

**KURASH BÒYICHA TEXNIK USULLARNING TASNIFLASH,  
TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI.***Xomudjonova Feruza Komiljon qizi**Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsent**Elmurodov Farrux Shuxrat ògli*

**Annotatsiya:** Kurash texnikasi , qoidalari ,usullari yoki qarshi usullari haqida , ularni tizimlashtirish muammolari , himoyalaniş usullari, barcha atamalarning izohi haqida umumiy ma'lumot. Milliy kurashda sportchining texnik harakatlari va usullari.

**Kalit sòzlar:** Texnik usullar va harakatlar , raqibga qarshi usullar , himoyalaniş usullari , jismoniy mashqlarni klassifikatsiyalash , kurashda qòllaniladigan amallar, musobaqa oldi tayyorgarlik texnikalari.

O'zbekiston sport ustasi va razryadlar oldindan tuzilgan sport klassifikatsiyasi asosidagi normativlarni bajargan taqdirda taqdim etiladi. "O'zbekiston sport ustasi" unvoni berilishida Respublika toifasidagi hakamlar bo'lishi shart. Razryadlar berilishida esa quyidagi sudiyalar sastavi bo'lishi lozim. Sport ustaligiga nomzodlikka, I razryadlikka tavsiya etishda 1 ta respublika toifasidagi hamda 3 ta I kategoriyasidagi sudiyalar: 2- razryadga – 2 ta I – kategoriyasidagi va 3 ta sport sudyasi. 3 – razryadda va o'smir razryadi uchun – 2 ta sport sudyasi bo'lishi kerak. Birinchi sport razryadi bir yil mobaynida 10 ta 1 – razryadli kurashchi ustidan g'olib kelsa yoki 6 ta sport ustaligiga nomzodlar ustidan g'alaba qilganlarga beriladi. Ikkinchi sport razryadi bir yil mobaynida 8 ta 2- razryadli kurashchilar ustidan g'alaba qilgan kurashchiga taqdim etiladi. Uchinchi sport razryadi bir yil mobaynida 6 ta razryadsiz o'smirlar ustidan g'alaba qilgan kurashchiga taqdim etiladi. Birinchi o'smir razryadi – bir yil mobaynida 8 ta 4 – razryadli kurashchilar yoki 12 ta 2 – razryadli o'smirlar ustidan g'alaba qilgan kurashchiga beriladi. Milliy kurashda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurashning texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o`rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan. Tasniflash-bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar tizimidir. Kurash usullarini o`rtasidagi ichki bog`liqliklar tizimlashtirish asosida ko`rib chiqiladi. Tizimlashtirish- bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir. Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga ega hamda ular quyidagilardan iborat: Kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o`z raqibi ustidan g`alabaga erishadi. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri- bu tanlangan holatni saqlab turishdir. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi

raqibning gilamga nisbatan holatini o`zgartirish uchun muvozanatdan chiqarishdan iborat. Gilamga nisbatan holatni o`zgartirish shu bilan engillashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og`irlik kuchidan foydalaniladi. Raqib gavdasining ma'lum nuqtasiga zarur kuch berish har bir usulning biomexanikaviy asosiy tashkil qiladi. Usul g`olib bo`lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar. Har usul o`zgarilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab belgilanadi.

Tan olishimiz kerakki , kurashdagi texnik usullar har bir kurashchining muvaffaqiyat erishishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Texnik usullar haqida esa quyida tahlil qilib , ularni birma bir izoh beramiz . Albatta , milliy kurashda turli xil texnik usullarning kòpligi boshqa sport turlaridan farq qiladi. Texnik usullarga esa mashg`ulot mobaynida raqibini ma`gluniyatga uchratish uchun qòllangan usullar kiradi. Gilam ustida , raqibga qarshi qòllaydigan usullar ya'ni texnikalar barchasi kurashchining murabbiysi tomonidan tizimlashtirib boriladi. Tizimlashtirish - bu sport texnikalarni bir tartibga solish , joylashtirish , ma'lum bir tartibga keltirishdir. Tizimlashtirish kurashga nega kerak degan savol tug`iladi , albatta . Tizimlashtirish sportchining qiyin vaziyatlarga tushib qolishdan ya'ni musobaqa mobaynida jiddiy jarohatlar , shikastlanishlar olishning oldini oladi. Undan tashqari , raqibning zarbalariga munosib javob qaytarolish , har qanday vaziyatda ham muhimi sportchi ózini yaxshi his qila olishga yordam beradi. Misol uchun , sportchini gilam ustida qòqqisdan tòxtab qolishi yoki qaltis vaziyatlarda qanday usullardan foydalana olishidir. Eng muhimi shundaki , bu tizimlashtirish orqali hayotlari davomida kòplab yutuq va muvaffaqiyatlarga erishishgandir. Tasniflash esa bu biron bir sohadagi bilimlarning bir-biriga tobe bòlishiga aytiladi . Bu nazariya asoslangan bòladi va asosan sportda mavjud bilimlarning ma'no jihatdan tasniflanishi kiradi. Endi esa kurashga oid ayrim atamlar va ularning izohlari haqida gaplashsak. Masalan , musobaqa - bu ikki sportchi órtasidagi muvaffaqiyatga erishish uchun bòlgan harakat. Musobaqa nagruzkasi - musobaqa mobaynida sportchilarning tana vaznlari va ikki sportchining teng xususiyatga egaligidir. Kurashchining trenirovkasi - bu mashg`ulot hisoblanib ya'ni sportchining jismoniy mashqlarni olib borish , ózidagi jismoniy bilimlarni yanada rivojlantirishi uchun ma'lum bir davr. Raqib - musobaqa davomida kurashchi bilan dushmanlik ruhidagi ya,'ni unga nisbatan adovati kuchli bòlgan safdosh. Mukammal texnik usullar tezda rivojlanish , tskomillishin boradigan narsa emas . U yetarlicha vaqt va harakat , kuch talab qiladi. 1997- yil prezidentimiz qarorlari bilan milliy kurash tòla huquqli sport turiga aylandi. Shundan sòng esa kurashchilarning texnik usullarini tizimlashtirish takomillashtirib borildi. Qadimdan sportda barcha texnika va usullarni klassifikatsiyalash esa sportda tizimlashtirishning yanada qòl kelib kelmoqda. Klassifikatsiyalash har tomonlama ózini oqlay olgan ,

chunki muayyan texnik usullarni tartibga solib turadi. Bu esa sportchining yanada tartib intizomli bòlishiga yordam beradi. Milliy kurash klassifikatsiyasi bu butun ittifoq bòylab tuziladigan klassifikatsiya hisoblanadi. Bu jismoniy tayyorgarlikning yaxshilanishi va sportchining mag'lubiyatdan kòra kòproq muvaffaqiyat kalitlarini ochishiga qulay fursat hisoblanadi. Murabbiylar ham yaxshi tizimlangan jismoniy tayyorgarlikdan manfaatdor va mamnun bòlishadi. Trenirovka davomida ham ular sportchilar bilan ishlashda hech qanday qiyinchiliklarga duch kelishmaydi. Bu vaqt mobaynida kurashchi doimo jismonan tayyor bòlishi , shuningdek nazariy bilimlarga ham ega bòlishlari shart.

Xulosada esa yuqoridagi kòrib chiqqan fikrlarimizni qaytadan bir esga olamiz, kurashdagi texnik usullar albatta, klassifikatsiyalangan va tartibga solingan bòlishi , har qanday vaziyatda sportchiga hech qanaqa qiyinchilik keltirmasligi zarur. Tizimlashtirish mobaynida esa albatta , murabbiylarning yordami katta , ya'ni ular muhim ahamiyat kasb etadi. Tasniflashda esa kurashda uchraydigan atamalarga izoh berishdir. Atamalar albatta , kurash bilan bog'liq bòladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. K. M . Mahkamjonov , X. B . Tulenova Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Maruzalar matni - Toshkent , 2002
2. " Trenerlik metodikasi" fanidan namunali òquv dasturi , - Toshkent , 2011
3. T. S. Usmonxòjayev , Ò. Tursunov . Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. "Òqituvchi" , 2004