

**MILLIY KURASH SPORT TURIDA TEXNIK SIFATLARNI KUCHAYTIRISH
ZARURIYATI**

Amandavlatov Tashmamat Menglimurod o'g'li

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqola milliy kurash sport turida sportchilarning texnik holatini rivojlantirishga bag'ishlangan. Shuningdek maqolada jismoniy tarbiya yo'nalishida kurashdan ta'lim olayotgan talabalarning nazariy bilimlarning amaliyot bilan birga olib borilishi haqida ham fikrlar yuritilgan. Sportchilarning jismoniy holatini yaxshilashga qo'llaniladigan metodlar maqolada yoritilgan.

Kalit so'zlar: milliy kurash, yoshlar sporti, kuch, tik turish, parter, jismoniy tayyorgarlik.

KIRISH

Dunyoda, olimlar tomonidan milliy kurash mashg'ulot jarayonida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishda kurashchilarni tana tuzilishi va usulni bajarishdagi texnik harakatlarni biomexanik taxlili qilinmagan. Kurashchilarning tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish, kurashchining organizmni morfofunktsional ko'rsatkichlariga mos vositalar va uslublarni qo'llash, mashg'ulotda dasturlarini tuzishda biomexanik yondashuv asosida takomillashtirilgan klassifikatsiyadan foydalanib jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish jarayonini tashkil etish kabi masalalar dolzarb bo'lib kelmoqda.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommaviylashtirish katta e'tibor qaratilmoqda. Milliy kurashchilarimiz yuqori natijalarga erishishi, texnik-taktik tayyorgarlikning samarali va kafolatli mashg'ulot jarayonini yaratish muhim. Milliy kurash sport turi, bellashuv jarayonida yuzaga keladigan tez o'zgaruvchan sharoitlar, raqib bilan faol to'qnashuv natijasida paydo bo'ladigan chalg'ituvchi harakatlar bilan ifodalanuvchi turli-tuman harakat malakalariga egadir.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Kurash sport turi haqida ma'lumotlar jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti sohasidagi yetakchi mutaxassislar — A.A. Novikov, Yu.V. Verxoshanskiy, Y.M. Dyachkov, M.A. Godik, D.D. Donskoy, V.M. Zatsiorskiy, M.Y. Nabatnikova, L.P. Matveyev, N.G. Ozolin, V.N. Platonov, Y.P. Filin, A.V. Rodionov, sport kurashi mutaxassislari — Alixanov, R.A. Piloyan, R.Petrov, A.I. Lens, V.M. Igumenov, B.M. Ribalko, E.M. Chumakov, F.A. Kerimov, A.P. Kupsov, X.Tunnenman, G.S. Tumanyan, V.V. Shiyan, O.P. Yushkov, Ch.T. Ivankov ishlarida saviyali manbaalar hisoblanadi.

NATIJA VA MUHOKAMALAR

Milliy kurash turlaridan: kurash va belbog'li kurash qadimda dunyoga kelgan. 1936- yilda Toshkentda birinchi bor 30 ta shahardan 120 ta polvon yig'ilgan O'zbekiston birinchiligi o'tkazildi. 1938- yilda "Sambo" kurashi joriy etiladi. 1945- yildan boshlab kurash bo'yicha respublika birinchiligi o'tkaziladi. Shuningdek, sport turlarini rivojlantirish maqsadida katta ko'lamdagi ishlar amalga oshirilgan. Xususan, 1992- yil 14-yanvar O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashi tomonidan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun qabul qilindi. 1992-yilda "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etildi. Bularni sportga qaratilgan katta e'tibor desak

mubolag'a bo'lmaydi. Sport turlariga uni rivojlantirishga bag'ishlangan bu kabi faoliyatlar yil sayin keng ko'lamda rivojlantirilmoqda. Biz kurash haqida so'z yuritar ekanmiz, bu sohaning yana bir yo'nalishi sifatida "Armrestling" ni olishimiz mumkin. Armrestling ingliz tilidan olingan bo'lib, qo'lda kurashish ma'nosini anglatadi. Bu yakka kurash turi har xil bayramlar va tantanalarda eng kuchli kishini aniqlashning an'anaviy usuli bo'lib kelgan va hozir ham shunday.

Kurashchining asosiy holatlari. Kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

- Tik turish - kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.
- O'ng tomonlama tik turish - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.
- Chap tomonlama tik turish - kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.
- Yalpi tik turish - kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.
- Baland tik turish - tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.
- Past tik turish - kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkagan holda) tik turishdagi holatidir.
- Parter - kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir.
- Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.
- Ko'prik - shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Kurashchining texnik harakatlari. Kurash texnikasi - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Usul - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalani sh - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul - kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar. Oldinga engashib - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga o'tkazadi.

Yelkadan oshirib (burilib) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan yelkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Kurashchining taktik harakatlari. Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani sh harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlardir.

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo`lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka - kurashchining raqib to`g`risida ma`lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo`lib, uning yordamida u raqibdan o`zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalanihga o`tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalanihga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo`shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo`lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko`rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo`lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o`tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to`xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo`yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo`yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo`lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Usullar kombinasiyalari - usullar uyg`unligi bo`lib, bunda boshlang`ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o`tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo`llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o`zgarmas va qat`iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o`zgartirib turilishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytadigan bo`lsak, milliy kurash sport turini tanlagan har bir sportchi, yaxshi natijaga erishishni xoxlasa, albatta texnikaviy metodini bilishi kerak. Birinchi navbatda sportning nazariy bilimlarini puxta o`zlashtirib, keyin uni amaliyotda qo`llash kerak. Musobaqalarda sportchining gilamdagi holati, yani taktik va texnik malakasi mukammal bo`lsagina raqibga nisbatan domonantlik qila oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. –Toshkent, O`zDJTI 2001.
2. Amandavlatov, T. (2023). SPECIFIC PRINCIPLES AND METHODS OF TEACHING THE NATIONAL WRESTLING SPORT TO THE YOUNG GENERATION. Евразийский журнал академических исследований, 3(4 Part 4), 112-116.
3. Azizov N.X. Belbog`li turkiston kurashi. - Toshkent: O`qituvchi, 1998.
4. Atayev A.K. Yosh o`smirlarga o`zbek kurashini o`rgatish uslubiyoti. Toshkent, O`zDJTI 2005 y.

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-4, ISSUE-6

5. Menglimurodougli, A. T., & Dobilovich, S. A. (2022). PLANNING THE TRAINING OF SWIMMERS OF TRAINING GROUPS OF CHILDREN AND YOUTH SPORTS SCHOOLS. Modern Journal of Social Sciences and Humanities, 4, 278-281.
6. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent, O`qituvchi, 2005 y.
7. Bobomurodov Feruz Ismoiljonovich, "Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati", O`quv qo`llanma, Chirchiq 2020 y
8. Saidg`aniyev S, "Kurashchilarni texnik tayyorgarligini maxsus harakatli o`yinlar yordamida rivojlantirish", Academic Research in Educational Sciences, 2022 y
9. Lekarov A. O`zbek milliy kurashining arxiologiya materiallarida aks etishi // Turon tarixi.2002 y
10. Axmedov F, Abdulaxatov A, O`ZBEK KURASHI-MILLIY VA UMUM INSONIY QADRIYATLAR DURDONASI (O`quv uslubiy qo`llanma), Toshkent – 2017.
- 11.
12. www.arxiv.uz
13. www.cyberleninka.ru
14. www.aim.uz
15. www.yandex.ru