

KURASHDA ZAMONAVIY TADQIQOT USHLARI

Xomudjonova Feruza Komiljon qizi

Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsent

Abdurazzoqov Habibulla Raxmonqul o'g'li

Shahrisabz Davlat Pedagogika Instituti talabasi

Annotatsiya: Zamonaviy kurashda sportchining texnik harakatlari, tartibga solish, kurashning umumiy qonuniyatlari, u haqida umumiy ma'lumot, kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar, sport klassifikatsiyasi asosidagi normativlar, kurash tayyorgarligining texnik tekshirish, trenirovka mashg'ulotlari maqsadlari, zamonaviy kurashga ilmiy va nazariy yondashish.

Kalit so'zlar: Kurashdagi eng sònggi turdagi usullari, kurash texnikasi tasnifi, ochiq va an'anaviy turnirlar, kurash taktikasi, kurashda o'z-o'zini himoyalash, raqibga yaqinlashishning yangicha uslublari, kurashchining nazariy tayyorgarligi, kurashchining trenirovkasi, kurashchining asosiy holatlari, musobaqa nagruzkasi, o'quv - trenirovka, zamonaviy uslublarni qòllay bilish jarayonlari.

O'zbekiston sport ustasi va razryadlar oldindan tuzilgan sport klassifikatsiyasi asosidagi normativlarni bajargan taqdirda taqdim etiladi. "O'zbekiston sport ustasi" unvoni berilishida Respublika toifasidagi hakamlar bo'lishi shart. Razryadlar berilishida esa quyidagi sudiyalar sastavi bo'lishi lozim. Sport ustaligiga nomzodlikka, I razryadlikka tavsiya etishda 1 ta respublika toifasidagi hamda 3 ta I kategoriyasidagi sudiyalar: 2- razryadga – 2 ta I – kategoriyasidagi va 3 ta sport sudyasi. 3 – razryadda va o'smir razryadi uchun – 2 ta sport sudyasi bo'lishi kerak. Birinchi sport razryadi bir yil mobaynida 10 ta I – razryadli kurashchi ustidan g'olib kelsa yoki 6 ta sport ustaligiga nomzodlar ustidan g'alaba qilganlarga beriladi. Ikkinchi sport razryadi bir yil 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.

1. A. R. Taymuratov " Kurash nazariyasi va uslubiyati " , Òquv qòllanma T. 2020

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

Kurashchilar uchun muvaffaqiyatli kurashish quyidagilardan iboratdir. Avvalombor , kurashchi òzi uchun mos murabbiy tanlay bilishi , tòxtovsiz tun-u kun tarzda sport bilan shug`ullanib shu bilan birga nazariy bilimlarga ham ega bòlishlari va eng sònggisi esa kichik bòlsada turnir yoki musobaqalarga qatnashib òzlarini sinab kòrishlari zarur. Albatta ,muvaffaqiyatli kurashdan sòng ularni tòğri rağbatlantirib ham bilish zarur, ya'ni ularning tòğri va aniq hujumlardan sòng jang san'ati mahoratini oshirib boradilar. Kurashchilarni sonini yanada kòpaytirish maqsadida kurash maktablari ham ochilib , ularni takomillashtirish ishlari olib borilmoqda.Bularning bari albatta yosh kurashchilarni yanada kòpaytirish va tòğri va aniq bilim va kònikmalarni yetkazishdan iborat. Texnik-taktik tayyorgarlik ham kurashchilar uchun muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik bu hujum qilish usullari ,

turlari va raqibga qanday muomila qilish va unga mumkin bòlgan harakatlardan iborat. Shuningdek, kurashchilar qanday qilib òyinni boshlashlari , masalan , musobaqa boshlandi degandan sòng 3 - 5 daqiqa tayyorgarlik uchun beriladi , sòngra ular bir-birlari bilan salomlashib, murabbiylar tominidan kurash degan buyruq kutiladi va kurashishni boshlaydilar. Xulosa qilib aytadigan bòlsam , zamonaviy kurash bilan boğliq harakatlar, umumiy qonuniyatlari barchasi ,albatta qadimgi va an'anaviy kurash turidan tubdan farq qiladi. Unga kòra , kurashchilarga an'anaviy kurash bilan qatorda darslik va amaliy mashğulotlar mas'ullar tomonidan ishlab chiqiladi va amaliyotga targib etiladi. Shuningdek , zamonaviy kurashning òziga xos shartlari va qonunuyatlari mavjud. Fikrimcha, zamonlar osha sport turlariga turli xil òzgarishlar kiritilsada , qadimiy va an'anaviy bòlgan kurash sport turiga bòlgan òzgarishlar , albatta , òz negizidagi mohiyati yòqotmasligiga ishonchim komil.

Foydalanilgan adabiyotlar

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