа олдидаги масъулият ҳисларини Ватанга ва спортга муҳаббат туйғусини тарбиялаш айниқса муҳимдир. Спортчининг иродавий тайёргарлиги ўқув тренировка машғулотларида. Курашнинг мунозарали вазиятларида вamusобақалар вақтида мақсадга эришишга қаратилган ҳатти-ҳаракатлардан ташқари, унинг меҳнат қилиш, ўқиш ва жамоат ишларига фаол иштирокида ҳам яққол куринади. Тренировкажараёнидаги бу ҳатти-ҳаракатлар ҳар доим мақсадга эришиш йулидаги гурли хил қийинчиликлар ватусиқларни.

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

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

Курашчининг спорт тренеровкаси воситалари

Жисмонинг машқлар табиатнинг кучлари, гигиеник факторлар ва махсус билимлар миллий курашдаги спорт машғулотги 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, кунлик ва малакаларни эгаллашга мулжалланган машқлар ва ҳаракат амаллари эса курашчи учун зарур бўлган специфик сифатларни ривожлантирувчи, шунингдек, махсус кураш 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 тавданинг тик турган ҳолати: турлихилда баданни кимирлатмай туриш, ушлаб олиш, улоктиришга (ерга йиқитишга) тайёргарликни бошланиши, унинг охириги ҳолати ва ҳоказоларданиборат. 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 ўқув ва календар мусобақалар вақтида курашчиларнинг кураш тушишлари ҳам асосий усулларга киради.

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

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

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

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

- илмийлик;

- соғломлаштириш ва амалий унализда;

- бўлишлик;

- халқчилик ва интернационализм.

Бу принципларнинг мазмунини жисмоний тарбия системасининг социал функцияларни, ижтимоий тараққиёт қонуниятлари ва қурилиш вазифалари билан белгиланади. Система кишиларнинг жисмоний томондан такомиллашувига 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 машғулоти узига хос хусусиятларга эга ва бу хусусиятларбошқа 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 ихтисолашиш ва тренировка процессини индивидуаллаштириш туфайли юқори спорт натижаларига интилиш хисси ва шунга йуналганликни тарбиялаш. Бу мамлакатимизда спорт фаолиятининг ташкил этилиши, мусобақалар системаси ва спортнинг рағбатлантирилиши каби барча йуллар билан қизиқтириш нагжасида амалга оширилади.

2) Танлаган спорт турида ҳартомонлама ривожланиш билан ихтисослашишнинг бирилги ҳамда шахсни гармоник ривожлантиришга интилиш.

3) Танланганспорт турида йил давомида ва купйиллар мобайнида тренировка процессининг узлуксизлиги. Тренировкаларнинг спортчи организмнинг функционал имкониятларини максимал ривожлантиришга ва ҳар бир машғулотданолипан самаранинг буцдан олдинги машғулот самарасига қушилиб боришини ҳисобга олиб, маҳорат чуққиларига эришишга қаратилганлиги. Бунда агар организмнинг талаб этилган ҳолати қисман булсада такланмаслиги кузатилса, тренировкаларнинг даврийлигига йул қуйилади. Спортчининг тренировка нагрузкалари вадамолиши қайта куриб чиқилади.

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

Максимум нагрузка деганда организмнинг функционал имкониятлари доирасидаги нагрузкани тушунмок керак ва ҳеч қачон уни ҳолдан тойгунча нагрузка бериш билан тенглаштириш мумкин эмас.

5) Тренировка жараёнининг циклиги деганда, тренировка иши даврлари ва фазаларининг айрим машқлар, машғулотлар, тренировка босқичилари 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. Негаки, ижодийлик ҳар бир ишда зарурдир ва унга ҳар бир ёш спортчини биринчи кунданок ўргатиш лозим. Ишга фақат профессионал маҳоратни эмас балки қалб тўрини ҳам сарфлаб киришиш керак. Буларнинг барчаси миллий кураш тренерларига ҳам тааллуқлидир. Спорт билан миллий кураш билан шуғулла-нишга ёндашиш ҳиссини ҳосил қилиш учун қуйидаги вазифаларниҳал этиш зарур.

1) Тренировкаларнинг мақсади ва вазифаларни тушинишга ўргатиш ҳамда юқори натижаларга ўз-ўзини такомиллаштиришга интилиш ҳиссини тарбиялаш керак.

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

3) Техник-тактик ҳаракатларнинг маъносига тушуниш, шериги, рақибларининг фикрлари ва ҳаракат услубини билиб олишга ўргатиш, 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 ўргатиш.

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

Шуғулланувчиларга таълим ва тарбия бериш услублари

Таълим ва тарбия тажрибасида етгита асосий услублар группаси мавжуд бўлиб, уларни тренер яхши билишикерак.

1) Билим бериш услублари тематик лекциялар, суҳбат, ҳикоя, мунозара, ахборот, қисқача хабар, вазифа қўйиш, ҳисобот бериш, тушунтириш, техника тактикани таҳлил қилиш ваҳоказо.

2) Курсатиш услублари: тренернинг машқларни ва усулларни бутун сўнг қисмларга бўлиб, сўнгра тушунтиришлар бериш биланбирга қўшиб намунали қилиб курсатиши, энг яхши ўқувчиларнинг ҳаракатларини курсатиш, курсатмали куроллар, схемалар, жадваллар, макетлар кино ва телевизион ленталарни намоеън қилиш, тренер ёрдамида ҳаракатларни сезиш ҳиссини ҳосил қилиш ва бошқалар.

3) Шуғулланувчиларга раҳбарлик қилиш услублари 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 қарабмулжалолиш.

4) Тренировка ишларини самарали ва хафсиз ташкил қилиш учун шуғулланувчилар фаолиятни уюштириш 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 уқитувчи ўрнига иш қурувчи киши билан ўтказиладиган индивидуал дарсларда ташкил этиш, шуғулланувчилар фаолиятини бир бола ўқувчи, бошқаси эса тренер бўладиган ўзаро дарслар сифатида ташкил этиш фаолиятни турли объектларда айланма тренерокада, айланма бўйича урин алмашиб ташкил этиш, шуғулланувчилар фаолиятни ўқув ва календар мусобақалар шароитида ташкил этиш.

5) Машқ услублари ҳаракатларни усулларни кун марта такрорлаш услуби сифатида ҳаракат амалларининг асосий тузулмасини ва улар вариантларининг эгаллаб олинишини, шунингдек, энг муҳим жисмоний иродавий ва бошқа сифатларни ривожлантиришни таъминлаши керак. Кураш турларида қуйидаги машқ услубларидан фойдаланилади: Бир снарядда ёки бир снаряд билан, бир шериги ёки рақиби билан жиддий ўзгаришларсиз такрорий стандарт нагрузкабериш услуби, муайян дам олиш паузалари бўлган узлуксиз ишлаш дозалари билан бажариладиган интервалли, Такрорий стандартли ва вариантли нагрузкалар услуби кескинликни эмоционалликни ва натижаларни баҳолаш учун мусобақа нагрузкаси услублари, ҳаракат фаолиятни хилма-хил қилиш ва нагрузларни тўғри навбатлаштириш 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 ўртасидаги дам олиш паузалари бўйича, қийинчилиги, тайёргарлиги, шериги ёки рақибларининг қобилиятлари бўйича ўқув-мусобақа беллашувларининг кескинлик даражаси ва масъулиятлиги бўйича дозаларга бўлинади.

Нагрузкаларни тартибга солишда тренер индивидуал ёки муайян группачалар бўйича бажариладиган иш миқдорини белгилаши 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 ўн балли системаси бўйича, процентларда, сантиметрларда, вақт бўлакларида, килограмм-

ларда, рефлексометрия, танометрия маълумотлари ва ҳоказоларда ифодаланган рақамли курсатгичларга эга бўлиши керак. Педагогик баҳо беришда суз билан бериладиган сигналлар ҳам худди шундай тўхри, тезроқ, қаттиқроқ, пастроқ, юқорироқ, яхши, аъло ва ҳоказолар ҳам қўлланиши мумкин. Уларда ёрдамчи аҳамиятга эга.

Тренировка жараёнини ташкил этиш формалари

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

Дарснинг асосий типлари кўзда тутилган вазифалар ва дарс мазмунига кура 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 машғулотлари.

Кураш усуллари ва тактик ҳаракатларга ўргатиш тузулмаси

Яккама-якка олишиш турлари назарияси ва практикасида усул ва ҳаракатларга ўргатишнинг мураккаб куп поғонали схемалари ёки тузулмалари баён қилинга 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 ўзига хос хусусиятларини ҳам ҳисобга олиш зарур.

Шундай қилиб, физиологияда ҳаракат куникмаларини таркиб топтиришнинг уч фазасини

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

Усул ўрганилаётганда шерик умбалоқ ошириб юборишга ҳаракат қилиш ва шу йўл билан уни шикастланишдан эҳтиёт қилиш керак.

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

Белбоғ ва қўлдан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Ҳужум қилувчи унғ қўлини рақибнинг унғ елкасидан утказиб белбоғидан, чап қўли билан унғ егини тирсақдан ушлайди.

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

Усулни ўрганишга рақибни унғ қўли билан ушлаб, унинг орқаси билан гиламга тушишни секинлатиб, эҳтиёт қилиш керак.

Белбоғни турлича ушлаб орқадан ошириб улоқтириш.

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи унғ туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи унғ қўлини рақибнинг чап қўли тагидан утказиб, белбоғини орқа томонидан, чап қўли билан белбоғини олд томонидан ушлайди.

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

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

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

Е. Ушлаб олиб улоқтиришлар.

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

Агарда усул соннинг орқа қисми билан бажарилса, оёқ тиззадан букилмай, тўғри ҳолатда бўлади ва рақиб соннинг юқори қисми олд-ич томондан туртилади. Бунини турлича ушлашлар билан белбоғини орқа томондан, чап қўли билан эса белбоғини чап биқиндан ушлайди. Рақиб иккала қўли билан ҳужум қилувчининг белбоғидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи унга кескин бурилиб, қўллари билан рақибни бурилиш йшнаилишида тортади ва уни танасининг оғирлигини чап оёғига туширишга мажбур қилади. Чап оёғи билан унинг чап оёғини олдиндан ўраб, унг оёғи ёнига орқаси билан ташлайди. Рақибни белбоғидан унг қўли 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 қўли билан рақибнинг унг енгини тирсагидан, унг қўли билан эса-гўн ёқасининг чап томонидан ушлайди.

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

Ҳимоя 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 қўли билан эса унғ биқинидан

1) Ҳимоя ишлаётиб, уни орқадан чалиш билан кучайтириш ва ҳужум қилувчини орқаси билан улоқтириш;

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

3) Ҳужум қилувчини олдинги белбоғ усулини утказиш учун иккала қўл билан ушлаш.

Олдиндан ушлаб улоқтириш.

Бир хил номдаги оёқ билан ташқаридан ушлаб улоқтириш.

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи унғ туриш ҳолатида бўлиб, улар унғ қўллари билан бир-бириларининг туни ёқасини орқа томондан, чап қўллари 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 сунг гавдасини олдинга-чапга эгиб, қўллари билан чапга-олдинга интилади ва рақибни орқаси билан улоқтиради. Рақибни чап қўл билан белбоғидан ушлаб, эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя.

А) унғ оёқни орқага қўйиш;

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

В) ҳужум қилувчи букилган тиззаси билан ўнг оёқни ушлаб олганда ўнг оёқни олдинга-чапга қўтариш ва уни бўшатиб, барқарор ҳолатни эгаллаш.

Жавоб усуллари.

1) чап оёқни орқадан чалиш;

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

Турли хил оёқ билан ичкаридан ушлаб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Ҳужум қилувчи ўнг туриш, рақиб чап туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи ўнг қўли билан рақиб тўни ёқаснинг орқасидан, чап қўли билан ўнг енг тирсагидан ушлайди. Рақиб чап қўли билан ҳужум қилувчининг белбоғини орқасидан ушлайди. Рақиб чап қўли билан ҳужум қилувчининг белбоғини орқасидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи чап оёғи билан олдинга кичик қадам ташлаб, унинг учини рақиб ўнг оёғининг учи йўналишида қўяди. Рақибини қўллари билан гавда оғирлигини ўнг оёққа туширишга мажбур буладиган қилиб орқага итариб, сўнгра тиззасидан букилган ўнг оёғини чап-олд-юқорига қутаради ва кучли силтаб у билан рақибнинг чап сонини ичкаридан ўраб олади. Шу вақтда гавдасини чапга кескин буриб, рақибни чапга-паства тортиб, орқаси билан йиқитади.

Эҳтиёт қилиш чораси – оёқ билан ушлашганда ковага тепмаслик, йиқилганда эса, унинг устига тушмаслик.

Ҳимоя.

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

Б) Чап оёқни чап-орқага қўйиб, усудни амалга оширишга йўл қўймаслик.

Жавоб усуллари.

1. Ҳужум қилувчи оёғини олиб келаётганда, биринчи ҳимояни

ҚУШИМЧА МАЪЛУМОТЛАР

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

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ПРЕЗИДЕНТИНИНГ ФАРМОНИ

ХАЛҚАРО “КУРАШ” АССОЦИАЦИЯСИНИ ҚУЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ ТУҒРИСИДА

Миллий қадриятларни, жасурлик, Ватанпарварлик, гуманизм ғояларини ўзида мужассам этган ўзбек кураши дунё спорт тури сифатида тан олинганлиги муносабати билан Халқаро “Кураш” ассоциациясининг жаҳон миқёсидаги мавқеини 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 ишини йўлга қўйиш, қитъа ва жаҳон биринчиликларини ташкил этиш ҳамда ўтказиш, ўзбек курашини Олимпия ўйинлари қаторига киритиш ассоциациянинг асосий вазифаси этиб белгиланганлиги эътиборга олинсин.

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

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

Халқаро “Кураш” ассоциацияси ва унинг Ўзбекистон худудидаги бўлимларва корхоналари давлат бюджетига туланадиган ҳамма турдаги солиқлардан, божхона тўловларидан 5 йил муддатга 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 анханаларини, 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 Ислон Каримов кураш мутахассислари билан мулоқот ўтказди ва юртбошимиз алоҳида кўрсатмалар бердилар.

Шундан сунг, 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 уйинларида ҳам кураш мусобақаларидан олинган ёзма магнлар, видео тасвирлар намойиш этилди.

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

Шу тариқа ўзбекона кураш жаҳонга маълум бўлди. Эгдигина кўз очаётган “вулқон” Осиё заминини чулғаб дунё сари буй 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 Конгрессида Ўзбекистонлик вакиллар таклиф этилди. Ўзбек курашининг доврўғини ёйишида Ирландия олимпия кумитаси Президенти, европа олимпия кўмиталари вице Президенти Патрик Хикининг хизматлари ҳам катта бўлди.

1998 йили сентябр тонгининг намхуш ҳавосидан мудроқ кўзларини уқалаб уйғонаётган болакайлар “ЖАР” спорт мажмуида 28 га яқин мамлакатларнинг байроқлари хилпирётганини кўришди. Ҳа, сентябрнинг бошлари бетакрор дамлар билан бошлаган эди ўшанда. Ахир дунёнинг манасан деган полвонлари ўзбекча курашишга чорлангани хазилакам гапми? Президент соврини учун ўйказилган халқаро мусобақадан сунг Польшадан, Япониядан, Туркиядан курашни қўллаб-

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

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

Манбаларга қараганда, курашнинг пайдо бўлиши олис тарихга бориб тақалади. Бу борада Чин тарихнависларининг маълумотлари қимматлидир. “Тан сулоласининг тарихи” солномасида қадимги фарғоналикларнинг йил серҳосил ёки аксинча, баракасиз келишини олдиндан аниқлашнинг антиқа усули бўлганлиги гўғроисида маълумот берилади. Фолькшунос олим Маматқул Жураевнинг таърифи билан айтганда, Навруз кунини ҳукмдор ва эл оғалари иккита бўлиниб, ҳар тараф ўз атрофига одмларни йиғади. Тарафқашлар сарой олдидаги мақаддас томоша майдонига борадилар. Ҳар икки томон биттадан жасур ва энг кучли баходирларини танлаб ўртага олиб чиқишади. Рақиблар бир-бирларига ажабтовур важоҳат билан яқинлашиб ҳамлага ўтишади. Икки ўртада ҳақиқий жанговор гусдаги кураш бошланади. Чор атрофдаги сон-саноқсиз оломон эса, шовқин-сурон билан ўз ботирларини кўлаб-қувватлаб туради. Олишув қизигандан қизийди. Йигитлардан бири ғолиб чиқса, шу заҳотиёқ томоша тухтагилади.

Келаётган янги йилнинг баракали ёки омадсиз бўлишишунгақараб башораг қилинади. қадимда навруз муносабати билан ўтказиладиган бу олишув рамзий бўлиб, томонлардан бир хосиддорлик, иккинчиси эса курғоқчилик тимсоли ҳисобланган. Хуллас, курашнинг пайдо бўлиши қабиладошлик даврига бориб тақалади. Аждодларимиз кундалик ҳаётларида, меҳнат жараёнида ҳар хил тушунмовчиликлар, ихтилофлар тез-тез такрорланиб турган. Улар яхши яйлов учун талашишган, ким биринчи бўлиб сув олишда бахслашишган. Бир қарорга келолмай узоқ вақт мунозара қилишган. Анна

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

Кураш тушаётган бир-бирига қулочини кенг ёйиб хужумга тайёр туриши ва шу мақсадда турли қиёфага кириши бевосита жангда душманга найза отаётган аскарни, ўрмонда улжасини қўлга киритаётган ва хийла ишлатаётган арслони, рақиби билан курашаётган айикни эслатадики, буларнинг бири овчилик, бошқаси тотем маросимлари билан алоқадор бўлган ҳаракатлардир.

Кураш майдонида мардлик, етуклик, ҳалоллик асосий мезон ҳисобланган. Асрлар ўтиши 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 бўламиз. 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. Бухорояа усул-чалишда полвонлар қатор ҳунар ва усуллар ишлатишади: “Ёнбоши”, “Илдирма”, “Тўғанок”, “қоқма”, “Ўрама”, “Норпуш”, “қушша”, “қайчи” ва ҳоказолар. Бундан ташқари, оёққа чалмасдан “кўтарма”, “бурама”, “кўтариб бураб ташлар”, “силтаб отш” сингари усуллар мохирлик 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 бўлади. Сабаби, Хизр шарқ халқларида азалдан омад келтирувчи қария сифатида улуғланиб келинади. Полвонлар Ҳазрат алини қзларига пир деб биладилар. Яна “Алининг майдони” нақди 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 қўл бажарган. Яъни, даврадаги полвонлар қўлини пастга тушириб, қарсак чалмагунга қадар ёқа ушланмаган. Бундай қарсакнинг гури иккита бўлган: биринчиси, кураш тушишдан олдин қарсак чалиш ва бу жанг ногораси дейилган, рақиб қарсак чалмагунга қадар курашни бошламаган, иккинчиси, кураш ўртасида қарсак чалишдир. Бу таслим нишонаси бўлиб енгилган томонсулҳ ва омонлик тилайди. Яъни, агар рақиб кураш ўтасида қарсак чалса, ғалабангни тан олдим, курашни тўхтатаман, сен ҳам қарсак чалиб, курашни тўхтатишинг мумкин, деган маънони билдиради.

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

Аҳмад Полвон

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

Ушбу йилда Тошкент шаҳрида Россия даҳасида бир неча маротаба от уйинлари ва ғайри томошалар барпо булиниб, хусусан мазкур томошо соҳиббар қилмоқнинг хотини таажжуб уйинлари кўргазди. Чунончи мазкур қилмоқбар ун беш газ келадурғон пай илон ишлаган ходани унинг кафтига олиб, мазкур хотунини Ушбу ходанинг устига чиқарди ва онинг узасида туруб чунон ғайри макр уйинлар қилдиким, биз мусулмония халқи бул тариқа уйинларни ҳеч вақт курганимиз йўқ. Ҳамма томошабинлар таҳсин ва офарин қилур эдилар. Хусусан, мазкур томошахонада немис жамоасидан Риппил помли бир паҳлавон бор эди, онинг қад-қсмати ва йўғонлиги ва қул-оёғининг катталиги алвақт ҳеч инсонда йўқ деса ҳам бўладур. 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 тўрт пудлик чўяндин ун олти пудни куйганда баҳузур кутариб турар эди ва ҳам мазкур паҳлавон орқаси билан ерга етиб, қорнига бир тахтани қуйиб, устига ун олти пуд чўян ва етти ҳам саккиз адад солдатлар ўшал тахтага чиқиб ўлгирса, бесзор кутариб гуруб ҳеч бир писанд қилмас эди. Ушбу 23 июлда Тошкент шаҳрининг фуқаросидин Бешёғоч даҳалик Чакар маҳаллалик Аҳмад паҳлавон Топилбой ўғли 28 ёшда мазкур немис паҳлавонига кураш тушмоққа талабгор бўлбдур. Ушбуни мазкур Аҳмад паҳлавонга повестка арроба юбориб, ҳовлисидин чақиртируб олиб, айтубдурким, сиз менинг илан кураш тушмоққа талабгор бўлибсиз, агарда ростбулса мен шартнома қилиб, андин сўнгра кураш тушарман. Шул шарт илан ким агарда қул-оёғингиз шикаст топса ва ё қазо этиб улиб кетсангиз, ҳеч бир жангал ва даъвао қилмассиз дебди. Ва мазкур Аҳмад паҳлавон ушбуни эшитиб юажонидил қабул айлаб, даъфатан шу тариқа шартнома қилиб, онинг дафтарига қул қуйибдурким агарда сенинг зарб дастингдин халок бўлсам менингхуним хидир бўлсин деб, ба алохир мазкур 23-кунни бир икки от уйинлар ва холабозлик ва симдорлар бўлғонидан сўнгра икки паҳлавонлар

бир уйдан чиқиб кетдилар. Мазкур немис пахлавоннинг белида бир тасмадин белбоғ бор, либослари ораста ва қадди-қоматларини ҳамма халойиқлар куриб либ афсус қиладиларким, 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 яқтак икки бари гугулган ва бир даструмолни белига боғлаб мазкур пахлавон илан омонлашиб даъфатан машғул бўдилар. Ва лекин мазкур немис пахлавон бе мархабо писанд қилмасдан Аҳмад пахлавонни белидан иушлади ва мазкур Аҳмаднинг қули ул пахлавоннинг орқасидан белига етмай ва ушлайдурғон жой йўқлигидан иложсиз бўлиб икки буксасини гўштидан чангали илан мазбут ушлаб хуб синиб турғон ҳолда мазкур немис пахлавон ҳаракат қилиб ва мазкур Аҳмад полвонни бир-икки зур бериб олдиға тортиб қаради ва мазкур Аҳмад пахлавонни эғиб ололмай турғон ҳолда мазкур Аҳмад пахлавон бир зур илан олдиға тортиб олиб, икки қулини қулуб қилиб яқбор бир кутарди, гўёки неми спахлавон икки пуд тошдек онинг кукрагини чиқиб қолди ва мазкур Аҳмад пахлавон кўтариб туриб чунон урдиким, мазкур немис пахлавон гўёки ерга фари бўлгондек бўлиб, охиста туриб кетди ва шул мажлисда уч минг чамади Россия улуғлари ва мусулмония катталари ва яҳудийлар ва ҳар тоифадан бор эдилар. Чунон қарс уриб чаввос бўлиб кетдики, ошларнинг 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 мимнут тавкиф 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 қадоқ келган миқдори олтмиш пуд юкни кутариб турадурғон машхур ва маълум немис Риппил пахлавонни йипирма саккиз яшар Аҳмад пахлавон ҳеч бир писанд қилмай бе истиҳола йиқитганига таажуб ва офарин қилдилар ва мундан муқаддам

мазкур немис пахлавон шарт қилғон экан, агарда мени курашда йикитсанг, эллик сўм ақча бераман деб. Мазкур пахлавон забун бўлғонидан сўнгра шартномасига номувофик йигирма беш сўмни берибдур. Шул важди мазкур Аҳмад пахлавонни бул тариқа қилғон ишларидин халойиқлар изҳор хурсандлик айдаб муборакбод этиб, мулоқат қилишадурлар ва ҳам мазкур немис Риппил ном пахлавон муқаддам Аҳмад пахлавон илан ошно бўлиб, ягон-ягона зиёфат қилиб юрур экан, ва лекин мазкур немис пахлавон йиқилгандан сўнгра Аҳмад пахлавон қадимги ошнам деб мулоқот қилмоқ учун борса, мазкур немис пахлавон асло ва қатъян Аҳмад полвонни юзига қарамай тескари турғон эмиш”.

РУБОИЙЛАР

Пахлавон Махмуд

Умримиз дарахтин паст қилма, рабби,
Борлиқ шаробидин маст қилма, рабби,
Узинг карам бир-ла мард йигитларни
Нокастларга зери даст қилма, рабби.
Олам фили қайтаролмас жүрәтимиз,
Чархдан зурроқ қудратимиз-шавкатимиз,
Гар чумоли кириб қолса сафимизга
Шер этажак уни дархол давлатимиз.
Ўзбекистон полвонлари
Хур, бахтиёр, гулгун элим,
Юлдузларга етар қўлим,
Тан олади етти иқлим,
Ўзбекистон полвонлари,
Мард, баходир ўғлонлари!
Амир Темураждодимиз,
Мангуберди авлодимиз
Алпомишлар зуредимиз
Ўзбекистон полвонлари

Мард, баходир уғлонлари!
Майдонларда билинар мард,
Кузингизга кирмасин гард,
Соғлом танга йуламас дард,
Ўзбекистон полвонлари
Мард, баходир уғлонлари!
Шоирлари пахлавондир,
Ботирлари қаҳрамондир,
Элу халки бир жаҳондир,
Ўзбекистон полвонлари,
Мард, баходир уғлонлари!
Дунё икки елкасида,
Жаннат кулар ўлкасида,
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 эрдан олар,
Ўз юртига содиқ қолар,
Ўзбекистон полвонлари,
Мард, баходир уғлонлари!

Полвонлар юрти

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

Бошим узра ястанган, кенг, мовий, чексиз,
Полвонларнинг юрагидир, осмон эмас.
Фарзандлари ерни муштлаб туғилган ер,
Мард йиқилса, кундан юлдуз ёғилган ер,
Йигитларнинг курагини соғинган ер
Танти мулкдир, шунчаки бир майдон эмас.
Бу болалар гурур бор деб олишади,
Пул учун эмас, номус, ор деб олишади.
Амир Темур хони бор деб олишади.
Ори йуқлар ушбу элга уғлон эмас.
Алпомишдан мерос қолган жуссаларин
Куриб дилдан кетгай бор-йуқ ғуссаларинг
Суйлаб юрар тоғай мурод хиссаларин,
Уйлари ҳам эди қатори, кўрган эмас.
Полвонлар ҳеч юлдузларга қарамайди,
Қараганда, кунгиллари осмон эмас.
Менинг янглиғ уч-тўрт шеърга кул буларди,
Кул бўлганлар, билинг дўстлар, полвон эмас.

“Иш кўрсатсанг, менинг кўнглим тоғилар”

Сузликларимизда шундай сузларимиз борки, уни кўзингдан ҳам олдин юрагинг кўради. қулоғингдан аввол юрагинг эшитади. Сен бу сўзни айтаётиб ҳам, эшитаётиб ҳам жонинга, руҳинга, томирларингдаги қонга тегишли эканини ҳис қилиб турасан.

Кураш - биз ўзбеклар учун ана шундай азий сўз. Ёнроқ пайтларимда нимага “кураш” дейишса, юрагим “гуп-гуп”лаб, қоним қизиқишининг сабабини ўзимнинг аждодларим билан боғлардим. Она тарафдан боболаримдан бири Холмон полвон бўлган экаи. “Кураги ерга тегмаган” деган гап юракдан эл орасига бобомиз хақда. Ўртанча тоғам тоғам алпкелбат-генгдошларига сал тегажоклик қилиб кўл узатса; «Давра курагингда, Холмон полвоннинг изини босармидинг, адашиб ҳисобчиликка ўқиб қўйгансанда” деб қўйишади. Бундан

ташқари, авлодимизда кулимизнинг феъл-атворимизда у жарлик, бир сўзлик, ваъдага маҳкамлик борки, шу сабаб биз "Холмон полвоннинг болалари-да" деган гапни кўп эшитамиз.

Аммо сал улғайиб, оқ қорани ажратиб бошлағач билдимки, бизнинг миллатимизнинг танглайи ўзи кураш билан кутарилганга ўхшайди. Энг ишончли далиллар – халқ оғзаки ижодимизда-эртақ, дostonларда. қайси қахрамонлик ошиқлик қиссалари дostonларини ўқигансиз, албатта, кураш эпизоди бор. Сулув қизлар ўзига ошиқ булган йигитларда курашда ютиш шартини қўяди. Ёки йигит девлар билан ё девлар йигит билан олишади. қайси майдонда ким ким билан савшга кирмасин, галаба ор-номус масаласи бўлиб янграйди. Бахшилар қадимда олишув лаҳзаларини куйлаганда уринларидан туриб жушиб, бошқача бир ҳолатга кириб куйлаганлар. Сузларнинг ўзи, куйнинг ўзи курашчига айланган.

Саваш булса, бул шубониб чиққанга,
Кураш булса, тўқсон алпни йиққанга
Мен тегаман нор билакли полвонга,
Шу сувини айгиб боргин турмага
Бу бизнинг минг йиллик фахримиз

"Алпомиш" дostonидаги Ойбарчиннинг сўзи:

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

Барчиннинг беш шартидан бири-кўришиб енгмоқ учун кукалдош алп билан Алпомиш олишиб, тенгма-тенг келиб қоладилар. Шунда Барчиннинг қонида гайрат исёни бош кутарди,

Йиқолмасанг бизга бергин навбатни,
Жуда келди Барчин ёрнинг ғайрати.
Ушлаганда, кукка отмай не бупги,
Йиқолмасанг турам, навбат тилайин.
Эркак либосини ўзим кияйин.

Бу даъват, човаларни - бу жанговор олишувларни одам беъэтибор ўқий олмайди. Дарров ўша даврлар иштирокчисига айланади. Ана шундай лаҳзаларда кураш бизники, жуда каттиқ ҳис қилади қалбинг. Ватанимизда шу йил баҳорда кураш бўйича жаҳон чемпионати ўтказилган кунлари биз болалигимда ўқиганэртақ, дostonлардаги туйғуларимизни чинаккамига бошдан кечирдик. Биз ҳам бутун оиламиз билан ойнайи жаҳон орқали мусобақанинг ёпилишигача ҳар бир дақиқачини зур қизиқиш билан кўрдик. Полвонларимизнинг “шу майдон бизники” дея кўкрак кериб беҳадек кириб келишларидан кўнглимиз осмонланди. Айниқса, “тизза букмай олишиш” уйиннинг шу қоидаси кўнглимизга чуқиб етган минг йиллик гурурни уйғотиб юборди. Ким тиз чуқмай майдонга киради ахир? Мардлар султони эмасми. Демак бу тиклик, тизза букишни номардлик деб билиш-бизнинг миллатимиз сифати эканда. Ҳар қандай миллат учун муқаддас туёғулар қонун-қоида даражасига кўтарилади. Кураш сўзир одамни гоҳ тарих, гоҳ келажакка, афсона-ю ҳақиқат манзилларга етаклаб кетаверади ва ҳар манзилда, ҳар бекатда, ҳар йул бошида, албатта, ўзимизникиларга рўпара келаверамиз.қай бир нури нуктададир ўзимизнинг соғинган,интизор булган сифатимизни гоғиб олаверамиз. Ва ҳозир ҳам маҳалланинг қум сепилган кулбола майдончаларида битта “ха-ха” билан ёқа яланғочлаб курашга тушаётган ўсмирларни кўриб, “Кураш бизнинг гомирларимизда оқаетган ҳаёт сувимизда мавжуд” деган фикрга яна бир бор ишонч ҳосил қиласан, киши.

Иш кўрсатсанг, менинг кўнглим топилар, – дейди Барчиной Алпомиш майдонга кирганда. Биз курашни қонимиз, жонимизга туташ ҳақ иноятини бутун 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 букмай яшайлик, халс 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 бирдамлик йулида хизмат қилувчи пахлавон баходирларни абадий қадрлайди, тилларда дoston қилади.

Ёшларни жисмоний тарбиялаш системасида миллий курашнинг тутган урни.

Бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбия давлат ахамиятига молик ишдир, чунки меҳнаткашларнинг саломатлиги, жисмоний тайёрлиги ижтимоий меҳнат унумдорлигига ва мамлакат мудофаа қобилиятига 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 тўзалгина эмас, балки соғлом чиниққан жисмоний бақувват бўлиши керак.

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

бориши, эрталабки гимнастика машқлари, ҳаракатли уйинлару ҳар бир оилада, айниқса қишлоқ жойларда нормага айланиши зарур. Ёшларимиз фақат маълумотли бўлиб қолмай, маънавий гузал, соғлом, чиниққан, 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 кўп асрлик тарихлари давомида ўзига хос жисмоний тарбияни барпо эдилар. Жумладан кураш, от спортининг хилма-хил турлари ва ҳарбий машқлар жангчиларни жанговор тайёргарлигини намоиш этиш миқсадида қўлланилар эди. Бу спорт турлари жуда антиқа 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 иштифокдош республикаларда миллий кураш турлари, ўзбекча кураш, грузинча чидаоба, қрғизча курес ва бошқаларнинг кенг ривожланганлиги билан белгиланади. Миллий кураш турлари 40 дан ортиқдир. Ўзбекистонда классик ва эркин купаш, 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 қилишига ёрдам беради. Миллий спорт турлари кенг ривожлантириш учун шароит мавжуд бўлган қишлоқ жойларда у айниқса қимматли бўлиши мумкин. Бизнинг республикамиз территориясида курашнинг икки тури мавжуд бўли бу бухороча ва фарғона қоидалари билан

курашишдир. Бу ҳол программа материалида 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 уйинларининг жаҳон ва европа чемпионатлари, халқаро мусобақалар голиби бўлишган. Ҳозирги вақтда Ўзбекистонда жисмоний тарбия программасига мувофиқ кунгилли спорт жамиятлари секцияларида, жисмоний тарбия институтида ва педагогика олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факултетларида кураш машғулоти 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 Ватанамизнинг 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 кўрган бўлса керак. Халқ юксак жисмоний белгиларга ва техник маҳоратга эга бўлган машҳур курашчиларни полвон деб атайдилар. Кураш барча тантаналарнинг доимий йулдоши. Ўзбек халқининг бу анъанаси ўтмишдан қолган мерос. Узоқ вақтларданбери кураш тушувчилар яккама-якка беллашув натижасида кучлилик, тезлик, чидамлилик эпчилликни, яъни инсоннинг кундалик фаолияти, Ватан ҳимояси шунингдек юқори спорт натижаларига эришиш учун зурур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантирар эдилар. Ўзбекистонда миллий спорт курашининг ривожланиши қисқача баён

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

Курашчиларни умумий ва махсус жисмоний таёрлаш формалари, ҳаракатлар техникаси ва тактикаси асослари-назарий маънавий, иродавий ва психологик тайёргарлик масалалари, шунингдек кураш машғулотларини режалаштириш ва асосий ўқув ҳужжатлари тушунарли формаларида тавсифланади. Унда ўзбекча миллий курашнинг вазифаси аҳамияти тутган ўрни ва ривожланиш тарихини очиб берилган. Спорт машғулотининг энг муҳим принциплари ва қонуниятлари биринчи марта баён қилинади, тренер раҳбарлигида кураш билан мустақил шуғулланувчиларнинг ижобий мустақил фаолияти учун топшириқлар 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 юртлирида ҳамда кўнгилли спорт жамиятлари секцияларда кураш машғулотларини ташкил этиш ва ўтказиш услубиятига оид материал берилган. Иловаларда курашчиларнинг спорт тайёргарлигини режасилаштириш ҳужжатлари келтирилади, шунингдек кураш тушиш тушагининг жиҳозланиши ва махсус инвентарлар кўрсатилади. Ўзбекистонда курашчилар тайёрлаш юзасидан орттирган 30 йилдан ортиқ иш тажрибаси ва экспериментал тадқиқотлар, ўзбек, 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 физкультура ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришни қишлоқ ёшлари

учун қўл келадиган турли хил спорт турларини ривожлантиришни колхоз, совхоз, район марказларида област миқёсида мунтазам спорт мусобақалари ўтказиб туришни ва бу ишни маданий-оқартув муассасаларнинг фаолияти билан чамбарчасп боғлаб олиб боришни талаб қилади. Бутун мамлакат миқёсида бўлгани каби, Ўзбекистонда ҳам ўсмир 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 ҳукуматимизнинг 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 физкултура 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, территориял 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 ўсмир ва ёшлар билан ҳамда жисмоний тарбия институти студентлари ва педагогика олий ўқув юртининг жисмоний тарбия факултети талабалари билан ўтказилган машғулотлар услубитикаси ҳали етарлича ишлаб чиқарилмаганлигини кўрсатади. Бундан ташқари тренер-педагоглар етарли миқдорда курашчи-спортчиларни тайёрлашга тааллуқли адабиётларга ва илмий асосланган принциплари ҳар томонлама жисмоний ривожланиш принциплари баён қилинган

адабиётларга эга эмаслар. Бунинг устига баъзан машғулотларда тренерларнинг асосий услубий принципларини қўпол равишда бузишга йул қўйишлари ҳам сир эмас. Бунинг натижасида соғломлаштириш ва ўсувчи мустаҳкамлаш ўрнига шуғулланувчиларнинг соғлигига жиддий путур етказилади.

Вақт-вақти билан миллий кураш буйича Ўрта Осиё ва қозогистон биринчилиги ўтказиб турилади. Бунда ўзбек, тожик, туркман, қирғиз ва қозоқ спортчилари қатнашадилар. Кишиларимиз ўртасида миллий дўстликни пайвандловчи восита булган бундай мусобақалар одатда ўрта осие хлқларининг катта байрамига айланиб кетди. Мазкур қўлланма Ўрта Осиё халқлари орасида миллий кураш турларини оммавий ривожлантириш ишига хизмат қилади ҳамда курашнинг миллий турлари буйича ўқитувчи 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 чаққон, 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.Ц. Пуни. О состоянии психической подготовки спортсмена к соревнованию. М., 1964.

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

Л.Б. Турин. Борьба и самбо. М., 1963.

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

Босишга рухсат этилди 20.12.05. Қоғоз бичими 60×84 1/16.
Ҳажми 8,25 физ. б.т. Адади 200 нусха. 28-05 рақамли
206-сон буюртма.

«FAN VA TEXNOLOGIYALAR MARKAZINING
BOSMAXONASI»да чоп этилди.

Тошкент ш., Олмазор кучаси, 171-уй.