



KURASHCHILAR UMUMIY VA MAXSUS SPORT TAYYORGARLIKLARI

Xudoyberganov Javlonbek Soatboy og'li
Chdpu P.f.f.d (PhD) dotsent v/b

Bebutov To'ymurod Umidjon o'gli
Chdpu Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-bosqich talabasi

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15079101>

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashchilar umumiy va maxsus sport tayyorgarliklari haqida qisqacha ma'lumot bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Kurash, mashg'ulot, sport, shakl, mahorat, texnik, taktik, natija.

Kurash mashg'uloti sport faoliyatining bir shakli hisoblanadi. Sport quyidagi tushunchalarni o'z ichiga oladi. Sport – jismoniy madaniyatning asosiy qismi bo'lib shug'ullanuvchining sport mahoratini ortirish, sport turlarida yuksak natijalarga erishish jarayoni. Sport mashg'ulotlari va musobaqalari sportchilarni texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarliklarini amalga oshirib ularning sport mahoratlarini bellashuvlar jarayonlarida namoyon qilishga imkoniyatlar yaratadi. **Sport** – insonni musobaqalashish jarayoniga jismonan tayyorlashning uslub va vositalaridan tashkil topadi. Musobaqalashish jarayonida insonni jismonan, ruhan barkamolligi namoyon etiladi, erishilgan natijalari bilan baholanadi.

Sportning jismoniy tarbiyadan farqi unda bellashish maqsad qilib belgilanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida deyarli bir hil mashqlar va harakatlar bilan shug'ullanish mumkin, lekin sportchi o'z oldiga qo'ygan vazifa sport musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish hamda musobaqalarda sportchilar bilan o'zining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini namoyon qilish bo'yicha bellashish bo'ladi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda esa organizmni sog'ligini mustahkamlash va jismoniy fazilatlarni etarli darajada rivojlantirish maqsad qilib belgilanadi.

Sport sog'likni mustahkamlash, jismonan va ruhan barkamol qilib tarbiyalash bilan birga, maroqli hordiq chiqarish va sport bilan kasb sifatida shug'ullanishni vazifalarini amalga oshiradi.

Sport – musobaqalashish jarayoni va unga tayyorgarlik shakllarini o'z ichiga oladi. Unig o'ziga xos qonuniyatlari va talablari mavjud. Sport g'alabaga intilish, sportda yuksak natijalarga erishish, jismoniy, ruhiy va ma'naviy sifatlarni yuqori darajada takomillashtirishni talab etadi. Zamonaviy sport ommaviy va yuqori natijalar sportiga bo'linadi. Sportning bu shakllari uning ko'p qirraligi, bir biridan keskin farq qilishini ko'rsatadi.



Ommaviy sport tadbirlari – sog‘likni mustahkamlash, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, maroqli xordiq chiqarishni maqsad qilib belgilaydi. Tadbirlar vazifalari organizm a‘zolari faoliyatini takomillashtirish, tana tuzilishi ko‘rkamligini ta‘minlash, jismoniy rivojlanishni muvofiqlashtirish, umumiy va kasbiy ishchanlikni ortirish, hayotiy zarur harakat malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish, maroqli dam olish, jismonan barkamollikka erishishdan iborat bo‘ladi.

Ta‘lim tizimida jismoniy tarbiyaning maqsadi yoshlarni sport turlari bilan ommaviy shug‘ullanishlarini tashkil etishdir. Kurash turlari bilan o‘quv mashg‘ulotlari jarayonida shu bilan birga bo‘sh vaqtlarda ham shug‘ullanish mumkin. Kurash turlariga yoshlarni qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga muvofiq tanlash kerak.

Kurash mashg‘ulotlari asosan ommaviy sport tadbirlari shaklida bo‘ladi. SHu bilan birga ommaviy sport bilan bir qatorda yuqori natijalar sporti yoki katta sport degan tushuncha ham shakllangan. Katta sportning maqsadi ommaviy sportdan keskin farq qiladi. Katta sport sport turlarida yuksak natijalarga erishish, xalqaro musobaqalarda g‘alabalarga erishish bilan belgilanadi.

Kurash sportida yuksak natijalarga erishish uchun kurashchilar tayyorlashning bir necha bosqichdan iborat rejaları ishlab chiqiladi. Bu bosqichlarning vazifalari kurashchilar jismonan barkamolligini tashkil etish, kurash turlarida texnik va taktik mahoratlarini takomillashtirishdan hamda ma‘naviy ruhiy axloqiy sifatlarini rivojlantirishdan iborat bo‘ladi.

Sog‘lomashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining inson organizmiga sog‘lomashtiruvchi, jismonan rivojlantiruvchi ta‘siri beqiyos ekanligi ko‘plab ta‘kidlangan. Yoshlarning sog‘ligini ta‘minlash, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash mamlakatimizning nufuzli vazifalaridan biri hisoblanadi. Har bir ta‘lim muassasi yoshlarga bilim berish bilan birga ularni jismoniy tarbiyalash, sog‘ligini muxofaza qilish muammolarini ham hal etishi kerak. Sport organizmni chiniqtirish bilan birga inson xarakterlarini ham tarbiyalaydi, aqlan teran fikrlashga o‘rgatadi. Sport yordamida insonlar jismonan barkamol bo‘lib, hayotiy muammolarga moslashuvchan hamda chidamli bo‘lib shakllanadilar. Sport mashg‘ulotlari, musobaqalarida g‘alabalarga erishib yoki sevimli jamoangizni g‘alabasidan g‘ururlanib kayfiyatingiz ko‘tariladi.

Jadallik bilan rivojlanib borayotgan asrimizda texnologiyalarning ommalashib borishi jismoniy mexnatga bo‘lgan talabni keskin kamaytirib bormoqda. Natijada hozirgi davrda insonlar dangasa, loqayd bu bilan kasalvand bo‘lib bormoqdalar. Tamaki maxsulotlari chekish, alkogol’, narkotik moddalar iste‘mol qilish kabi zararli



illatlarga ruju qo‘ymoqdalar. Sport esa bu illatlar dushmani va da‘vosidir. Ko‘rinib turibdiki hayotda omadli inson bo‘lishning vositalaridan biri sport mashg‘ulotlaridir.

Ta‘lim tizimida sport tadbirlarini tashkil etish, yoshlarni ommaviy sport bilan shug‘ullanishga jalb etish, iqtidorli sportchi o‘quvchi talabalarni qo‘llab quvvatlashda yoshlar sporti keng faoliyat olib boradi. YOshlar sportini tashkil etishning o‘ziga xos xususiyatlari o‘quvchi talabalarni sport mashg‘ulotlariga ommaviy jalb etishda namoyon bo‘ladi. Sport mashg‘ulotlari jismoniy tarbiya o‘quv mashg‘ulotlari jarayonlarida shuningdek darsdan bo‘sh vaqtlarida tashkil etilishi mumkin. Yoshlar sportining imkoniyatlari yana shundaki, bunday mashg‘ulotlar va musobaqalarda barcha o‘quvchi talaba ishtirok etish xuquqiga ega.

YOshlar kurash mashg‘ulotlari jarayonlarida o‘zlarini kurash mahoratlarini ortirish, jismoniy fazilatlarini takomillashtirish bilan birga, kurash musobaqalarga, Universiadalarga tayyorgarlik ko‘radilar. SHuni ta‘kidlash kerakki kurash mashg‘ulotlari ixtiyoriy bo‘lib, ular o‘quvchi talabalar o‘quv mashg‘ulotlari ro‘yxatiga kiritilmaydi.

Kurash harakatlari texnika va taktikasi

Yuqorida ta‘kidlanganidek kurash harakatlari kurashchining turish holatlari, gilam bo‘ylab siljish harakatlari, qo‘l va oyoq hamda gavda bilan harakatlar va uloqtirish harakatlari texnikasidan iborat bo‘lsa, bellashuv jarayonlarida kurash harakatlarini va uloqtirishlarni samarali bajara olish qobiliyati hujum va himoya taktikalari deb tushuniladi.

Kurashchilarning turish shakllari: yaqin masofada turishlar, bunda kurashchilar bir biriga tegib turadilar. O‘rta masofada turishlar bunda kurashchilar uzatilgan qo‘l masofasida turadilar. Uzoq masofada turishlar kurashchilar 1 – 2 metrli masofa oralig‘ida turadilar. Kurashchilarning turish shakllari baland, o‘rta va past turish shakllarida bo‘ladi. SHuningdek kurashchilar o‘ng va chap yon tamonlama turish hamda to‘g‘ri turish holatlarida turadilar.

Kurashchilar bir biriga yaqinlashish va belbog‘idan, qo‘l va yaktagidan ushlab uchun gilam bo‘ylab siljish harakatlarini bajaradilar. Kurashchining siljish harakatlari yurib, yugurib, qadamlab, juft qadam tashlab, bir oyoqni oldiga tashlab, yon tomonlarga harakatlanib bajariladi. Kurashchilarning siljish, usul qo‘llash va bir birini ushlabga bo‘lgan harakatlar jumlasida tayyorlov harakatlarga, asosiy harakatlarga va usullarga bo‘linadi.

Kurashchilarning bir birlarini ushlab shakllari: belbog‘idan va qo‘lidan ushlab, belbog‘idan va yaktagidan ushlab, belbog‘idan va bo‘ynidan ushlab, belbog‘idan va gavda qismlaridan ushlab shakllarida bo‘ladi. SHu bilan birga ushlab shakllarida



belbog‘idan ushlar va oyog‘idan ilish, yaktagidan ushlar va oyog‘idan ilish harakatlari ham bajariladi. YAktakdan ushlar da yaktak elkasidan, yaktak etagidan, yaktak yoqasidan ushlar shakllari uchraydi.

Kurashchilar dastlabki sport tayyorgarlik guruhida uloqtirish mashqlari oddiydan murakkabga qarab o‘rgatib boriladi. Kurash malakasi va maxorati ortib borishi bilan kurash usullarini xususiylashtirib borish imkoniyatiga erishishi mumkin. Kurashda asosan uloqtirish harakatlari: elkadan oshirib uloqtirish, orqadan oshirib uloqtirish, biron bir oyog‘i bilan raqibini ham xuddi shunday oyog‘ini tashqi tomondan ilib uloqtirish, elkadan ilib uloqtirish turlariga bo‘linadi. Uloqtirishning o‘tirib va egilib elkasidan oshirib uloqtirish: sonidan oshirib uloqtirish: ichki tomondan ilish, chap oyoq bilan raqibning chap oyog‘ini yoki o‘ng oyog‘ini ilish: ichki tomondan ilish, ichki tomondan qoqib yiqitish shakllari ko‘p qo‘llaniladi.

Uloqtirish va yiqitish usullarini bellashuv jarayonlarida samarali qo‘llashda taktik harakatlardan keng foydalaniladi. Taktik harakatlarga tezkor va qat‘iy hujum, qarshi hujum, sekin rejali bosim o‘tkazish, aldash va soxta harakatlar, manevr va razvedka hamda fint ishlatishlarni kiritish mumkin. Hujum harakatlarida raqibning nozik joylarini aniqlash, uning harakatlanish tezligi va kuchidan hamda inertsiyasida foydalanish yuksak sport mahorati talab etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Ўқув қўлланма. 2003 й. Тошкент.
2. Багаутдинов А.Н. Правила соревнований башкирско-татарской спортивной борьбы «Курэш». –Уфа: 2004
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик. Тошкент. 2018.
4. Belbog‘li kurash bo‘yicha sport pedagogik mahoratini oshirish. Sh.Mirzaqulov Toshkent, 2018
5. Kurash sport pedagogik mahoratni oshirish. A.Taymurodov, S.Atajanov. Toshkent, 2018