

7A3.5
A81

Q.P.ARSLONOV

**MILLIY KURASH TURLARI
VA UNI O'QITISH
TEXNOLOGIYALARI**

*O'quv qo'llanma Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan
5112000- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi
uchun tavsiya etilgan.*

Slp 2225/6

**TOHIKEHT
"TURON ZAMIN ZIYO"**

2014

UO'K:342.745(094)

KBK 75.1

M 34

Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari, Toshkent:
"Turon zamin ziyo" nashriyati, 2014. -208 b.

ISBN 978-9943-335-89-9

UŷK:342.745(094)

KBK 75.1

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi "Fan va texnologiyalar markazi"ning innovatsion dasturi asosida yaratildi.

O'quv qo'llanmada milliy kurashning paydo bo'lishi, uning sport turlari tizimida tutgan o'mi, tarixiy manbalari, milliy kurash turlari, atamalari, uning texnikasi hamda taktikasi, uni o'rgatishning pedagogik texnologiyalari xususida fikr yuritiladi. Shuningdek, milliy kurashning maxsus va umumiy tayyorgarliklari, bajaruvchi mashqlar hamda kurash tushishni amalda bajarish texnologiyalari "Talim to'g'risida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablari asosida yozilgan.

O'quv qo'llanma Oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat fakultetlarining talabalari, o'qituvchilari hamda umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi o'quvchilari va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga mo'ljallangan.

Taqrizchilar:

*Ma'murov B.B. BuxDU Jismoniy tarbiya fakulteti dekani,
pedagogika fanlari nomzodi.*

*Salimov G'M. BuxDU Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti
kafedrası dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi.*

*Xo'jayev Sh.X. Buxoro Olimpiya zahiraları kolleji direktori,
O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, jahon chempioni.*

Mas'ul muharrirlar:

Xo'jayev B.Q., pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Hamroyev A.R., pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

ISBN 978-9943-335-89-9



“Sport – sport uchun emas, eng avvalo, odamlar uchun, ularni ham jismoniy, ham ma’naviy jihatdan komil inson etib tarbiyalash uchun, yer yuzidagi barcha kishilarning tinchlik – osoyishtaligi, do’stlik va hamkorligi, baxt – saodati uchun xizmat qilishi darkor”.

I.A.KARIMOV

SO’ZBOSHI

Jamiyat ijtimoiy – iqtisodiy, ma’naviy – madaniy taraqqiyotining hozirgi bosqichida yosh avlodni voyaga yetkazish, uni barkamol inson qilib tarbiyalash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, keyingi faoliyat samaradorligini oshirish, ruhiy – ma’naviy salohiyatini yuksaltirishda sport va jismoniy tarbiyaning ahamiyati ortib borayotganligi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Zero, jismonan baquvvat, ruhan tetik, ma’nan barkamol avlod kelajak poydevori, ilmiy – texnik taraqqiyotning tayanchidir.

Sport va jismoniy tarbiya – yosh avlod shaxsining jismoniy – axloqiy, ma’naviy – huquqiy sifatlarini rivojlantirish muammosi milliy – tarixiy ildizlariga ega bo’lgan qudrat sifatida milliy urf – odatlar, an’analar, qadriyatlar, xalq pedagogikasi materiallari hamda, Sharq mutafakkirlarining asarlarida o’z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda demokratik o’zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur’atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarni ham ma’naviy, ham jismoniy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangan. Chunonchi, “Ta’lim to’g’risida”gi Qonun va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”da o’quvchi-yoshlar sog’lig’ini saqlash va mustahkamlash, ularni jismoniy jihatdan barkamol insonlar qilib tarbiyalash uchun jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirish va uning imkoniyatlaridan to’la foydalanish lozimligi ta’kidlanadi. Bundan tashqari, 2000-yilning «Sog’lom avlod yili» deb e’lon qilinishi munosabati bilan 15-fevral 2000-yilda O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sog’lom avlod yili» davlat dasturidagi Qarorida “... ijtimoiy yetuk, har tomonlama kamol topgan va sog’lom avlodning tug’ilishi va tarbiyalanishi uchun

yuksak mas'uliyat psixologiyasini shakllantirishga, sog'lom avlodning tug'ilishi masalalari bo'yicha aholiga yangicha bilim berish tizimini yaratish¹ga yo'naltirilgan talablar belgilanishi bejiz emas. Shu munosabat bilan bu sohada yaratilgan sharoitlardan biri oliy o'quv yurtlarida «Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi» fanining o'quv rejasiga kiritilganligidir. Ushbu fanning maqsadi ta'lim muassasalarida malakali va jismonan baqquvat kurashchilarni tayyorlashda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini ilmiy-nazariy va amaliy-usuliy jihatdan qurollantirishga xizmat qiladi va o'quv fani sifatida kurashning har xil turlaridan sportchini jismoniy tayyorlash usullari va ularni amalda qo'llash yo'llari haqida ma'lumot beradi. Shuningdek, o'quv qo'llanma kurashchining jismoniy, texnik, taktik va ruhiy-irodaviy tayyorgarligini tashkil etish usullari va vositalari haqida ma'lumot berib, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport murabbiylari va instruktorlari uchun milliy kurash bo'yicha zamonaviy bilimlarni bayon etadi. Zero, bu bilimlar bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy va sportchilar (kurash tushuvchilar)ning umumiy, taktik, texnik va maxsus tayyorgarlik usullari va vositalarini o'z mazmuniga kiritib, mukammal texnik, taktik, ruhiy-irodaviy va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarni tayyorlashda aniq tushuncha va tasavvurlarini hosil qilishga amaliy yordam ko'rsatadi.

O'quv qo'llanmada oliy ta'lim tizimida o'qitish texnologiyalari va ularning mazmuni, tasnifi haqida ma'lumot berilib, milliy kurash turlarini o'qitish metodikasining mavzularini o'rgatishga texnologik yondashuv yoritiladi. Bu birinchidan, milliy kurash turlarini o'qitish metodikasining samaradorligini oshirishga yordam bersa, ikkinchidan, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylarga bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi kurashchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazish jarayonining texnologik jihatlari ko'rib chiqiladi, uchinchidan, oliy ma'lumotli jismoniy tarbiya o'qituvchisi ixtisosligiga ega bo'lgan mutaxassislarni tayyorlash hamda ularni (kurashchilarni) mashg'ulot va musobaqalardagi faoliyatlarini o'rganish, tahlil qilish, ijodiy xulosalarga kelishga oid bilimlar bilan qurollantiradi.

¹ «Sog'lom avlod yili» davlat dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori – «Ma'rifat» gazetasi, 2000-yil 19-fevral soni, 2-bet.

I BOB
OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA "MILLIY KURASH
TURLARI VA UNI O'QITISH TEXNOLOGIYALARI"
FANINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

**1.1. «Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari»
fanining jismoniy tarbiya fanlari tizimida tutgan o'rni va
ahamiyati**

*Bugun buyuk ajdodlarimiz
ruhini shod etib, azal-azaldan
xalqimizning milliy g'ururiga aylanib
qolgan o'zbek kurashining jahon
maydoniga chiqishi, uning tan
olinishi barchamizni bag'oyat
quvontiradi.*

I.A.Karimov

O'zbek milliy kurashining jahon arenasiga chiqib, milliy mustaqillik yillrida shiddat bilan bir xalqning ma'naviy-jismoniy qadriyatidagi turli xalqlar va millatlarning udumiga aylanganligi olamshumul hodisadir. Zero kurash o'z jangovorligi, go'zalligi, jozibadorligi, halolligi bilan barchaning mehrini uyg'otgan, o'ziga katta qiziqish uyg'ota olgan sport turi hisoblanadi. Kurashda kurash tushuvchilar harom-harishdan, g'irromlikdan, o'g'rilikdan, kashandalikdan yiroq bo'lib, oliyjanoblik, insoniylik, hatto raqibiga nisbatan hurmat ko'rsatadigan insonlar bo'lishi talab etiladi. Kurash insonlarni chiniqtiradi, irodani mustahkamlaydi, xalqiga, Vataniga bo'lgan muhabbatini uyg'otadi va mustahkamlaydi. Shuning uchun ham kurashchilar qat'iy qarorga ega bo'lib, hech qachon do'stlariga, millatiga, Vataniga xiyonat qilmaydilar. Kurash irodani toblaydigan, aniq maqsad sari undaydigan, qiyinchiliklarni chidam va bardosh bilan yengishga o'rgatadigan sport turi hisoblanadi. Shu ning uchun ham kurash insonni ma'naviy, jismoniy, axloqiy jihatdan kamolotga yetkazuvchitarbiya maktabi rolini o'taydi. Kurash tushuvchilar yakkama-yakka bellashuv natijasid o'zlarida chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, tezlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, ma'naviy-axloqiy kamolotga erishadilar.

Ma'lumki, o'zbek milliy kurashi O'rta Osiyo va Qozog'iston hududida keng tarqalgan sport turi bo'lib, bu hududlarda kurashning "Buxorocha" va "Farg'onacha" shakllari keng qo'llaniladi. "Buxorocha" kurashda tik turgan holda, beldan pastni ushlamasdan, qalmoqi qilib yiqitish usuli mavjud. Bu kurashning asosiy usullari raqibni oshirib otish, qalmoqi, qoqma, ichki tomondan poypechak qilib ag'darib, raqibning yelkasidan ushlab, tizza tomon bilan ilomoq qilib yelkadan oshirib tashlashdan iborat. Buxoro, Xorazm, Samarqand, Qashqadaryo, Surxondaryo, Jizzax viloyatlari va Qoraqalpog'iston Respublikasi hududida "Buxorocha" kurash rasm bo'lgan.

Farg'onacha kurashda raqiblar tik turgan holda, oldinda belbog'idan ushlanadi, bellashuv paytida ham qo'yib yuborilmaydi.

Raqibni yerdan ko'tarib, oyoq harakatlari bilan yiqitiladi. Bu kurashning xarakterli usullari: irg'itish, raqibni, avvalo, yerdan uzib irg'itish, raqibni egib, aylantirib, boshini gilamga tegizmasdan irg'itish, raqibni aylantirib yiqitish, raqibni sonidan ushlab, qayirib yelkadan oshirib yiqitish.

Farg'onacha kurash Farg'ona vodiysi, Toshkent, Sirdaryo viloyatlari hududida rasm bo'lgan¹.

Ha, kurash xalqimizning qadimiy, hammabop, keng tarqalgan, halollikni talab etadigan, g'irromlikdan yiroq bo'lgan qadriyatlardan biri. U milliy mustaqillik yillarida keng quloch yozdi, keng sarhadlarga ega bo'ldi, u jahonni qamrab olmoqda. Yer kurrasining besh qit'asidagi 100 dan ortiq mamlakatlarida o'zbek kurashining ixlosmandlari, muxlislari va ishtirokchilari mavjud. Milliy g'urur, halollik, fidoiyluk, mag'rurlik, jasoratni o'zida mujassamlashtirgan milliy o'zbek kurashi 1992-yildan boshlab nufuzli musobaqalar sababchisi bo'lmoqda. Qorako'lda "Tursun ota", Shahrisabzda "Amir Temur", Surxondaryoda "at-Termiziy", Buxoroda "Bahouddin Naqshband", Andijonda "Bobur Mirzo", Xorazmda "Pahlavon Mahmud" xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar o'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarilishida, jahon sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi².

¹ Abdiev A.Q. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari. -T.: O'qituvchi, 1987. 35-b.

² O'zbek kurashi davrug'i Tuzuvchilar: H.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro'ziyeva. -T.: Ibn Sino nashriyoti, 2002. 9-bet.

Shu bois bugungi kunda respublika ta'lim muassasalarida o'qitiladigan jismoniy tarbiya fanlari tizimidan o'rin olgan milliy kurash o'quv predmeti yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi, ma'naviy-axloqiy salohiyati, irodaviy sifatlarini yuksaltiruvchi, ularni ijtimoiy mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlovchi muhim vosita sifatida keng targ'ib qilinmoqda. Zero, bu fan "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablaridan kelib chiqib, o'quvchi yoshlarimizni:

- Jismoniy chiniquqan, barkamollik, baquvvat insonlar bo'lib yetishishga;
- Irodali, matonatli, dovyurak va jasoratli bo'lishga;
- Mutelik va jur'atsizlikdan xoli, har qanday xavf-xatarni bartaraf qilishga tayyor turuvchi mard o'g'lonlar bo'lishiga;
- Mustaqil fikr, erkin tafakkur, ijodkor, tashabbuskor bo'lib yetishiga;
- O'zligini chuqur anglagan, iymon-e'tiqodli, insof-diyonatli, sabr-qanoatli, mehr-oqibatli, insonlar bo'lib, Vatanimiz sarhadlarining daxlsizligini ta'minlashgan tayyor turishni o'rgatishga;
- Milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq, ma'naviy merosni asrab-avaylab, ko'paytirishga, xalqini, millatini har qanday nosozliklardan mudofaa qilishga tayyor turishga yo'lovchi fan bo'lib xizmat qiladi.

Bu hol yoshlarimizni bugungi shiddatkor hayot va jamiyat talablariga javob bera oladigan insonlarga, yangi bunyod etiladigan jamiyatning faol ishtirokchilariga aylantirishi tabiiydir. Shu bois, ta'lim muassasalarida, ayniqsa, oily ta'lim muassasalarida o'qitiladigan "Milliy kurash turlari va o'qitish texnologiyalari" fanining nufuzi yanada oshdi. Shuningdek, o'zbek kurashining jahonni qamrab olayotgani, Xalqaro kurash Assotsatsiyasining tuzilishi, kurash bo'yicha xalqaro turnirlarning o'tkazilayotgani, olimpiya o'yinlariga kurash musobaqasining kiritilishi, mazkur faning o'qitilishiga e'tiborni yanada kuchaytirdi.

E'tirof etib o'tish joizki, "Milliy kurash turlari va o'qitish texnologiyalari" fani o'quvchi-yoshlarni chaqqonlik, epchillik, jasurlik, mag'rurlik, jasoratga o'rgatishga, ularda mehr-oqibat, iymon-e'tiqod, insof-diyonat, halollikni tarbiyalashga xizmat qilar ekan, u jismoniy tarbiyaga oid fanlarning ma'lumotlariga ehtiyoj sezadi. Ayniqsa, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi", "Jismoniy

tarbiya gigiyenasi", "Jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi", "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" kabi fanlardagi ma'lumotlar yoshlarga milliy kurashni o'rgatishi, ularni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash, harakatlar texnikasini singdirish, kurashchilarning kurash jarayonidagi irodaviy, ma'naviy, ruhiy tayyorgarligini ta'minlash, shuningdek kurash mashg'ulotlarini rejalashtirish, tashkilshtirish va o'tkazish masalalarini loyihasida amaliy yordam ko'rsatadi.

Chunonchi, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fani kurashchilar jismoniy madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslarini, jismoniy harakat malakalari va ko'nikmalari, ularni tarbiyalash prinsiplari, metodlari hamda usullarini insoniyat tamadduni erishgan yutuqlar asosida o'zlashtirishga, jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish masalalarini yoritishga xizmat qilsa, "Jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi" fani yoshlar sog'lom turmush tarzining fiziologik xususiyatlarini, o'quvchi-yoshlar organizmining funktsional imkoniyatlarini, jismoniy mashqlar tasniflarining fiziologik asoslari va harakat ko'nikmalarining rivojlanishini, muskullar faoliyatini vegetativ ta'minlash, jismoniy yuklamalari, me'yoriy-fiziologik asoslari haqida tushunchalar berishini ta'minlaydi. Bu esa shu sohaga oid bilimlarni kurashchilarning barcha qatlalarini, ma'rifli qilish, o'z jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich chiniqtirib borishga yordam berishi tabiiydir.

Ma'lumki, kurash texnikasi va taktikasida kurashchining muvozanatni saqlash, uloqtirish, aylantirish, oyoq bilan ichkaridan ushlab uloqtirish, yon tomondan uloqtirish, oldindan chalib uloqtirish, qoqma, ilish, chalish, siltab yiqitish kabi usullar nihoyatda muhim. Mazkur usullarni mustahkam egallashda umumiy rivojlantiruvchi, muvozanatni saqlab olish, akrobatika, tayanib sakrashlar, bruslarda mashq qilish, turniklardagi mashqlar, uloqtirish, sakrash kabi gimnastik mashqlar nihoyatda zarur. Shu nuqtai nazardan "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" fanidagi ma'lumotlar kurashchiga katta amaliy yordam ko'rsata oladi.

"Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" fanining mazmunidan o'rin olgan yengil atletika mashqlari texnikasi, saf mashqlari, bir joyda turib va harakat qilib bajariladigan umumiy va rivojlantiruvchi

mashqlar kurashchiga taktik va texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun muhim hisoblanadi. Shuningdek, qisqa, o'rta masofalarda yugurish, to'siqli yugurish, balandlikka va uzunlikka sakrashlar, nayza, disk uloqtirish kabi mashqlar kurashchining umumiy rivojlanishi va maxsus tayyorgarligini ta'minlashga yordam berib, uning ruhiy va irodaviy tayyorgarligini ta'minlashga xizmat qiladi. Gigiyenik nuqtai nazardan chiniqish, jismoniy mashqlarni me'yorlashtirish, doimiy maxsus jismoniy harakatlar uchun gigiyenik talablar, dam olish, harakatni tiklash, ovqatlanishni me'yorlashtirish kabi masalalarni o'rganishda "Jismoniy tarbiya gigiyenasi" fanidagi mashg'ulotlar kurash tushuvchiga ham nazariy, ham amaliy yordam beradi. O'zida halollik va poklikni mujassamlashtirgan, yoshlarimizning jismoniy, irodaviy, ma'naviy-axloqiy fazilatlarining tarkib topishiga katta ahamiyat kasb etgan davra kurashi asosida maydonga kelgan va yangi sport turi tarzida tan olingan "O'zbek kurashi" uzoq tarixga ega. O'tmishda ajdodlarimiz milliy udum va urf-odat sifatida to'y-hashamlarda, bayramlarda, katta ma'rakalarda va hatto davlatlar, hukmronlar o'rtasiga nizo tushgan paytlarda ham kurash tushishgan. Ikki raqib polvonlari o'rta chiqib kurash tushishgan va nizo, qirg'inbarotsiz, urushsiz, qon to'kishsiz hal etilgan. Chunki xalq o'z polvonining mardligiga adolatli ekanligiga, halolligiga ishonishgan va ularga tayanib ish tutishgan. Bu va shunga o'xshash masalalarni kengroq va chuqurroq tahlil qilish, Amir Temur, Pahlavon Mahmud, Zahiriddin Muhammad Bobur, Jaloliddin Manguberdi, Husayn Boyqaro kabi sarkarda va amirlarning kurashi o'yiniga bo'lgan behad hurmatlarini bilib olishda "Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish" fanidagi ma'lumotlarga tayanadilar. Mazkur fanni o'rganish jarayonida mamlakatimiz va chet ellarda xalqaro sport harakatlari qatorida kurash turlari ning rivojlanishi, O'zbekiston kurashchilari va sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlarida ishtiroklarini bilib olish imkoniyati yaratiladi. Sportchini, murabbiyni va tashkilotni iqtisodiy-huquqiy statusi, jismoniy madaniyati va kurash sohasida mutaxassislarni tayyorlash istiqbollari, uzoqqa mo'ljallangan maqsad va vazifalar tarzida ("Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot-pirovard maqsadimizdir") muayyan sportchi-kurashchilar manfaatlarini himoya qilishning nazariy asosi sifatida qaraladi.

Darhaqiqat, asrlar silsilasidan, davrlarning murakkab sinovlaridan mardona o'tgan, chinakam mardlar, munosib raqiblar bahsi bo'lgan o'zbek milliy kurashi mustaqillik yillarida hayotbaxsh ruh kasb etib keng jahon bo'ylab quloqch yoyganligi bayramlar, sayllar, turli mahaldagi musobaqalar, Olimpiya o'yinlarida, yana arenalarda paydo bo'lganligi haqidagi ma'lumotlar, mazkur fan orqali talabalar diqqatiga havola etiladi. Ushbu fan mavzulari o'rganilganda I.A.Karimovning "Tarixga murojaat qilar ekanmiz, bu xalq xotirasi ekanini nazarda tutishimiz kerak! Xotirasiz barkamol inson bo'lmagani singari, o'z tarixini bilmagan xalqning kelajagi ham bo'lmaydi", "Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q", "Tarix xotiralari insonni hushyorlikka o'rgatib, mardlikka da'vat etadi, irodasini mustahkamlaydi" - degan nazariy qarashari kurashchi-sportchilarga singdiriladi.

Shunday qilib, barcha jismoniy tarbiyaga oid fanlar yoshlarni jismoniy chiniqishga, sog'lom turmush tarzini qurishga, ularda yengillik, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, irodaviylik fazilatlarini tarbiyalashga hamda yosh avlodni mehnat faoliyati va Vatan himoyasiga tayyorlaydigan muhim kuch hisoblanadi.

Milliy istiqlol tufayli o'zbek kurashi jahonga tanildi. U o'zining jozibadorligi, go'zal va nafis harakatlarga ega bo'lganligi sababli jahon xalqlarida katta qiziqish uyg'otdi. Bugungi kunda Lotin Amerikasi, Yevropa, Osiyo qit'asining ko'plab mamlakatlari o'zbek kurashiga katta e'tibor qaratib, kurash bo'yicha tashkil etiladigan musobaqalarni, kongresslarni ishtiyoq bilan kuzatmoqdalar.

O'zbek xalqining qadimgi qadriyati, faxri, g'ururi bo'lgan o'zbek kurashi bo'yicha tuzilgan "Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi Respublika Prezidentining farmoni qabul qilingandan so'ng (fevral, 1999-yil) Respublikada milliy kurashga e'tibor kuchaytirildi. Mamlakatda va chet ellarda milliy kurash bo'yicha "Islom Karimov turnir"lari o'tkazila boshlandi.

Respublika ta'lim muassasalari umumiy o'rta, o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi, oliy ta'lim maktablarida kurash bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazila boshlandi, seksiyalar tashkil qilindi, turli mavqedagi turnirlar o'tkazilmoqda. Bu esa oliy ta'lim maktablarida o'qitiladigan "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanini o'qitishni yanada takomillashtirish, uni o'rganishning samaradorligini oshirish yo'llarini, qonunlarini, texnologiyalarini ishlab chiqishni

taqozo etadi. Bu talab bizga "Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari" o'quv qo'llanmasini yaratishga da'vat etdi. Qo'llanmada zamonaviy o'qitish texnologiyalari haqida qisqacha ma'lumot berilib, uni nazariy va amaliy mashg'ulotlarda tadbiq etish yo'llarini ko'rsatishga harakat qilindi.

1.2. O'qitish jarayonini zamonaviy ta'lim texnologiyalari asosida tashkil etish – davr talabi

O'zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy-ma'rifiy islohotlar, demokratik o'zgarishlar ta'lim-tarbiya samaradorligini oshirishni, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlarida o'qitiladigan "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanini o'rganishni yanada takomillashtirish va uning o'qitish jarayonida ilg'or ta'lim texnologiyalarini tatbiq etishni talab qiladi. Zero, «Ta'lim O'zbekiston xalqi ma'naviyatiga yaratuvchilik faoliyatini baxsh etadi. O'sib kelayotgan avlodning barcha eng yaxshi imkoniyatlari unda namoyon bo'ladi, kasb-kori, mahorati uzluksiz takomillashadi, katta avlodlarning dono tajribasi anglab olinadi va yosh avlodga o'tadi»¹.

Ushbu tezisni amalga oshirish uchun «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»da qayd etilganidek, ta'lim tizimi yangilanib, o'qitish va tarbiyalashning yangi modeli yaratildi. Yangi modelga xos ta'lim mazmuni o'zgartirildi, endi shu mazmun yordamida yuksak ongli, mustaqil fikrlay oladigan, bilimli, ma'rifatli yoshlarni voyaga etkazishni ta'minlovchi ta'lim texnologiyalarini ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash ijtimoiy zaruriyatga aylandi. Shu bois, O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ni amalga oshirishning ikkinchi bosqichi (2001-2005-yillar)da «Ta'lim muassasalarining moddiy texnika va axborot bazasini mustahkamlash davom ettiriladi, o'quv-tarbiya jarayoni yuqori sifatli o'quv adabiyotlari va ilg'or pedagogik texnologiyalar bilan ta'minlanadi», uchinchi bosqich (2005- va undan keyingi yillar)da «Ta'lim muassasalarining resurs, kadrlar va bazalari jarayoni yangi o'quv-uslubiy majmualar, ilg'or pedagogik texnologiyalar (ta'kid bizniki –Q.A.) bilan to'liq ta'minlanadi», deb

¹ Karimov I.A. O'zbekiston buyuk kelajak sari. T. «O'zbekiston», 1998, 62-bet.

ta'kidlanishi bejiz emas. Bu ta'kid ta'lim ishlarini yanada jadallashtirishni, o'qituvchi-o'quvchi (talaba) hamkorligiga asoslangan o'qish-o'qitish ishlarini yangi pog'onaga ko'tarishni, o'qituvchi-o'quvchi (talaba)larda mustaqil bilim olish hamda ijodiy fikrlashning ko'nikma va malakalarini shakllantirish, o'qitishning zamonaviy, ilg'or pedagogik texnologiyalarga asoslangan shakl, metod va vositalardan to'liq foydalanish yordamida tashkil etishga yo'naltirilgan pedagogik faoliyatni yo'lga qo'yish lozimligini taqozo etadi.

Bu hol uzluksiz ta'lim tizimini umumiy o'rta, o'rta maxsus va oliy ta'limning o'quv-tarbiya jarayoni ilg'or ta'lim texnologiyalarini qo'llash orqali amalga oshadi. Darhaqiqat, ilg'or ta'lim texnologiyasi o'quvchi (talaba)ni o'qitish ob'ektidan, o'qitish subyektiga aylantirib, uni mustaqil, ijodiy fikrlash, masala va muammolarga erkin, o'zining ilmiy ma'lumotlariga asoslangan holda yondasha oladigan bilimdon, ishbilarmon, tadbirkor, tashabbuskor yoshlarni tayyorlash uchun zamin yaratadi.

Shu o'rinda e'tirof etib o'tish joizki, ta'lim texnologiyalari yoki o'qitishni texnologiyalashtirish g'oyasi bu yangi g'oya emas. Bundan taxminan 300 yillar oldin yapon faylasufi Arastuning tarbiya inson shaxsini shakllantirishga qaratilishi lozim. Suqrotning ta'lim-tarbiyada izchillik, ketma-ketlik, shaxsiy xulosalarga tayanish, Aflotunning ta'lim kasbiy ko'nikma, bilimlarni shakllantirish va mustahkamlashga qaratilgan bo'lishi lozim degan fikrlarni ilgari surgan davrda hamda buyuk chex pedagogi Yan Amos Komenskiyning ta'lim inson (bola, ta'lim oluvchi) tabiatdan kelib chiqib, umumiy rivojlanish qonuniyatlariga tayanishi, bunda «Hamma narsa aniq va ravshan rivojlanib borishi», shundagina o'qitish jarayoni yaxshi sozlangan soat va avtomat mexanizmi kabi bexato yurishi yo'lga qo'yilib, barcha ko'zlangan maqsadga erishish mumkin bo'ladi, bu esa insonga quvonch va yaxshi kayfiyat baxsh etadi¹, degan g'oyani ilgari surgan vaqtdan boshlab qo'llana boshlangan edi. Ammo bu g'oya o'zining ilmiy asosi va amaliy yo'nalishini XX asrning ikkinchi yarmida to'liq topa oldi. Bu g'oya mazmunida:

a) ta'lim maqsadini aniqlashtirish; b) maqsadga erishishning optimal (eng qulay) yo'l va vositalarini belgilash; d) maqsadga

¹ Klarin M. V. Pedagogicheskaya texnologiya v uchebnom protsess. - M: "Znaniye" 1989, S. 5.

erishishni kafolatlaydigan o'qitish modelini (model - O'zbekiston milliy ensiklopediyasida tavsiflanishicha lotincha "modulus" so'zidan olingan bo'lib, biror ob'ektlarning obrazi yoki namunasi degan ma'noni anglatadi) loyihalashtirish degan fikr yotadi.

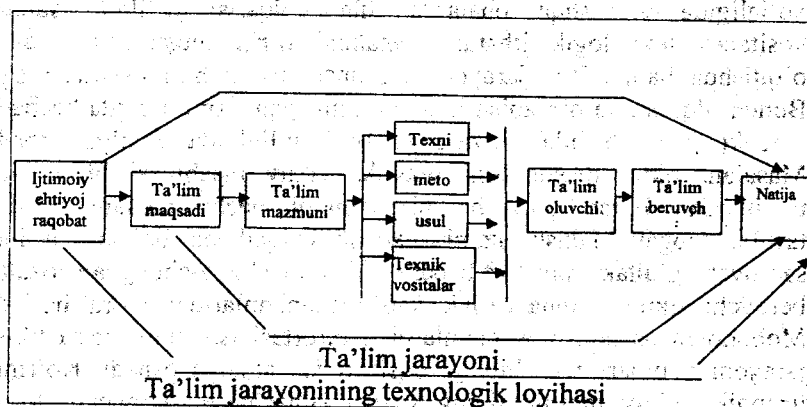
XX asrning 50-yillariga qadar o'qitish jarayoniga texnologik yondashuvga bo'lgan intilish, an'anaviy o'quv jarayonini texnika vositalari bilan ta'minlash doirasida qo'llanilgan edi. XXI asrning dastlabki yillaridan boshlab pedagogik matbuotda «Pedagogik texnologiya», «Ilg'or pedagogik texnologiyalar», «Zamonaviy pedagogik texnologiyalar», «Yangi pedagogik texnologiyalar», «Ta'lim texnologiyalari», «O'qitish texnologiyasi» kabi so'z birikmalari, pedagogik atamalar tez-tez ko'zga tashlanadigan va mohiyatan hamda mazmunan bir ma'noni anglatadigan tushunchalar paydo bo'la boshladi. Bunday atalishining ma'lum sabablari mavjud.

Ma'lumki, texnologiya tushunchasi asosan moddiy ishlab chiqarish, xom-ashyo, materiallar, yarim fabrikatlar yoki mahsulotlarni qayta ishlash sohalari (sanoat, transport, qishloq xo'jaligi, ma'ishiy xizmat ko'rsatish va boshqa tarmoqlar)da tayyor mahsulot ishlab chiqarish uchun xizmat qiladi. Shunga ko'ra texnologiya yoki texnologik jarayon, xom-ashyo va boshqa mahsulotlarni qayta ishlov berish jarayoni, usullari, vositalarini ishlab chiquvchi hamda takomillashtiruvchi fan sifatida yuritiladi. Bunday jarayon moddiy ishlab chiqarishda kam vaqt sarflab, sifatli, tejamli mahsulot ishlab chiqarishni ta'minlaydi. Mazkur tushunchani o'qitish jarayoniga ko'chirsak, u o'qituvchi (pedagog)ning o'qitish shakllari, usullari, vositalaridan unumli foydalanib, kam jismoniy kuch va aqliy salohiyat sarflagan holda bilim oluvchilarga muayyan sharoitlarda jamiyat uchun zarur bo'lgan, oldindan belgilangan ijtimoiy-shaxsiy sifatlarni jadal tarzda shakllantiruvchi jarayon deb jamlasak maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki texnologiyalar har qanday ijtimoiy sharoitga moslasha oladigan hodisa sanaladi. Shu bois, o'quv jarayonida teskari aloqani o'rnatish, xatolarni tezroq tuzatish, maqsadga erishishni tezlashtirish mumkin bo'ladi.

Ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanishicha «O'qitish texnologiyasi» ilk bor 1970-yilda YUNESKO konferensiyasida yangradi. Shu tashkilot tomonidan nashr qilingan «Yashash uchun o'qish» nomli ma'ruzada yuqoridagi atama ta'limiy jarayonni modernizatsiyalashda harakatlantiruvchi kuch sifatida aniqlandi. «Qanday o'qitish kerak?»

nomli ma'ruzada esa birinchi marta unga ta'rif beriladi. Unda o'qitish texnologiyasi informatsion inqilob natijasida paydo bo'lgan va didaktikada foydalaniladigan inson o'rtasida aloqa (muloqot) usul va vositalar yig'indisi sifatida tavsiflanadi. Endi YUNESKO bergan ta'rifning mazmunini ko'rib chiqaylik: ***"Ta'lim texnologiyasi - ta'lim modellarini optimallashtirish maqsadida, inson va texnika resurslari va ularning o'zaro ta'sirlari hisobga olgan holda, butun o'qitish va bilimlarni o'zlashtirish jarayonini yaratish, qo'llash va aniqlash tizimidir"*** ("Ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari", Respublika seminar-trening materiallari. -Toshkent, 2002, 36-bet). Ta'rifga ko'ra, o'qitish shakllari (dars, seminar, ma'ruza va h.k.)larni eng qulay, ya'ni o'qituvchi uchun ham, ta'lim oluvchi uchun ham kam vaqt ichida, ko'zlangan natijaga erishish uchun o'qituvchi o'quvchi faolligi, o'qitishning texnika vositalaridan foydalanishini, avvalo, yaratish (pedagog yaratadi), amalda qo'llab, qo'lga kiritilgan natijani tahlil qilish va yutuq hamda nuqsonlarni aniqlash degan ma'no yotadi. Demak, o'qitish jarayoniga yaxlit, tizimli yondashgan holda maqsadga erishish ko'zda tutiladi. Bunda o'qitish texnologiyasi, ta'lim jarayonining yaxlit ko'rinishi (o'qituvchi-ta'lim oluvchi hamkorligi) bo'lib, faoliyat davomida ko'zlangan natijaga erishishni ta'minlaydi. Bu holatni aniqroq va teranroq idrok qilish uchun ishlab chiqarish texnologiyasi bilan o'qitish texnologiyasini taqqoslab chiqaylik. Avvalo, "Texnologiya" so'zining ma'nosiga e'tibor qaratadigan bo'lsak, u turli ilmiy va o'quv metodik adabiyotlar, lug'atlarda e'tirof etilishicha yunoncha ikki so'zdan - "texnos" (techne) - mahorat, san'at va "logos" (logos) - fan, ta'limot so'zlaridan iborat bo'lib, xomashyo, materiallar, mahsulotlarga ishlov berish yoki ularni qayta ishlash yo'llari, usullari to'g'risida ma'lumot beruvchi ta'limot yoxud fan degan ma'noni anglatadi. Bunda materiallarni qazib olish, ishlov berish, qayta ishlash, sifatini nazorat qilish, amalda qo'llash yagona jarayonni o'zida aks ettiruvchi muayyan texnologik operatsiyalar yig'indisidan iborat bo'ladi. Bular ishlab chiqarishdan texnologik jarayon, texnologik operatsiya, texnologik mexanizm, texnologik rejim kabi amalga oshiriluvchi jarayonni tashkil etadi. Mobodo mana shu jarayonning biror-bir holati, masalan, texnologik operatsiya ishlamay qolsa, harakat, ishlab chiqarish yakuniga yetmay qoladi yoki mahsulot brak (yaroqsiz) ishlab chiqiladi. Ma'lumki didaktika, ya'ni o'qitish, ta'lim berish jarayoni ham ma'lum element

(mexanizm)lardan tashkil topgan holda amalga oshadi. Bunda ta'lim maqsadi, ta'lim mazmuni, ta'lim shakllari, ta'lim metodlari, ta'lim vositalari, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchilardan iborat bo'ladi. Mazkur ta'lim jarayonining texnologik loyihasini O'.Tolipov, M.Usmonboyevlar quyidagicha tasvirlaydilar:



Ushbu loyiha o'qitish jarayonining unsurlarini to'liq aks ettirmoqda. Bunda maqsad jamiyatning ehtiyoji, talablaridan kelib chiqib o'quv muassasasi yoki muayyan fanning vazifalarini belgilab beradi va u har bir fanning o'quv mazmunida aks etgan bo'ladi. Ta'lim mazmuni o'z ifodasini davlat muassasalari tomonidan ishlab chiqilgan ta'lim standarti, o'quv reja va o'quv dasturlari, hamda darslik, qo'llanmalarda aks ettiriladi. Ta'lim jarayoni (ta'lim shakllari, metodlari, usullari, texnik vositalari)da amalga oshirilishi nazarda tutilib, pedagogik jarayon (ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchining) jamiyat tomonidan belgilangan maqsadni ko'zlangan faoliyat)da hal etiladi. Bunda ta'lim jarayoni (shakl, metod, usul, vositalar)ni maqsadga muvofiq, ta'lim mazmunida to'liq yoritishga qaratish va undan unumli, maksimal foydalanish ko'zlangan natijaga erishishni ta'minlashini e'tibordan chiqarmaslik lozim. Demak, ta'lim jarayonini texnologiyalashtirish deganda ishlab chiqarishda texnik unsurlar (elementlar)ning bir maromda aniq ishlashi nazarda tutilganidek,

¹ Qarang: Tolipov O', Usmonboeva M. Pedagogik texnologiyalarining tadbiqiy asoslari. – T.: "Fan", 2006, 21-bet.

ta'lim jarayonining unsurlari (mexanizmlari)ni ham to'liq ishlashini ta'minlashdan iborat deb tushunsa xato bo'lmaydi. Barcha o'quv fanlari singari, "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanini o'rganishda ta'lim jarayonini aniq tashkil etib, uning unsurlarini to'liq ishlashini ta'minlash, mazkur fanni o'qitishda texnologik yondashuv degan ma'no kelib chiqadi. Shunday qilib, sanoatda, qishloq xo'jaligida va boshqa sohalarda ishlab chiqarish yo'llari, usullari, vositalari texnologik jihatdan yetakchi o'rin tutganidek, o'qish, o'qitishda ham ta'lim jarayonining unsurlari muhim mavqega ega. Bunda o'qitish va o'rganish jarayoni muayyan tizim asosida kechadi. Chunki u tartib bilan o'zaro uzviy bog'liqlikda amalga oshadi. Masalan, tikuv mashinasini olaylik. Tikuv mashinasi bir nechta tizimlardan iborat bo'lib, har bir tizim bir nechta mexanizmlardan tashkil topgan. Tikish tizimini ko'rib chiqadigan bo'lsak, u ipni saqlovchi g'altak, ipni tortib beruvchi, ipni chang-chungdan tozalab beruvchi, tikuvchi igna va h.k. kabi mexanizmlardan iborat bo'ladi. Mobodo mana shu mexanizmlarning birortasi ishlamay qolsa tikish jarayoni qoniqarsiz kechib, yaroqsiz tikish amalga oshadi. Ko'rinib turibdiki, tikuv mashinasining yaxshi ishlashi, bu jarayonni to'liq amalga oshishi uchun bu tizimini tashkil etuvchi mexanizmlarining bir maromida, tizimli ishlashini ta'minlashga bog'liq.

O'quv mashg'ulotida o'qitish jarayoni va uni tashkil etuvchilari, ya'ni uning unsurlari: ta'lim maqsadi, ta'lim mazmuni, ta'lim shakli, ta'lim metodlari, ta'lim usullari, ta'lim vositalari, ta'lim oluvchi hamda ta'lim beruvchi, nazorat va baholash bir yo'nallishda ishlashdan iborat bo'lishi kerak. Mobodo mashg'ulotda o'qitish jarayonining yaqorida ko'rsatib o'tilgan unsurlaridan birortasi e'tibordan chetda qolsa yoki noto'g'ri qo'llanilsa tizim ishlamaydi va natijaga erishib bo'lmaydi.

Hqiqatdan ham, ob'yektiv voqelikni tizimli yondashuv asosida idrok etish, uni aniq va to'liq anglashni ta'minlaydi va o'qitish jarayonida bilimlarni o'zlashtirish faoliyatini yaratadi, qo'llaydi va aniqlaydi. Qayd etib o'tilgan g'oyalarni nazariy-amaliy asoslashda chet ellik olimlar D.Blok, B.Blum, D.Kratvol, N.Gronlund, J. Kerrol, R.Maytir, T.Gilbert, L.Anderson, T.Sakomato, MDH mamlakatlaridan V.P.Bespalko, M.V.Klarin, V.A. Salastenin, T.Shpovalenko, V.M.Monaxov, I.Volkov, B.T.Lixachyov M.A.Chashanov, Ch.Yudit, T.R.Nazarova, P.A.Yutsyavichene,

J.Boysalov, S.K. Islimgulova, G.K.Selevko, O'zbekistonlik pedagoglar B.L.Farberman, N.H.Avliyoqulov, N.Sayidaxmedov, O'.Tolipov, U.Nishonaliyev, M.Ochilov, N.Azizxo'jayeva, K.Zaripov, B.Xo'jayev, Sh.Olimov, A.Ochilovlarning tadqiqotlarini e'tirof etish mumkin. Bu olimlar va mutaxassislar tomonidan o'qitish jarayoniga muammoli, texnologik, modulli, tizimli yondashishning nazariy va amaliy asoslari ilmiy jihatdan ishlab chiqilgan. Xususan, mazkur olim-pedagoglar o'qitish texnologiyalarining ilmiylik, tizimlilik, qayta tiklanuvchanlik, o'qitish va o'qish motivlarining yaxlitligi, axborotlilik, bir butunlik, asoslilik, ta'lim mazmunini insonparvarlashtirish va insoniylashtirish, faoliyatli yondashuv kabi tamoyillarini ishlab chiqib, ularni amalda qo'llash orqali o'qish-o'qitish sifatini yaxshilash, samaradorlikni oshirish, ko'zlangan natijaga erishishni tezlashtirish imkoniyatlarini yaratadilar.

Shunday qilib, hozirgi davr o'qitish texnologiyalari mazmun va mohiyat jihatidan "... majmuaviy integral (butun uzviy bog'liq) tizim bo'lib, unda ta'lim maqsadlari asosida belgilangan ko'nikma va malakalar o'quvchilar tomonidan nazariy bilimlarni o'zlashtirish, ularda muayyan ma'naviy-axloqiy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan pedagogik faoliyat elementlarining ma'lum tartibga solingan to'plami sifatida aks etadi".¹

1.3. Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanini o'qitishda qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari

Hozirgi davrning turli ilmiy-nazariy va o'quv -metodik manbalarida ijtimoiy -iqtisodiy taraqqiyotning talab va ehtiyojlaridan kelib chiqib, qayta takrorlanadigan, o'quvchi (talaba)ning o'qish-bilish faolligini to'liq ta'minlaydigan, ta'lim shakllarini qulaylashtiradigan, o'qitishda inson salohiyati va texnik vositalarning o'zaro ta'sirini tashkil etadigan, bilim o'zlashtirishda yo'l qo'yilgan xatolarni aniqlab, tuzata oladigan **"...zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini o'z vaqtida ishlab chiqish va joriy etishni ta'minlash"**² vaqti etib kelganligi qayd etiladi. Chunki ta'lim texnologiyalari o'zlashtirish natijalarini kafolatlaydigan, jamiyat talablariga ko'ra oldindan shaxs shakllanishini kafolatlovchi, ta'lim

¹ Tolipov O', Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarining tadbiqiy asoslari. - T.: "Fan", 2006, 53-bet.

² Karimov I.A. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. - T.: "O'zbekiston", 1999, 37-38-betlar.

- 1 - O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
6/P 2225/6

shakllarini qulaylashtiruvchi o'qitishning metod va vositalarining yig'indisidan iboratdir.

"Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv fanini o'qitishda ta'lim jarayoning yo'nalishini muayyan izchillik va yaxlitlikda qurish, o'qituvchi (talaba)larning o'quv-biluv faoliyatini aniqlashtirilgan maqsadni amalga oshiruvchi ta'limning shakl, metod va vositalarini tanlash lozimligini taqozo etadi. Buning uchun didaktikaning muayyan qonuniyatlari, qoidalari va o'ziga xos jihatlarini e'tibordan chiqarmaslik lozim. Chunki ilmiy manbalarda ta'kidlanishicha, o'qitish texnologiyasi (natija sifatida)- didaktik jarayonning ilmiy loyihasi modeli) bo'lib, faoliyat davomida pedagogik harakatalar muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Xo'sh, o'qitish texnologiyalari mazmunida nimalar mujassamlashgan:

1. Ta'lim standartlari asosida o'qitish jarayonini loyihalash.
2. Kutilayotgan natijani kafolatlash va kafolatlangan natijaga to'liq erishish.
3. Kafolatlangan natijani qo'lga kiritishda maqsadni aniq belgilash, ya'ni ta'limning umumiy maqsadi va o'quv mavzusining maqsadini hamda o'zlashtirilishi lozim bo'lgan o'quv ma'lumotlarining maqsadini aniqlashtirish.
4. O'qitishning didaktik vositalarini aniq tanlash va ulardan maksimal (optimal) foydalanish.
5. O'qitishning uzluksizlik, tadrijiylik, ilmiylik, tushunarlilik, ko'rgazmalilik, amaliylik, tamoyillariga asoslanish.
6. O'quv mashg'ulotlarining xaritasini o'zlashtirilishi lozim bo'lgan BKM (bilim, ko'nikma, malakalar) va pedagogik harakatlar (o'qituvchi-talaba faoliyati) asosida ishlab chiqish va rejalarini tuzish.
7. Ta'lim oluvchilarning mustaqilligi, faolligi, ijodiy kamolotining ta'minlanishiga qaratilgan bo'lganligi.
8. Ta'lim jarayonining motivatsiya, ta'lim oluvchining o'qish-bilish faoliyati, o'qituvchi faoliyati boshqarilishi komponentlaridan iborat bo'lishi va amalga oshishi.

Qolaversa, "Milliy kurash turlari va o'qitish metodikasi" fanini o'qitishda, fan mazmunini talabalarning o'zlashtirishlari uchun ta'limning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi

¹ Milliy g'oya: ta'lim texnologiyalari va atamalar lug'ati. 28- bet

innovatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish, ma'ruza, amaliy mashg'ulotlardan ilg'or innovatsion texnologiyalardan foydalanish zarurligi qayd qilingan. Shuni inobatga olib biz mazkur fanni o'qitishda foydalanishi mumkin bo'lgan ta'lim texnologiyalari xususida fikr yuritamiz.

Hozirgi kunda ta'lim maqsadini amalga oshirish ta'lim funktsiyalari, muammoli-modulli xususiyatlari, o'qitish vositalari va ta'lim mazmunini amalga oshirish darajalari, ta'limni jadallashtirish va shaxsga yo'naltirilgan - umumiy pedagogik, xususiy pedagogik, lokal (modul)li ta'lim kabi o'qitishning xususiyatlaridan kelib chiqib, A.Ya. Savelev, S.A.Smirnov, M.A.Chashanov, V.P.Bespalko, V.M.Shatalov, E.N.Shiyanov, M.I.Maxmutov, L.A.Yutsyavichene, D.V.Chernilevskiy va boshqalar tomonidan ta'lim texnologiyalari ishlab chiqilgan. Respublikamiz ta'lim muassasalarida esa o'qitishning muammoli, shaxsga yo'naltirilgan, mujassamlashtirilgan, modulli, rivojlantiruvchi, dasturlashtirilgan, differentshtirilgan, faol, o'yin kabi texnologiyalari N. Avliyoqulov, N. Sayidaxmedov, B. Farberman, O'. Tolipov, M. Usmonboyeva, B. Xo'jayev, Sh.Olimov tomonidan ilmiy nazariy jihatdan asoslanib amalda qo'llanilmoqda.

Xullas, mazkur texnologiyalar mustaqil fikr yuritish, faol o'zlashtirish, ijodiy tafakkurni shakllantirish va rivojlantirish, kafolati natijaga erishishni yo'lga qo'yishga yordam beradi. Zero, bunda bilish, tushunish, anglash, ajrata olish, o'z-o'zini nazorat qilish, aniqlashtirish o'z faoliyatini baholash kabi amallar doimiy harakatda bo'ladi. Endi qayd etib o'tilgan texnologiyalarning ayrimlari xususida qisqacha tavsif beramiz.

Muammoli o'qitish texnologiyasi – bu muayyan o'quv fanining muhim tomonlarini ijodiy o'zlashtirishga o'quvchilarni muntazam jalb qilishni nazarda tutadigan texnologiyadir. Muammoli o'qitish texnologiyasining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u ta'lim oluvchilarga ma'lumot, axborotlarni tayyor holda emas, balki muammoli vaziyatlarni yaratish hamda ularni yechishga o'quvchilarni jalb etish orqali bilim o'zlashtirish, ko'nikma malaka hosil qilishga yo'llashni nazarda tutadi. Shuning uchun mazkur texnologiya ta'lim oluvchilarda mustaqil fikrlash, e'tiqodni tarbiyalaydi.

Darhaqiqat, "Muammoli o'qitish, o'qitishning eng tabiiy-samarali usulidir, chunki ilmiy bilimlar mantiqi o'zida muammoli vaziyatlar

mantiqini namoyish etadi”¹. Zero, muammoli vaziyat – ta’lim oluvchilar fikrlash jarayonining dastlabki bosqichi bo’lib, unda biror narsani tushunish, anglash mantig’i yotadi va u talabani muammoni yechishga yo’naltiradi, yechimni izlashni tashkillashtiradi. Bunda o’qituvchi o’quvchi-talabalarga bilim, ma’lumot, axborotlarni tayyor holda taqdim etmaydi, u bilim oluvchilar oldiga muammoli topshiriqlarni qo’yib, ularning yechimini topishga o’quvchi-talabalarning o’zlarini yo’naltiradi.

Muammoli topshiriqlar, bilishga yo’llovchi, tadqiqiy topshiriqlar hisoblanib, ularning natijalari ta’lim oluvchiga noma’lum bo’lib, ularni yechish yo’llari, vositalarini ularning o’zlari o’z tayyorgarlik darajalariga tayanib mustaqil hal etishga intiladilar.

Muammoli o’qitish texnologiyasi o’quvchi-talabalarning bilish faolligi va ijodiy fikrlashini rivojlantiradi. Natijada o’quvchilar bilimlarni o’z tayyorgarlik darajalariga tayanib mustaqil o’rganishga odatlanadilar, muammo va topshiriqlarni yechishning yo’l va vositalarini izlab topishga intiladilar.

“Milliy kurash turlari va uni o’qitish metodikasi” o’quv fanini o’qitishda muammoli ta’lim texnologiyasi bo’lajak jismoniy tarbiya o’qituvchilariga kurashchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarliklarini inobatga olib, vaziyatdan kelib chiqib, texnik, taktik mahoratini namoyish qilishda mustaqil qaror qabul qilish yo’llari hamda vositalari haqida ma’lumot beradi. Shuningdek, kurashchilarga hujum harakatlarini mustaqil tanlash, qo’llash texnikasi bilan tanishtiradi. Bu esa o’z navbatida, jismoniy tarbiya mashg’ulotlari va mashqlarini tashkil etish va o’tkazishga texnologik yondashish uchun amaliy yordam ko’rsatadi. Bunda muammoli vaziyatni vujudga keltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Muammoli vaziyat yaratishda:

a) texnik-taktik tayyorgarlikda ziddiyatlarni vujudga keltirish va uning yechimini topishga kurashchining o’ziga taklif etish;

b) aynan bir xildagi texnik-taktik tayyorgarlikni turli xil yechimini topish;

d) kurashchilarga holatga turlicha yondashishni o’rgatish;

e) amalga oshirilgan texnik-taktik holatni taqqoslash, umumlashtirish va xulosalar chiqarishga undashga olib keladi va ularni qo’llash ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi.

¹ N.H.Avtlyoqulov, N.J.Namozova Muammoli o’qitish texnologiyalari. -T. 2004, 12-bet.

Shuning uchun ham "Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari" o'quv fanini o'qitishda muammoli ta'lim texnologiyasining roli katta.

Dasturlashtirilgan ta'lim texnologiyasi - o'quvchi-talabalarning maxsus ishlab chiqilgan o'quv materiallari ustida mustaqil ishlashlarini yo'lga qo'yish texnologiyasi hisoblanadi. Bunda milliy kurash bo'yicha sport kurashining paydo bo'lishi, ularning turlari, usullari, tamoyillari, kurashning texnik-taktik mahorat tamoyillari, sportchining jismoniy tayyorgarligi, ruhiy tayyorgarligi, texnik hamda taktik tayyorgarligi va boshqa o'quv ma'lumotlarini dozalarga bo'lib, ularni ketma-ketlikda, izchillikda bayon etish bilan tavsiflanadi. Chunki bu ta'limda o'quv ma'lumotlarini muayyan dozalarga ajratish, o'qish tempini individuallashtirishi va asta-sekin aniqdanoanliqqa, oddiydan-murakkabga qoidasiga ko'ra amalga oshirish, o'quv materialini o'rganish nazoratini izchillik bilan o'tkazish, o'tilgan izchillik bilan o'tkazish, o'tilgan mavzuni kichik ulushlarga bo'lib, ularni to'liq o'zlashtirilishini ta'minlagandan so'ng o'quv materialining keyingi ulushini taqdim etishga o'tishni ta'minlash kabi didaktik talablar yotadi.

Bu talabning o'ziga xos tomoni shundan iboratki, talaba fan o'quv materialining oldingisini mukammal o'zlashtirmasa, keyingisini o'zlashtira olmaydi. Aniq va to'g'ri tashkil etilgan individual xarakterdagi talabaning mustaqil ishi o'quv ma'lumotlarini to'liq o'zlashtirishga imkon yaratadi. Yaxshi tashkil etilgan talabaning o'quv-biluv faoliyati, uning ustidan o'rnatilgan doimiy nazorat, talaba bilim olishi va rivojlanishini ta'minlaydi.

Modulli ta'lim texnologiyasi. O'qitishning yangi texnologiyalarini izlab topish borasida olib borilgan tadqiqotlar, ta'lim oluvchilarning mustaqil bilish faoliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'limning modulli o'qitish texnologiyasining yaratilishiga olib keldi. Modulli o'qitish texnologiyasi aniq ta'lim oluvchiga mos keluvchi o'qitish usulini tanlashni, o'quv ma'lumotlarini o'quvchi-talabaning tayyorgarligi, o'quv-biluv ehtiyojiga muvofiqlashtirish, o'quv fani bo'yicha bilim va ko'nikmalarni mustaqil ishlashlari asosida modullar bo'yicha tizimlashtirishni nazarda tutadi.

Professor N.H.Avliyoqulov va p.f.n.N.N.Musayevalar ta'kidlaganlaridek:

- modulli o'qitish didaktik tizimning har bir tizilmasini (komponentini) so'zsiz ishlanishini ta'minlaydi va ularni modulli dasturda va modullarda ko'rgazmali taqdim etadi;

- modulli o'qitish, o'qitish mazmuni aniq tarkiblash, nazariy materialni ketma-ket bayon etish, o'quv jarayonini uslubiy material bilan ta'minlash, o'qitish jarayoniga tuzatishlar kiritishga imkon beruvchi o'zlashtirilgan bilimlarni baholash va nazorat tizimini toqazo etadi;

- modulli o'qitish o'qitishni o'zgaruvchanligini, o'quv jarayonini o'quvchilarning shaxsiy imkoniyatlari va talablariga moslashni nazarda tutadi.

Modulli ta'lim texnologiyasining mazkur o'ziga xos xususiyatlari Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi o'quv fanini o'qitishda:

- milliy kurash turlarini tartiblashtirish;

- "milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi"ni modulli dastur shaklida o'quv ma'lumotlari modullarga (makro-, mikromoddular tarzida) ketma-ketlikda o'zlashtirishni rejalashtirish;

- tashkiliy shakllarda mustaqil bilim olish asosida olib borishni yo'lga qo'yish kabi masalalarni yechish amalga oshiriladi.

Shunday qilib, modulli o'qitish texnologiyasi fan ma'ruzalarini modullarga ajratishni, o'qitish, o'zlashtirishni nazorat qilish va baholashni yuqori texnologik jarayon asosida olib boruvchi texnologiya deb xulosa chiqarish mumkin.

Differensiallashgan ta'lim texnologiyasi- bu ta'lim oluvchilarning individual (ruhiy va jismoniy) xususiyatlarini inobatga olib tashkil etilgan ta'lim texnologiyasi hisoblanadi. Ma'lumki, didaktika fani ta'lim oluvchilarni bilim darajasi, fikrlashi, xotirasi, qobiliyatini inobatga olib, ularni a'lo, yaxshi, o'rta va bo'sh o'zlashtiruvchilarga ajratib o'qitish maktab amaliyotida keng qo'llaniladi. Bunday mashg'ulotlar mashqlarni tashkil etish odatda **differensial ta'lim** deb yuritiladi.

Sport kurashida esa kurashchilarning jismoniy, ruhiy, texnik, taktik tayyorgarliklarini inobatga olgan holda ularni guruhlariga ajratib tashkil etiladigan mashg'ulotlarni differensial ta'lim deb aytish mumkin. Bunday yondashish sportchida taktik-texnik tayyorgarlikni

¹ Qarang: N.H.Avliyov, N.N.Musayeva. Modulli o'qitish texnologiyalari.-T.: Fan va texnologiyalar, 2007, 27-bet.

oshishida, jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashida muhim o'rin tutadi. Bunday ta'limda sportchi faollashadi, o'zining jismoniy, ruhiy, texnik va taktik tayyorgarligi ustida muntazam shug'ullanadi. Buning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy milliy kurash turlari, milliy kurash mashg'ulotining maqsadi, vazifalari, vositalari, usullari, tamoyillari, kurashchining jismoniy, ruhiy, texnik va taktik tayyorgarligi to'g'risida ham ilmiy-nazariy ham amaliy - usuliy ma'lumotlarni mukammal egallashi talab etiladi.

Shunday qilib, "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanini o'qitishda differensial ta'lim texnologiyasidan foydalanish ta'lim oluvchilar yoki bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda murabbiylarni past o'zlashtiruvchidan qoniqarli o'zlashtiruvchi darajasiga, qoniqarli o'zlashtiruvchilarni yaxshi o'zlashtiruvchilar darajasiga, yaxshi o'zlashtiruvchilarni a'lo o'zlashtiruvchilar darajasiga ko'tarish mumkinligi amalda tasdiqlangan. Demak, "Milliy sport kurashi va uni o'qitish metodikasi" fani mavzularini o'qitishda differensial ta'lim texnologiyasini qo'llash yaxshi samara beradi. **Mujassamlashtirilgan ta'lim texnologiyasi** - ta'lim oluvchilarning his qilish xususiyatlarini, idrok etish faoliyatlarini inobatga olgan mashg'ulotlarni bloklarga biriktirib, egallangan bilimlar samarradorligini oshirish hamda ularni idrok etish qobiliyati, faolliklari, qiziqishlari, aqliy intellektual imkoniyatlarini orttirishga qaratilgan ta'lim texnologiyasidir. "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanini mujassamlashgan ta'lim texnologiyasi asosida o'qitish sport turkumidagi o'quv fanlarining o'qitishni mujassamlashgan holda o'qitishni nazarda tutadi. Bunda kurashga tayyorgarlik jarayonidagi harakatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, vaziyatni to'g'ri tushunish va unga qarab kuchini taqsimlash to'g'ri ta'minlanadi. Zero, inson ongi, sezgisi, ruhiy faoliyati o'zaro mujassamlashgan birliklardan tashkil topgan. "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fani mazmunidagi mavzularni mujassamlashtirilgan ta'lim asosida o'rganish kurashchilarning bilimdonlik darajasi va jismoniy, ruhiy, texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantiradi, mavzularni hayotiy lavhalar bilan bog'lashni ta'minlaydi. Shuningdek, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarning bilish faoliyatini mazmunan boyitadi hamda quyidagilarning namoyon bo'lishini ta'minlaydi:

a) o'rganilayotgan fan g'oyalarini chuqurlashtiradi va zukkolik, faollikni oshiradi;

b) kuchlilik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, mustaqillikni tarbiyalaydi;

d) har bir mashg'ulot doirasida faoliyat turlarini almashtirishga yordam beradi;

e) mashg'ulotlarni ko'rgazmali, illyustrativ, axborotli tashkil etish imkoniyatlarini kengaytiradi;

f) mustaqil, ijodiy fikrlash va tadqiqotchilik faoliyatini tashkil etishni yo'lga qo'yadi.

Rivojlantiruvchi ta'lim texnologiyasi- ta'lim oluvchilarning tabiiy rivojlanish qonuniyatlari asosida uning ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish va muammoni mustaqil echa oladigan, fan mazmunini anglash uchun kerakli bilimni qidirib topa olish ko'nikmalarini rivojlantiruvchi ta'limdir. Bu ta'lim texnologiyasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablaridan kelib chiqadi va jahon standarti talabiga javob beradigan, o'ziga, boshqalarga, jamiyatga, davlatga, tabiatga, mehnatga, o'zining shaxsiy faoliyatiga to'g'ri munosabatni bildiradi oladigan, ijodkor, tadbirkor kadrlarni tayyorlash va o'z-o'zini takomillashtiradigan shaxsni tarbiyalashga qaratilgan ta'lim texnologiyasidir. Mazkur ta'lim texnologiyasi ta'lim jarayoni ishtirokchilari (subyektlar)ning harakatlarini faollashtiradi, hamda o'zaro faoliyatni jadallashtiradi, interfaollikni vujudga keltiradi. Bu esa faqatgina axborotlarni shunchaki qabul qilishni emas, balki o'rganilayotgan ob'ektlar yoki jarayonlarning o'zaro harakatlarni tezlashtiradi, ma'lumotlar, axborotlar xususiyatlarini faol tadqiq qilish imkoniyatlarini vujudga keltiradi.

Demak, rivojlantiruvchi ta'lim o'qitish jarayonini jadallashtirish, bilim oluvchilar faoliyatini faollashtirish, birgalikdagi harakatlarni uyg'unlashtirishga qaratilgan ta'lim hisoblanib, ta'lim va tarbiya vazifalarini oqilona hal qilishga katta imkoniyatlar yaratadi.

Shunday qilib, nazariy jihatdan ishlab chiqilib, amaliy faoliyatda ko'llanilayotgan o'qitishning zamonaviy texnologiyalari o'zida o'qitishning tashkiliy shakllar tizimi, ta'lim metodlari, majmuasi, vositalari, maqsad, vazifa, ta'lim o'rgatuvchi va ta'lim o'rganuvchining birgalikda, hamkorlikdagi faoliyatlarini tashkil qiluvchi, o'quv ma'lumotlarini o'zlashtirishda imkoniyatlardan to'liq

foydalanuvchi texnologiyadir. Shuning uchun ham u produktiv (mahsuldor) hisoblanadi.

Hozirgi zamon ta'lim nazariyasi (didaktikasi)da o'qitishning mazmunini to'ldiruvchi o'qitishning interfaol metodlari mavjud. Bu metodlar o'qitishning samaradorligini oshiradi, o'quvchi-talabalarning ijodiy, mustaqil, tanqidiy fikrlashlarini shakllantiradi va qobiliyatini rivojlantiradi, raqobatbardosh yetuk mutaxassislarni tayyorlashga yordam beradi.

1.4. "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanini o'qitishda qo'llaniladigan didaktik jarayonning interfaol usullari

Ma'lumki, milliy kurash uning paydo bo'lishi, takomillashib turlarga bo'linishi haqidagi ma'lumotlar, o'quvchilar, talabalar va murabbiylarga muayyan yo'llar bilan yetkaziladi. Bu didaktika fanida ta'lim metodlari deb nomlanadi. "Metod" so'zi yunoncha so'zdan olingan bo'lib, "tadqiqot", "usul", "maqsadga erishish yo'li" degan ma'nolarni ifodalaydi. O'qitish metodlari deganda o'qituvchining o'quv ma'lumotlarini bayon qilishi va o'quvchilarning o'quv materiallarini egallash hamda turli didaktik masalalar yechimini topish uchun qo'llaniladigan, o'quvchilarning o'quv-biluv faoliyatini tashkil etish yo'llari tushuniladi.

"Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanini o'rganishda ma'lumotlarni muayyan ketma-ketlikda o'rganuvchilarning o'quv-biluv faoliyatini mavzu o'zlashtirishga yo'naltirilgan maqsadga mos o'qituvchi –o'quvchi harakati orqali amalga oshiriladi. Mazkur harakatlar aniq tashkillashtirilib, to'g'ri amalga oshirilsa ta'lim samaradorligining oshishi shubhasiz yaxshi bo'ladi. Shunga ko'ra o'qitish metodlarini faol va passivlarga bo'lish mumkin. Professor N.Sayidaxmedov ta'kidlaganidek, "Agar har bir metod belgilangan u yoki bu maqsadni yechishda o'z o'rnida ishlatilsa, shubhasiz, faoldir. Pedagogik texnologiyalar ham darsda o'quvchi (talaba)lar faolligining yuqori darajasini ta'minlash asosida oldindan belgilangan maqsadga erishishga qaratiladi."¹ Shu bois darsda o'qituvchi, ayniqsa, o'quvchilarning faolligini ta'minlashga qaratilgan ta'lim metodlarini tanlashi va qo'llashi talab etiladi. Bu

¹ Sayidaxmedov N. Yangi pedagogik texnologiyalar (nazariya va amaliyot). - T.: "Moliya", 2003, 93-bet.

masalaga xorijiy ta'lim didaktikasida qo'llaniladigan metodlarga murojaat qilish faoliyatni faollashtirishga yordam beradi.

Ma'lumki, chet el didaktikasida ham o'qitish metodlari mavjud bo'lib, ular interfaol metodlar nomi bilan yuritilmoqda. Bu metodlar ta'lim o'rgatuvchi va ta'lim oluvchini ortiqcha zo'riqishlarsiz, qisqa vaqtda ijobiy natijalarga erishishni yo'lga qo'yadi va samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi. Quyida maktab amaliyotida foydalanilayotgan mana shunday interfaol metodlar va ulardan foydalanish xususida so'z yuritamiz.

1. **"Aqliy hujum" usuli** - masalani mustaqil tushunish va yechish maqsadida tashkil qiladi, ta'lim oluvchilarni ma'lum mavzusi yuzasidan muammo xususida chuqur va har tomonlama fikr yuritishni yo'lga qo'yadi, o'quvchilarning ko'nikma va malakalarini rivojlantiradi, faoliyati rag'batlantiriladi.

2. **"Fikriy hujum" usuli.** Bu usul ta'lim oluvchilarning ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar jarayonidagi faolliklarini ta'minlash, erkin fikr yuritishlariga imkon yaratish maqsadida qo'llaniladi. Bunda o'quvchi (talaba)lar mavzu yuzasidan turlicha fikrlashi uchun sharoit yaratiladi, mustaqil, erkin, ijodkorlik bilan muammoni hal etish jarayonidagi faoliyati rag'batlantiriladi. Natijada har qanday vazifani yechishda ko'proq fikrlar bildirilishiga e'tibor qaratiladi. Har qanday bildirgan fikr tanqid qilinmaydi va mustaqil bildirgan fikr jamoadoshlar tomonidan yodda saqlanadi, yangi bildirilgan g'oyalar bilan taqqoslanib xulosalarga kelinadi.

3. **"Fikrlarning shiddatli hujumi" usuli.** Mazkur usul guruhlarda muayyan vazifa yoki masalani talabga muvofiq har bir ta'lim oluvchining tayyorgarlik darajasi, layoqati, iqtidori, bilish qobiliyatini ruyobga chiqarish, buning uchun bildirilgan fikr va g'oyalarga o'zining shaxsiy fikr va g'oyasini keltirish imkoniyatini yaratish maqsadida qo'llaniladi. Bu usul o'quvchi (talaba)lar tomonidan nazariy bilimlarni puxta o'zlashtirish, bildirilgan fikrlarni tahlil qilish, vaqtdan unumli foydalanish, g'oyalar ustidan tanqidiy mulohaza yuritish, o'z xulosalarini dalillash yordamida o'quvchi (talabalar)da erkin, mustaqil, faol fikrash layoqatini shakllantiradi.

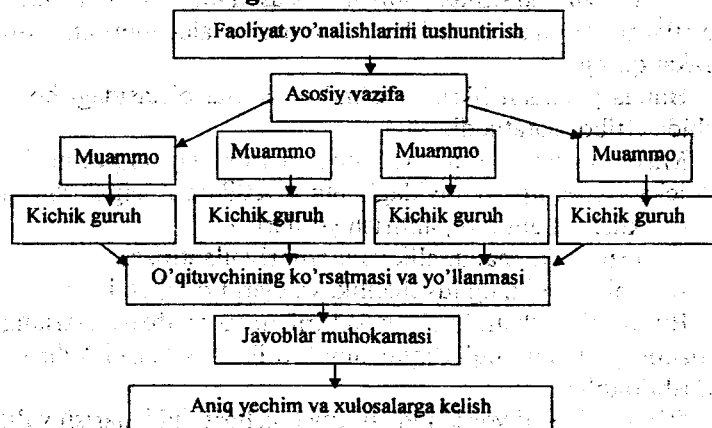
4. **"Kichik guruhlarda ishlash" usuli.** O'quvchilarning mashg'ulotlarda faolliklarini ta'minlash, o'zgalar fikrini qadrlash, boshqalardan o'rganish imkoniyatini yaratish maqsadida qo'llaniladigan usul. Bunda guruh o'quvchi (talaba)lari kichik

guruhlarni tashkil qiladilar, har bir kichik guruh bittadan muammoli vazifa ustida ishlaydi. Navbatma-navbat topshiriqlar almashtiriladi va shu tariqa mavzu yuzasidan barcha vazifalar guruhlar tomonidan yechiladi. Bunda aniq ko'rsatmalar berib boriladi va har bir kichik guruhning javobi muhokama qilinib, to'g'ri hamda asosli yechimga kelinadi. Mazkur usulda amalga oshiriladigan ishlarni quyidagi 2-jadvalda ko'rish mumkin.

Yakuniy xulosa, mashg'ulot boshlanishida tayinlangan ekspertlar yoki o'qituvchi tomonidan chiqariladi. Kichik guruhlarining har bir muammo (topshiriq) bo'yicha javoblari tinglanadi, noaniqliklar bartaraf etiladi, fikrlar jamlanadi, muhokama qilinadi va natija e'lon qilinadi. Aytilmay qolgan javoblar to'ldiriladi. Faoliyat baholanadi va rag'batlantiriladi.

2-jadval

Kichik guruhlarda ishlash usuli



5. "Klaster" (axborotlarni yoyish) usuli. Ushbu usul o'rganilayotgan mavzuni muayyan qismlarga ajratgan holda o'zlashtirishga yo'naltirilgan, mavzu mazmunidagi tushuncha va voqealar ichki va tashqi bog'liqlikda aniqlashni nazarda tutadi. Bunda ochiq fikrlash, g'oyalarni bema'lol bayon etish uchun sharoit yaratish maqsadga muvofiqdir. Shuning uchun ham "Klaster" metodidan foydalanish. "Milliy kurash turlari, sport kurashining asosiy tushunchalari, tayyorgarlik turlari, hujum harakatlari, harakat turlari va h.k.lar to'g'risida ma'lumotlarni yaxlitlash asosida yangi bilimlarni

qo'lga kiritish maqsadida qo'llaniladi. Klaster usulidan foydalanilganda o'quvchi (talabalar) mavzu bo'yicha nimani bilsalar yozib berishlari tavsiya etiladi (o'quv elementlari bo'yicha). O'quv elementlari yoki fikrlar uyg'unlashtiriladi va ular o'rtasidagi aloqadorlik aniqlanadi. Mutaxassislarning fikricha, "Klaster" usulidan quyidagicha foydalanish mumkin:

1. Mavzu bo'yicha tavsiya etilgan "kalit" so'zlar bo'yicha nimani bilsangiz yozib boring. Fikringizning to'g'riligi haqida o'ylab o'tirmay shunchaki yozib boring.

2. Yozuvingizning grammatikasiga va boshqa jihatlariga e'tibor bermang.

3. Topshiriqni bajarish uchun belgilangan vaqt tugamaguncha yozishdan to'xtamang. Yangi fikrlar kelguncha mavzu bo'yicha nima haqda o'ylasangiz barchasini qog'ozga yozib boring.

4. Mavzu doirasida nimani eslasangiz, shuncha mos yangi g'oyalarni va ular o'rtasidagi bog'liqlik, aloqadorlikni asoslashga harakat qiling.

Bunda yozilgan fikrlar yig'indisi va ular o'rtasidagi bog'liqlikka alohida e'tibor qaratiladi.

Misol uchun "Kurashchining texnik tayyorgarligi" mavzusi bo'yicha klaster tuzish quyidagi ketma-ketlikda amalga oshiriladi:

- kuch va uni rivojlantirish yo'llari;
- tezkorlik, chaqqonlik va ularni rivojlantirish;
- chidamlilik, egiluvchanlik, va ularni rivojlantirish.

Bu misolda "kalit" so'zlar keltiriladi va talabalar ularning o'zaro aloqadorligini, bog'liqlikligini aniqlaydilar va ularni ketma-ketlikda joylashtiradilar.

"Klaster" usuli yordamida o'quv topshirig'ini bajarish ya'ni o'quv elementining mohiyatini aniqlash uchun mashg'ulotda darslik, o'quv qo'llanmalari, ma'ruza matnlari, jurnal, gazeta materiallari bo'lishi shart.

6. Sinkveyn (axborotni yig'ish) usuli. Bu usul "Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari" fanidan olgan bilimlarni yig'ish maqsadida o'tkaziladi. Bu usul o'rganilmagan, ammo kurashchi uchun zarur bo'lgan ma'lumotlar mavzuni o'rganish jarayonida o'zlashtiriladi va fikrlar kengaytiriladi. Ushbu usul o'quvchi (talaba)larga o'z fikrlarini to'plash, ularni qisqa va aniq ifodalash, mulohazalarini sintezlash hamda o'z mulohazalarini

takomillashtirishga yordam beradi. Asosan "Sinkveyn" usuli jismoniy tarbiya darsida olingan ma'lumotlarni to'plash, fikrlarni umumlashtirish, muammoli vaziyatni yechish, tafakkurini rivojlantirish maqsadida tuziladi. Misol uchun, o'qituvchi yozuv taxtasida "Hujum harakatlarini tayyorlash", "Bellashuvni tuzish", "Musobaqada qatnashishi" va h.k. kabi savollar nimani anglatishini so'raganida, tinglovchilar va ta'lim oluvchilar bu kurashchining taktik tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlarni umumlashtiradi va sintezlashtiradi.

7. **"Tayanch signallar" usuli.** Bu usuldan foydalanilganda mavzu bo'yicha tayanch manbalar, bilimlarni eslatuvchi signallar yozib qo'yiladi, talabalar shu signallardan foydalanib savollarga javob topadi va mavzuni to'liq o'zlashtirib oladi. "Tayanch signallar" usulidan foydalanilganda milliy kurashga doir signallar (belgilar) yozuv taxtasida yoki ko'rgazmali vatmanda yozib qo'yiladi, talabalar shu belgilarni o'rganib qo'yilgan topshiriqlar (savollar)ga javob topadilar va mavzuni to'liq o'zlashtirib oladilar. Bunda milliy kurash turlari belgilar (chizmalar, harflar, kalit so'zlar) yordamida kod bilan ifodalanadi. Mana shu ifodalarga qarab talaba nima to'g'risida so'z borayotganligini anglaydi va uning mazmunini ochib beradi.

8. **"Insert" usuli.** Bu usul talabalar faolligini yuqori darajada bo'lishini ta'minlash, ta'lim, o'qish, o'rganish jarayonida o'z bilimini, anglab olgan ma'lumotlarini kuzatish orqali o'zlashtirishni yo'lga qo'yadi. Ma'lumki, ko'p hollarda o'quvchi-talabalar mavzu matnini, avvalidan oxirigacha o'qib gap nima haqida borayotganligini eslay olmasliklari mumkin. Chunki ularning diqqati matn mazmuniga qaratilgan bo'lib, yoritilayotgan masalalar mazmunini anglash va uni kuzatish nazarda tutilmagan bo'ladi. Bu usulni qo'llash talabalarni faollashtiradi, ularning o'z fikrlarini, anglab kuzatgan hodisalarni erkin aytib berishlarini ta'minlaydi.

9. **"Munozara" usuli.** Bu usul o'quvchi-talabalarning o'z fikrlari, nuqtai-nazarlari, g'oyalarini asoslash, o'zaro fikr almashish maqsadida tashkil etiladi. Buning uchun, avvalo, o'qituvchining o'zi munozara to'g'risida ma'lum darajada tushunchaga ega bo'lishi kerak. Dastlab munozaraga kirishuvchilarga munozaraning maqsadi tushuntiriladi, ularning mavzudan chetga chiqib ketmasliklari nazorat qilib turiladi. Bunda har bir talaba tomonidan aytilgan fikr doskaga

yozib boriladi va munozara oxirida qo'yilgan savollarga berilgan javoblar tahlil qilinib, yagona, to'g'ri xulosaga kelinadi.

Munozaraga barcha o'quvchilar jalb qilinishi, har bir topshiriq bo'yicha barchaning fikrini tinglash yo'lga qo'yilishi lozim. Buning uchun mavzu ishtirokchilarga oldindan e'lon qilinishi va ishtirokchilarning puxta tayyorgarlik ko'rishlari e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Talabalarning mavzu bo'yicha o'z bilimlari va g'oyalarini erkin namoyish etilishi uchun imkon yaratilishi lozim. Boshqaruvchi munozaraning to'g'ri borishini kuzatib borishi, mavzudan chetga chiqiladigan bo'lsa, uni darhol o'z yo'nalishiga solib qo'yishi lozim.

10. "Leksiya" usuli. O'quvchi-talabalarga nazariy ma'lumotlarni berish maqsadida qo'llaniladi. Bunda mavzu bo'yicha 15-20 daqiqada fikrlar bayon etiladi va bayon etilgan fikrlar oldindan tavsiya etilgan adabiyotlar bo'yicha muhokama etiladi. Bunda texnik vositalar yordamida yoki ma'ruza^{ning} qisqa mazmuni yoritilgan kartochkalar tarqatish orqali mavzu mazmuni tinglovchilar e'tiboriga havola etish mumkin. Shuningdek, tayanch iboralar yoki belgilardan foydalanib, mavzuga talabalarni qiziqishi ta'minlanadi. Aniq fikrlar bayon qilinishi munosabatida, talabalar ma'ruzani o'tishga qiziqishlari ta'minlanadi. Nazariy fikrlar, hayotiy lavhalar bilan to'ldirilib borilsa, ma'ruza jonli va qiziqarli o'tadi.

11. Amaliy ish (seminar) usuli. Bu usul mazmuniga ko'ra mavzu va uning mazmunini yorituvchi manbalar oldindan bilim oluvchilarga beriladi. Har bir talaba mavzuga mustaqil tayyorlanib, o'z bilimi, o'z fikrini mustaqil bayon qiladi. Mavzu doirasidagi ma'lumotlarga talabalar o'rganilgan adabiyotlarga tayanib o'z munosabatlarini bildirib, fikr-mulohazalarini tavsiya etsalar, usulning samarasi yaxshiroq bo'ladi.

12. "O'z o'rningni top" usuli. Ushbu usul mavzu bo'yicha muammoli savollarning yechimini topish maqsadida qo'llaniladi. Bu bahs-munozaraga yaqin. Bu usuldan foydalanilganda doska ikkiga bo'linib, bir tomoniga "qarshi emasman, roziman", ikkinchi tomonga "qarshiman, rozi emasman" deb yozib qo'yiladi. Mavzu yuzasidan fikr bayon qilinganda, o'quvchi o'zi tanglagan fikrlar yoniga borib turadi va bahs-munozaraga kirishadi. Masalan: "Kurashchi kurashga tushishi uchun jismoniy, taktik-texnik tayyorgarlikka ega bo'lishi shart, ikkinchisiga esa shart emas" -deb yozib qo'yiladi va har bir

o'quvchi tanlangan fikrni dalillaydi. Bunda muhokama paytida har bir o'quvchiga o'z nuqtai nazarini o'zgartirishga, o'zgargan fikrini asoslashga ruxsat beriladi.

Mashg'ulot so'ngida boshqaruvchi ishtirokchilardan mavzu yuzasidan eng ishonchli fikr bildirganlarni aniqlaydi va ularni rag'batlantiradi.

13. "Rolli o'yinlar" usuli. Bu usul o'quvchi-talabalarning milliy kurash va sport bo'yicha egallagan nazariy bilimlarini amaliy ko'nikma va malakalarga aylantirish, kurash musobaqalarida doimiy tayyorgarlikka ega bo'lish, musobaqa mutasaddilari (**murabbiylar, sudyalari, qatnashchilar**)ga hurmat va e'tiborli bo'lish, o'ziga nisbatan talabchanlikni oshirishni maqsadda tutadi.

"Rolli o'yinlar" usuli kurashga jismoniy, ruhiy, texnik, taktik tayyorgarlik jarayonining samaradorligini ta'minlash, kurash fani o'qituvchisiga faollikni yuzaga keltirish, shuningdek, milliy kurash turlari va uni o'qitish fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarni hosil qilishga yordam beruvchi muddatni qisqartirish, jismoniy tayyorgarlikni jadallashtirishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, ta'lim oluvchilarning nazariy takomillashtiribgina qolmay, balki jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylarning ijtimoiy hayotdagi o'rinlarini barqarorlashtirish, shaxsiy imkoniyatlarini to'la namoyish etish, muayyan ijtimoiy-axloqiy, irodaviy sifatlarini yanada mustahkamlashga yordam beradi.

14. "Matbuot -konferensiya" usuli. Talabalarning ilmiy-amaliy ma'ruzalari, referat ishlari, musobaqa yoki mashg'ulotda o'tkazgan mashg'ulotlarini muhokama qilish uchun o'tkaziladigan usul hisoblanadi. Mashg'ulotda tadqiqotning natijasi, amalda bajarilgan ishlar, mashg'ulot mashqlari analiz-sintez qilinadi. Xulosalar chiqarilib, yangi ishlar rejalashtiriladi.

15. "Tanqidiy fikrlash" usuli. Ta'lim oluvchilarning o'z bilimi, jismoniy, ruhiy tayyorgarlik darajasini tanqidiy o'lchovlar, fikrlar orqali yechish, bahs, munozaraga to'g'ri ishtirok etish ko'nikmasini hosil qiladigan usul. Bu usul o'quvchi-talabalarga o'zgalar fikrini tinglash, o'z fikrlari bilan taqqoslash, muloqot olib borish, yechimlarni to'g'ri topishga yo'l ochib beradi va ularda analitik fikrlash, to'g'ri hukm chiqarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu usul yordamida talabalar o'z fikrlarini erkin bayon etib, fikrlarini oydinlashtirish, ilmiy-amaliy asoslash, o'zgalar fikrlarini

o'rganish, o'z fikrlarini tahlil qilish to'g'ri xulosa chiqarish va aniq natijani qabul qilishga o'rganadilar.

16. "Zakovatli zukko" usuli. Mazkur usul jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy yoki musobaqa ishtirochisiga vaziyatdan kelib chiqib tezkor fikrlash va qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Ta'lim oluvchi, musobaqa ishtirokchisi yoki murabbiyning o'z xohishi va imkoniyatiga ko'ra qisqa muddatlarda aniq va to'g'ri xulosaga kelish yoki javob qaytarishga malakasini hosil qiladi. O'quvchi-talabalarining shaxsiy imkoniyatlari (bilimi, kuchi, tayyorgarlik darajasi) to'g'risida aniq tushunchaga ega bo'lish ko'nikmasini hosil qiladi.

17. «Ajurli arra» usuli. (Ajur frantsuzcha «ajour» so'zidan olingan bo'lib, ikki tomoni ochiq, bir tomondan ikkinchi tomonga o'tish mumkin ma'nosini anglatadi). Bu usulni qo'llashda topshiriq yoki matn bir necha qismga bo'lib beriladi. Ekspertlar belgilanadi. Har bir guruhdagi o'quvchi topshiriqni avval o'z guruhida, so'ngra ekspertlar guruhida o'rganadi. Topshiriq mukammal o'rganilganildan so'ng, muhokama qilinadi va fikrlar taqqoslanadi. O'z guruhidagi bildirilgan fikrga qo'shilmagan o'quvchi, ikkinchi guruh fikriga qo'shilsa, u tomonga o'tib fikrini asoslashi mumkin. O'quvchi-talabalar hamkorlikda ishlaydilar va qisqa vaqt ichida katta hajmdagi ma'lumotni o'zlashtiradilar.

18. "5x5x5" yoki "6x6x6" usuli. Guruh talabalar o'rganilayotgan mavzu (bo'lim, bob) bo'yicha 5 yoki 6 kichik guruhlariga bo'linib, 5 yoki 6 topshiriq oladilar va guruhlarida topshiriqni muhokama qiladilar. Guruh bo'yicha tuzilgan 5 yoki 6 ta topshiriq navbatma-navbat guruhlariga almashtiriladi. Har bir kichik guruhga berilgan topshiriq 5 yoki 6 marta guruhlarda almashtiriladi. Guruhlarning topshiriqqa javobi yozib boriladi va u boshlovchi yoki ekspertga taqdim qilinadi. Har bir topshiriq bo'yicha ishlab chiqilgan javob va xulosalar guruh sardori tomonidan o'qib eshittiriladi. Topshiriqlarga guruhlarining bergan javoblari muhokama qilinadi va aniq xulosaga kelinadi. Bu o'quvchi-talabalarni ham javob qaytaruvchi ham tinglovchi bo'lib ishtirok etishlarini yo'lga qo'yadi. Bunda faollik, hamkorlik, bifikrlilik shakllanadi.

19. "Hamkorlikda ishlash" usuli. Hamkorlikda o'qitish usuli o'quvchilarning bir-birlariga o'rgatishni, bir-birlaridan o'rganish va jamoa bo'lib ishlashni nazarda tutadi. Hamkorlikda o'qitishda biror

bir vazifa yoki topshiriqni hamkorlikda bajarish emas, balki hamkorlikda o'qitish asosiy hisoblandi. Bu deganimiz har bir ta'lim oluvchining o'zi ham guruhi bilan o'zaro muloqot tarzida bir-biriga o'rgatishi, bir-biriga mavzuni tushuntirishi demakdir. Bu hamkor, ahil jamoa yoki guruhning shakllanishini, o'zlashtirishning yuqori darajada bo'lishini va ta'lim-tarbiya samaradorligini ta'minlovchi asosiy shartdir.

20. "Buyuk iftixorlar siymosi" usuli. Bu usul Vatanimiz faxrini, kuchini, jismoniy tarbiya va sport turlarini jahonga yoya olgan insonlar haqida ma'lumot berishni nazarda tutuvchi usuldir. Jismoniy tarbiya darslarida vatanimiz sporti va jismoniy tarbiya sohasining donishmandlari, olimlar, "O'zbekiston iftixorlari", sport faxriylari haqida ma'lumot yig'ish, ma'lumotlarni tarqatish olib boriladi hamda buyuklar siymosi teatrlashtirilgan holda namoyish etiladi.

21. "BBB(Bilaman.Bilishni xohlayman. Bilib oldim)" usuli. Mazkur usul "Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari" fani bo'yicha egallangan bilimlar darajasini aniqlash imkonini beradi. Bunda o'quvchilar guruh bo'lib yoki jamoada ishlashlari mumkin. Buning uchun yozuv taxtasida uchta chizma aks ettiriladi. Buni 3-jadvalda quyidagicha izohlash mumkin

3-jadval

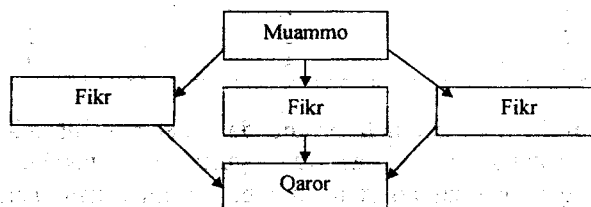
Bilaman	Bilishni xohlayman	Bilib oldim
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Usuldan foydalanish uch bosqichda amalga oshiriladi. Dastlab talabalar didaktik o'yin -asosida guruhlarni tashkil etadilar. O'rganilayotgan mavzu bo'yicha har bir guruh o'zaro hamkorlikda "Taxminan nimani bilaman" ustunini to'ldiradilar. Bu ustunga butun jamoaning javoblari mavzu mazmuni bo'yicha mantiqiy ketma-ketlikda jamlanadi. Masalan, "Kurashchining jismoniy tayyorgarligi" mavzusi o'rganilayotganda, javoblardagi kuch va uning rivojlanishi, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning rivojlanishi bo'yicha tushunchalar, ma'lumotlar yoziladi. So'ngra guruh a'zolari muayyan ketma-ketlikda mavzu bo'yicha o'zini qiziqtirgan savollarni, ehtiyojlarini "Bilishni xohlayman" ustuniga yozib chiqadilar. So'ngra talabalarga mavzu yuzasidan ma'ruza matni

yoki qo'llaniluvchi ma'lumotlar bilan tanishib chiqish tavsiya etiladi. Savollarga topilgan aniq javoblar uchinchi "Bilim oldim" usutniga joylashtiriladi. Mobodo talabalarni qiziqtirgan savollarga javob topilmay qolsa, unga javob topish uchun talabalarga qo'shimcha manbalar tavsiya etiladi, yoki o'qituvchining o'zi to'ldirishi ham mumkin. (Izoh: bu usuldan foydalanish yo'li to'liq holda amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi, ya'ni dars ishlanmasida keltiriladi).

22. "Qarorlar shajarasi" usuli. Ushbu usul qiyin va turlicha murakkab vaziyatlarda fan asoslari (murakkab mavzularni o'zlashtirish, ma'lumotlarni tahlil qilish va ular yuzasidan muayyan xulosalarga kelish, hamda yakuniy eng to'g'ri fikrga kelish maqsadini oqilona hal etishga yordam beruvchi usuldir. Bu usul yordamida bir necha ta'lim oluvchilarning to'g'ri javoblarini jamlash va baholash imkonini beradi. Ushul mashg'ulot jarayonida bildirilgan fikrlardan oqilona qaror qabul qilish, javoblarning to'g'ri yoki noto'g'ri jihatlarini tahlil qilishga yordam beradi. Mashg'ulotning boshlang'ich bosqichida mavzu mazmuni bo'yicha biror muammo belgilab olinadi va o'quvchilar guruhlariga bo'linib (har guruh 5-6 kishini tashkil qilishi mumkin) muammo yuzasidan o'z javoblari ya'ni fikrlarini bildiradilar va muayyan qarorga keladilar. Bu quyidagi ko'rinishda bo'ladi.

4-jadval



Mashg'ulotda o'quv-biluv faoliyati quyidagicha bo'ladi.

1. Mavzu bo'yicha muammo belgilanadi.
2. Talabalar guruhi kichik guruhlariga bo'linadi.
3. Vaqt belgilab olinadi.
4. Guruhlarning javoblari guruhda muhokama qilinadi.
5. Vaqt tugagach har bir kichik guruh sardori o'z guruhning savoli bo'yicha qarorini e'lon qiladi.
6. Javob (fikr)lar muhokama qilinib, yagona qaror qabul qilinadi.

Xulosa qilib aytganda, oliy o'quv yurtlarida o'quv fanlarini, ayniqsa, jismoniy tarbiya bo'yicha o'qitiladigan fanlarni o'qitishda ta'limning yuqorida tavsiflab o'tilgan texnologiyalari, interfaol usullardan foydalanish talabalar faolligi, mustaqilligi, ijodkorligi, izlanuvchanligini oshirish, bilan birga, ularni barkamol insonlar, ma'naviy-axloqiy hamda intellektual salohiyatini rivojlantiradi hamda ularni kuchli, yetuk kasb egalari qilib tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

II BOB

MILLIY KURASH TURLARI VA UNI O'QITISHGA OID TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

2.1 "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanidan nazariy mashg'ulotlarda foydalaniladigan ta'lim texnologiyalari

Ma'lumki har bir mustaqil fan o'zining mavzusi pedagogik asosi va uni o'qitish metodikasiga ega. Jumladan, "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanni, avvalo, o'quv fani sifatida milliy kurashning paydo bo'lishi uning har xil turlarida jismoniy ruhiy texnik-taktik tayyorgarlikni tahlil etish mazmuni shaklini belgilab beruvchi umumiy qonuniyatlarni, bunda sport kurashi trenerining kasbiy-pedagogik faoliyatining qirralarini o'rganadi va tadbiq qiladi. Shu bois, ushbu fan bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilariga, kurash trenerlariga kurashchilarga milliy kurash uning turlari, sport kurashini tashkillashtirishda, kurashchining jismoniy, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarligi, trenirovka nagruzkalarini nazorat qilish, yoshlarni barkamol inson qilib, ularning qalbiga Vatan faxrini singdirish, gimnastika vositalaridan samarali foydalanib yosh avlodda mos bilim, ko'nikma, malakalarini hosil qilishni maqsad qilib qo'yadi.

Shunga ko'ra "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanini o'rgatish jarayonida bo'lajak o'qituvchilar trenerlar:

- milliy kurash tushunchasi va uning turlarini;
- milliy kurash turlarining tarixi va davrlarini klasifikatsiyasi;
- milliy kurash turlarining tasnifi;
- milliy kurash turlarining tashkil etish va o'tkazish;
- milliy kurash darslarini trenirovkalarni tashkil etish, unda turli jismoniy hatti-harakatlar, chiniqtiruvchi mashqlarni bajarish usullarini.

Mashqlar tanlash, ularning bajarilishini boshqarish, yanada takomillashtirishni yo'lga qo'yish bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarga ega bo'ladilar.

Shuni e'tiborga olib mamlakatimizning ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy ma'rifiy talablaridan kelib chiqib ushbu fanni o'qitishni ilg'or texnologiyalar asosida tashkil etish hozirgi davr uchun ijtimoiy zarurat hisoblanib, u yuksak kasbiy pedagogik ma'lumotga jismoniy,

taktik, texnik, ruhiy tayyorgarlik, bilim, ko'nikma, malakaga ega bo'lgan jismoniy tarbiya o'qituvchisi, trenerlarni tayyorlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi

Ma'lumki, mazkur kursni o'qitish uchun O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2008-yil 23-avgustidagi 263-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan namunaviy o'quv dasturiga binoan 68 (4 soat nazariy 64 soat amaliy) soat ajratilgan. Mustaqil ta'limga esa 46 soat belgilangan. Ushbu fanning tarkibidan o'rin olgan mavzular bo'yicha o'tiladigan nazariy va amaliy mashg'ulot loyihalari va ularning tuzilishi hamda uni mazmuni haqida so'z yuritamiz

Ma'ruza mashg'ulotlarining mazmuni:

1-mavzu: "O'zbek milliy kurashining" umumiy qoidalar.

Ma'ruza maqsadi:

-o'zbek milliy kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi haqidagi ma'lumotlarga ega bo'ladilar;

-kurash musobaqalarining umumiy qoidalarini o'zlashtiradilar;

-musobaqa hakamlari, hay'ati va ularning tarkibi vazifalari, bajaradigan ishlari haqida tushunchaga ega bo'ladilar;

-bellashuvning boshlanishi va tugashi to'g'risidagi ma'lumotlarni bilib oladilar;

-musobaqa qatnashchilarining huquqlari, musobaqa turlari; o'tkazish qoidalar, qatnashchilarning yosh guruhlari, vazn toifalari haqida tushuncha va axborotga ega bo'ladilar;

-musobaqada qatnashish shartlari, talablari, qatnashuvchilarning majburiyatini bilib oladilar;

-taqiqlangan harakatlar, bellashuvlardan mahrum qilish va hakamlar ishlatadigan iboralarni ularning mazmunini bilib oladilar.

Ma'ruza shakli: Modulli o'qitish.

Ma'ruza metodi: Og'zaki-nazariy, ko'rgazmali, jamoa bo'lib ishlash.

O'qitish vositalari: Ma'ruza matni, slaydlar, informatsion ta'limot.

Modullarning nomi va tartibi

1. O'zbek milliy kurashining shakllanishi va rivojlanish tarixi mazkur kurashdan o'tkaziladigan musobaqalar va ularning umumiy qoidalar.

2. "O'zbek milliy kurashi musobaqalarining umumiy qoidalari"ni o'rganishning zarurligi milliy kurashning jahon hamjamiyatidagi o'rni va ahamiyati.

3. O'zlashtirilgan bilimlar yuzasidan xulosalar.

4. Natijalarni yakunlash va umumlashtirish.

5. Uyga vazifa.

Asosiy adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch – T.: "Manaviyat", 2008. 146-170-betlar

2. Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti -T.: "UzDJTT", 2005, 342-b.

3. Kerimov F. A. Kurash tushaman. -T.: "Ibn Sino", 1994. 172-b.

4. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. - T.: "G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot matbaa ijodiy uyi", 2005. 132-b.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Atoev A. Q., Jalilov N. S. Yoshlar va o'smirlarni o'zbek milliy kurashiga o'rgatish uslubiyoti. –Qarshi, "Nasaf", 2001. 96-b.

2. Toshmurodov O. E., Ashurov A. S. Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. -Samarqand, 2003. 48 -b.

3. Toymurodov A. R O'zbek milliy kurashi. –T: "Ibn sino" nashriyoti, 1990.

"O'zbek milliy kurashining umumiy qoidalari" mavzusi bo'yicha modullar

Modullar	Modullarning mazmuni	Ajratilgan vaqt
1	2	3
O'FE-1	Kirish: O'zbek milliy kurashi haqida qisqacha ma'lumot berib, o'zbek milliy kurashiga qiziqish, havas va ishtiyoq uyg'otish; o'zbek milliy kurashiga muhabbatni paydo qilish	25 min

O'FE-2	Maqsad: o'zbek milliy kurash musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazishning umumiy qoidalari bilan bog'liq ba'zi tushunchalar, hakamlar hay'ati, ularning vazifalari kurashchiga qo'yiladigan talablar; kurashchining kiyimi, vazn toifalari; musobaqada qatnashish shartlari; talablari, harakatni baholash mezonlari, hakamlar qo'llaydigan iboralar taqiqlangan harakatlar, musobaqadan chetlatish musobaqa o'tkazish Nizomi bilan tanishtirib qatnashchini musobaqaga tayyorlash	30 min
O'FE-3	Mavzu yuzasidan talabalardan tushgan savollarga javob qaytarish va mashg'ulotni xulosalash; ma'ruza mashg'ulotidan olgan bilimlarini umumlashtirish; yagona to'xtamga kelish	10 min
O'FE-4	Egallangan bilimlarni, test topshiriqlarini bajarish, oraliq nazorat bo'yicha ballarni e'lon qilish	10 min
O'FE-5	Uyga vazifa: Toshmurodov A.R O'zbek milliy kurashi kitobidan 5-18-betlarni; O.E. Toshmurodov, A.D. Ashurovlarning Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi kitobidan (Samarqand-2003) 43-47-betlarni F.A Karimovning Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti kitobidan (Toshkent, 2005) 10-230-betlarni o'qib, konspektlashtirish	5 min

Mashg'ulotning borishi:

1-modul

Dastlab talabalarga mashg'ulot rejasi e'lon qilinadi va ma'ruza shu reja asosida olib boriladi.

1. O'zbek milliy kurashining shakllanishi va rivojlanishi.
 2. Mustaqillik yillarida O'zbekistonda milliy kurashga bo'lgan e'tibor.
 3. Sport kurashining boshqa turlari va ularning tarixiy manbalari.
- O'zbek milliy kurashi eng qadimgi davrlardan boshlab shakllanib borgan. Chunki qo'mondonlar, lashkarboshilar o'z navkarlarining jismoniy tayyorgarligi epchilligi, chaqqonligi, jismoniy chiniqishini

kurash bilan rivojlantirgan shu nuqtai nazardan eng qadimgi sport turlaridan biri hisoblanadi.

Ma'lumotlarga qaraganda hozirgi O'zbekiston hududida qadimda sak qabilalari istiqomat qilishgan mazkur qabilada kurash keng shakllangan. Zero, sak qabilasining yigitlari bo'lajak qalliqlarini kurashda yenggan. Shu tariqa o'zbek milliy kurashi shakllanadi. O'rta Osiyo xalqlari o'rtasida keng tarqalgan Abu Ali ibn Sinoning "Kitob – al qonun fit- tib" asarida, Amir Temur xotiralarida, Firdavsiyning "Shohnoma"sida, Zahiriddin Muhammad Boburning "Boburnoma"sida, Alisher Navoiyning "Saddi Iskandariy" dostonida, S.Vamberi, N.S.Lokshinning ocherk va maqolalarida kurash mavzusi yoritilganlagining guvohi bo'lamiz.

Manbalarda yozilishicha, O'zbekistonda qadimdan ikki xil kurash turi shakllangan: "Farg'onacha" va "Buxorocho" usul deb nomlangan.

"Farg'onacha" usulda polvonlar to'n kiyib, belbog'ni oldindan ushlab kurashgan bo'lsa, "Buxorocho" usulda polvonlar kalta to'n kiyib belbog' bog'lab yoki yaktakda oyoq yalang, yo bo'lmasa mahsi kiyib bellashgan. Kurashishning bu turi hozirgi kunda ham Respublikamizda keng tarqalgan bo'lib, Xalqaro toifadagi musobaqalar o'kazib kelinadi.

Shunday qilib, kurash yosh avlodni jismoniy chiniqtirish vositasi sifatida ommaga kirib kelgan. Xalqlarning doimiy yashash joylarida boshqa hayot ehtiyojlari, turmush normalarini ov qilish bilan birga kurashayotgan insonlarning tasviri tushurilgan suratlar paydo bo'la boshladi. Buni Misr ehromlari devorlaridagi tasvirlarda, qadimgi Hindiston, Xitoy, Yunonistondagi yodgorliklarda kuzatish mumkin. Bu davlatlarning qadimiy qo'lyozmalarda bellashuv, yakka kurashlarning shakllari tasvirlangan yodgorliklarni ko'rish mumkin.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti xalqaro va milliy kurash turlari kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari doktori, professor, erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha xalqaro hakam F.A.Kerimovning ta'kidlashicha, "Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozirgacha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek, qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishdan tashkil topgan dastur bo'yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e'tibor

berganlar. Shu bilan birga, shug'ullanuvchilar qo'l jangini olib borish, tosh uloqtirish malakasini egallab borganlar.

Qadimgi Yunistonda kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risidagi ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimgi shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar Gomer, Pindar, Platon va boshqa ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning "Illiada"sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etilib, "Kurashchilar belbog'larini taqib, maydon o'rtasiga chiqib, qo'llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o'rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila boshlaydi. Kurashchilar gavasidan qonlar sizib chiqib boshladi, lekin ular olishishni davom ettiraverdilar". Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilishi o'sha davrning o'ziga xos xususiyati edi. Kurash bilan o'sha davrning yirik vakillari olimlari, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug'ullangan.

Qadimgi Yunoniston Olimpiya o'yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 766-y.). Birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708-y.), shuningdek maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708-y.dan boshlab) kiritilgan¹³.

XIX asr oxiri XX asrlarda Turkiston, so'ngra O'zbekistonda kurashga qiziqish kuchaya bordi. Xonlar, beklar, boy zodagonlar o'z qaramoqlarida kuchli polvonlarni saqlab ular ishtirokida turli musobaqalar, kurash o'yinlarini uyushtirib, xalq o'rtasida o'z obro'-e'tiborlarini ko'tarishgan hamda omma ichida targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borgan. A. R. To'ymurodovning yozishicha, 1910-1916-yillarda kurashdan ko'pgina o'zbek polvonlari: Ahmad polvon, Azizxo'ja polvon, Haydar Ali polvon, Abdurahmon Polvon, Tongi polvon A'loyevlar yetishib chiqqan.

Keyinchalik milliy kurash musobaqasi Buxoro, Surxondaryo, Qashqadaryo, Samarqand, Xorazm va Qoraqalpog'iston Respublikasida tashkil qilinib mazkur musobaqalarda qatnashgan kurashchilar mamlakat terma jamoasi tarkibida Yevropa va jahon chempionatida ishtirok etgan. Shulardan Yevropa va jahon chempioni Sobir Qurbonov, aka-uka sobiq SSSR sport ustalari Komit,

¹³ Qarang: Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. -T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2001, 11-12-b

Nurmuhammad va Jo'ra Yusupovlar, Izzat Xo'jayevlar shular jumlasidandir¹⁴.

Qashqadaryo viloyatida O'zbekistonda sambo kurashidan sobiq birinchi SSSR chempioni va birinchi xalqaro sport masteri Xushvaqt Ro'ziqulov, ikki marta jahon chempioni Sayfiddin Hodiyev, SSSR chempioni, jahon kubogining sovrindori Erkin Xoliqovlar, Qoraqalpog'iston ASSR dan SSSR ning kumush medal sovrindori Saranboy Yusupovlarni aytib o'tish mumkin¹⁵.

Yosh avlodni har tomonlama chiniqtirish ularning ma'naviy, axloqiy, jismoniy kuchlarini rivojlantirish maqsadida respublika, MDH, jahonda har ikki yilda bir marta milliy kurash bo'yicha musobaqa o'tkazilib turiladi. Bu, ayniqsa, mustaqillik yillarida yanada avj oldi.

Mustaqillik yillarida o'zbek kurashiga e'tibor kuchaydi. 22-fevral 1992-yilda Toshkentda O'zbekiston Kurash Milliy Federatsiyasining me'yoriy hujjatlari tasdiqlandi. 1992-yil 11-martda esa Federatsiya Nizomi ro'yxatga olindi.

Xorijiy mamlakatlarda O'zbek milliy kurashini mamnuniyat bilan kutib oldilar. 1999-yil 1-2 -may kunlari Toshkent shahrida O'zbek kurashi bo'yicha birinchi jahon chempionati bo'lib o'tdi. Unda o'zbek polvonlari o'z mahoratlarini namoyish etdilar. Dunyoning 50 ga yaqin mamlakatidan kelgan kurashchilar ichida O'zbekistonlik Akobir Qurbonov, Kamol Murodov, Toshtemir Muhammadiyev o'z vaznlari doirasida o'zlarining kuchli ekanligini namoyish etib, oltin medallarga sazovor bo'ldilar.

1999-yilning oktabr-dekabr oylari O'zbekiston osmonida kurash sadolari yangradi. Dastlab Termiz shahrida "Alpomish" dostonining 1000 yilligiga bag'ishlangan xalqaro turnir bo'lib o'tgan bo'lsa, 10-dekabrda boshlanib, 2000-yilning dastlabki kunlarini qamrab olgan "Kurash – milliy iftixorimiz" deb nomlangan kurash oyligida 7-70 yoshgacha bo'lgan polvonlar ishtirok etdilar.

"O'zbek kurashi yosh tanlamaydi-polvonlar qarimaydi" shiori ostida 29-30-yanvar 2000-yilda Toshkentda faxriylar chempionati o'tkazildi. Unda 77 yoshli Jo'ra polvon Normo'minov, 80 yoshli polvonlar Maxmud ota Qalandarov, Bo'ksa Mirzayev, Jabbor Mamarasulovlar ko'pchilikni hayratda qoldirib, g'oliblikni qo'lga

¹⁴ To'ymurodov A.R. O'zbek milliy kurashi. –T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 1990, 12-13- betlar.

¹⁵ To'ymurodov A.R. O'zbek milliy kurashi. –T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 1990, 13-14- betlar.

kiritdilar. Bu davrga kelib o'zbek kurashining 120 ga yaqin davlat tan olib, qo'llab-quvvatladi. Endi O'zbek Milliy Kurashi jahon keza boshladi.

1998-yilning 6-sentabrda 28 davlat ishtirokida Toshkent shahrida "Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi" (XKA) tuzildi. Unga Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qit'asidan vakillar qatnashdilar. Uning ta'xis kongressida "O'zbek Kurashi" nomi bilan kurashning Xalqaro qoidolari ma'qullandi. "Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi" doimiy Faxriy Prezidenti sifatida Islom Karimov, XKA Prezidenti sifatida Komil Yusupovlar saylandilar.

1999-yilning 1-fevralida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning farmoni bilan "Kurash" oylik adabiy - badiiy, ijtimoiy-publitsistik, axborot-reklama jurnali ta'xis etildi. Jurnal rangli - bezakli ko'rinishda o'zida o'zbek, ingliz va rus tillarni ifodalagan holda nashr etilmoqda.

Shunday qilib, mustaqillik yillarida O'zbek kurashi jahon bo'ylab keng quloqch yoydi. Jahon bo'ylab "Kurash" bo'yicha chempionatlar tashkil etilmoqda. "Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi" tarkibida 1999-yilning oktabr oyida "Xalqaro Kurash Akademiyasi" tashkil qilindi. Akademiya asosan: kurash tarixini ilmiy asoslangan holda yaratish va keng miqyosda jahonga targ'ib qilish, kurashga oid xalqaro ilmiy-amaliy anjumanlar, konferentsiyalar, seminarlar o'tkazish va uning materiallari maqolalar to'plami sifatida chop etish; kurash bilan shug'ullanuvchi mamlakatlar bilan sport, ilmiy-amaliy, madaniy, marifiy va iqtisodiy aloqalarni o'rnatish hamda mustahkamlash; o'sha davlatlarda xalqaro kurash akademiyasining filiallarini ochish; kurashchi va kurash mutaxassislarini tayyorlashda faoliyat ko'rsatadigan davlat va nodavlat o'quv yurtlari hamda maxsus maktablarni ochish; Xalqaro toifadagi murabbiylar, hakamlar, kurashchilar tayyorlash va qayta tayyorlash, ularning malakalarini oshirish; jahonda kurash bo'yicha o'tkaziladigan turli toifadagi musobaqalarni tashkil qilishning targ'ibot qoidalarini ishlab chiqish va bunday musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazishda bevosita faol ishtirok etish; kurashchi sportchilar, hakamlar va boshqalarning kiyimlari, kurash emblemasi atribut, sport jihozlarini yaratish ishida ilmiy asosda ko'maklashish; boshqa turdagi sport akademiyalari, institutlari, maktablari (dyuzo, sambo, erkin kurash va boshqalar) bilan ijodiy, ilmiy va uslubiy bog'lanish, tajriba almashish; jahonda

kurashning yagona uslubiy qo'llanma, darslik, yo'riqnoma va boshqa normativ hujjatlarini ilmiy asosda ishlab chiqish hamda audio, video, kino va boshqa ko'rgazmali jadvallar yaratish hamda butun dunyo miqyosida kurash bilan shug'ullanuvchi davlatlarga tarqatish; jahon chempionatida va boshqa Xalqaro toifadagi musobaqalarda, Xalqaro Kurash Akademiyasi tomonidan shu musobaqalarni o'tkazuvchi hakamlar ro'yxatini tuzish va Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasiga tavsiya qilish hamda ro'yxatga kiritilgan hakamlarni musobaqadan 2-3 kun oldin yig'ib o'quv seminarlarini tashkillashtirish; musobaqa davomida har bir hakam ishini 10 ballik tizimda Xalqaro Kurash Akademiyasi tomonidan tuzilgan komissiya a'zolari tomonidan baholab borishi va musobaqadan keyin baholangan protokolni Musobaqaning bosh hakamiga topshirish¹⁶ - kabi vazifalarni bajaradi.

Shunday qilib, qariyb besh ming yillik tarixga ega bo'lgan o'zbek kurashi, bugungi kunda xalqaro mavqega ega bo'lmoqda. Zero, milliy kurash millat, xalq madaniyati, ma'naviyati, yashash tarixini jahon xalqlariga tanitadi. Bundan o'zbek kurashi mustasno emas. Buni jahon sportchilari, mutaxassisleri fikridan bilsa ham bo'ladi. "Men - deb yozadi yaponiyalik Yoshinori Takauchi, - O'zbek Kurashi bilan ilk bor tanishdim. Bir qarashda kurash bilan dzyu-doning usullari juda o'xshashdek tuyuladi. Ammo O'zbek kurashidagi tik turib olishish, raqibga nisbatan hurmat kabi omillar meni hayratlantirdi. Ushbu kurashning salkam 3 ming yillik tarixi bor ekan. Bizning yaponlarda shunday o'xshatish bor; baliq oqimga qarshi suzadi. Men, o'zbek kurashini shu ibora bilan qiyoslagan bo'lardim. Chunki shuncha yakka kurash turlari orasida o'z o'rmini topib bormoqda"¹⁷.

O'zbek kurashining yana bir xususiyati, uning kun sayin ommalashayotganligidadir. Bu kurashga jahon xalqlarining qiziqishi ortib borayotganligi joziba, jangovorlik kasb etayotganligidir. Bu to'g'rida mojar olimi shunday yozadi: "Vengriyada shu paytgacha yakka kurash turlari ichida dzyu-do eng ommaviy bo'lgan bo'lsa, bugungi kunga kelib O'zbek kurashi ham tez rivojlanib, ommaviylashib bormoqda. Bunga sabab, kurashning jozibadorligi va jangovorligi, mojar hamda o'zbek xalqlarining o'zaro jondoshligidir.

¹⁶ O'zbek kurashi davrug'i. -T. Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2002, 59-60- b

¹⁷ O'zbek kurashi davrug'i. Tuzuvchilar: H. Bobobekov, M. Soddiqov, Z. Ro'ziyeva va boshqalar. -T. Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2002, 62- bet

Osiyo qit'asida bizning mamlakat bilan eng yaxshi hamkor, yaqin mamlakat O'zbekiston bo'lib qoldi. Buning e'tiborli tomoni ushbu hamkorlik aynan o'zbek kurashi hamdir. Shu o'rinda o'z mulohazamni aytsam, kurashning shunchalik ommalashtirgani, rivojlantirgani uchun XKA ni, barcha kurash jonkuyarlarini Ginnesning rekordlar kitobiga kiritish mumkindir¹⁸.

Shuni e'tirof etish joizki, o'zbek kurashi ommaviylashib, rivojlanib yangi joziba va tajriba kasb etib Janubiy Amerika qit'asi mutaxassislari, polvonlari, sportchilarining diqqat-e'tiborini tortmoqda. Bu haqda Boliviyalik mutaxassis Edgar Klaurs quyidagilarni ta'kidlaydi: "Amerika qit'asida, xususan, Boliviya, Paragvay, Chili, Urugvay, Dominikan Respublikasida o'zbek kurashi muxlislari soni kun sayin ortib bormoqda. Birinchi jahon chempionatida ishtirok etgan polvonlarimiz o'z tajribalarini boyitib borgandan so'ng kurash ommalashuvida astoydil o'z hissalarini qo'shmoqdalar. Dunyo xalqlarini sevimli sportiga aylanib borayotgan o'zbek kurashi Olimpiada o'yinlari safidan joy olishida bor kuchimni ayamayman".

Polvonlari o'zbekning

Bir el borki, dunyoga ko'z-ko'z bo'lgan sultoni,
Elni elga tanitgan baxshi shoir, polvoni,
G'ayrat kamarin boylab, lol qoldirib dunyoni,
Halol kurashib yurar polvonlari o'zbekning.

Aslida eldan elning martabasi kam emas,
Kurash maydonlarida polvonlari g'am emas,
Ammo jahon nigohi o'zgalardan ham emas,
Shohsupalarda turar polvonlari o'zbekning.

To'y-u tantanalari kurashsiz o'tmagan el,
Polvonning sanog'iga yulduzlar yetmagan el.
O'zini er bilsa-da, bir yoqa tugmagan el,
O'zlarni sher bilar polvonlari o'zbekning.

Bu dunyoning shundayin polvonsifat eli bor,
Har bitta polvonini o'rab solar "Chil" i bor.

¹⁸ O'sha kitob 65-bet

Alpomishdek baquvvat bilagi bor, beli bor,
Yurtga shon olib kelar polvonlari o'zbekning.

G'irromlikni bilmagan qolmagan hech "Dakki" yeb,
"Chala", "G'irrom" kurashni o'zga ko'rmagan ep,
Ko'rmagan bakovullar aytmagancha "Halol" deb,
Mard-u maydon kurashgan polvonlari o'zbekning.

Yurtga fido o'g'lonlar dunyoning pahlavoni,
Kurashlarda qolmagan zara bo'lsin armoni.
Ming shukurki, musaffo o'zbekiston osmoni,
El yurtga yarashgan polvonlari o'zbekning.

Kurashning boshqa turlari, paydo bo'lishi va tarixiy manbalari. Yuqorida ko'rib chiqqanimizdek, kurash eng qadimiy, ommabop va O'rta Osiyo, Turkiston, O'zbekistonda xalq o'yinlari sifatida keng tarqalgan sport turlaridan biri hisoblanadi. O.E.Toshmurodov va A.D.Ashurovlarning yozishlaricha, "O'zbek sporti va kurash maktabining muvaffaqiyati barcha respublikalarda milliy kurash turlari: o'zbekcha kurash, gruzincha chidaoba, qirg'izcha, moldavancha va boshqalarning keng rivojlanganligi bilan belgilanadi. Milliy kurashning turlari 40 dan ko'proq. O'zbekistonda yunon – rum kurashi va erkin kurash, sambo, dzyu-do, karate bilan bir qatorda o'zbek milliy kurashi ham mamlakatimizda keng rivojlanib bormoqda"¹⁹.

F.A.Kerimovning yozishicha, respublikamizda dzyu-do, sambo, yunon-rum, erkin kurash va kurash keng qo'llanilmoqda²⁰.

Dzyu- do – "yumshoq yo'l" ma'nosini anglatib, u yaponcha djiu - djitsu kurashining asosi hisoblanadi. Tana va ruh uyg'unlashuvi ish olib borgan doktor Dzigaro Kano kurash usullari ichidan xavfli ushlarlar va zarbalarni chiqarib tashlab yangi kurash turi dzyu-doga asos soldi. Bunda eng asosiysi kuch hisoblanmay kurashchining yuqori mahorati va o'tkirlashtirilgan texnikasi ustunlik qiladi. Dastlab Yaponiyada bo'lib o'tgan chempionatdan dunyo mamlakatlari

¹⁹ Toshmurodov O. E, Ashurov A.D. Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. Leksiyalar kursi, - Samarqand. SamDU nashriyoti 2003, 14-bet.

²⁰ Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. –T.: O'z DJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2012, 13-20- betlar.

Yevropa (Parijda), Braziliyada, Germaniya (Myunxen)da so'ngra O'zbekistonda ham paydo bo'ldi. Shu tariqa o'zbek dzyu-dochilari xalqaro maydonlarda ishtirok etdilar hamda yaxshi natijalarni qo'lga kiritdilar. Jumladan, o'zbekistonlik Armen Bagdasarov 1996 -yildagi Olimpiya o'yinlarining kumush medalini, F.To'rayev esa 1999-yilda o'tkazilgan jahon chempionatida faxrli 2- o'rinni egalladi. Mustaqillik yillarida ikki karra jahon birinchiligi g'olibi, ikki kara Olimpiya sovrindori Rishod Sobirov, Olimpiya o'yinlari kumush medali sovrindori Abdulla Tangriyevlardir.

Sambo kurashi. Bu kurash turiga Rossiyada asos solindi. Bu kurash texnik taktik xarakterga ko'ra dzyu-doga yaqindir. F.A.Kerimovning yozishicha, V.S.Otchenkov Yaponiyadagi dzyu-do kurashi maktabi "Kadokan"da bo'lib, 1931-yilda Moskva davlat jismoniy tarbiya institutida sambo kurashiga asos soldi. U dastlab kurashchilarning kiyimlarini, sport oyoq kiyimini, texnik xarakterlarni o'zgartirdi.

Sambo kurashiga tashlashlar, oyoqlardan ushlab yiqitish va oyoqlarga og'riq beruvchi usullarini kiritdi va bo'g'ib ushlab olish usullarini bekor qildi. Sambo kurash turi sifatida 1938 -yilda tan olindi. 1947- yilda sambo qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish (samozashita bez orujiya) nomi bilan mazkur kurash turi atala boshlandi va u jahonning bir qator mamlakatlari- Mongoliya, Yaponiya, Angliya, AQSh, Bolgariya, Ispaniya, Italiyada katta qiziqish uyg'otdi.

Sambo bo'yicha jahon chempionati 1973-yilda Tehronda bo'lib o'tdi. Bu kurash turi ham erkaklar ham ayollar o'rtasida keng tarqaldi. Bu kurash turi o'zbekcha milliy kurashiga yaqin bo'lib O'zbekistonga ham keng tarqaldi va o'zbek sportchilaridan Sayfiddin Hodiye, Sobir Qurbonov, Bobomurod Fayziyev, Vyacheslav Yelistratovlar sambo kurashi bo'yicha jahon chempionlari bo'ldilar.

Yunon-rum kurashi. Mazkur kurash Yevropa mamlakatlarida, ayniqsa Fransiya XVIII-XIX asrlarda paydo bo'lib, uning asosini texnik chaqqonlik va go'zallik qamrab olgan. Bu kurash turi dastlab Fransiya keyinchalik Italiya, Shvetsiya, Germaniya, Turkiya, Rossiya mamlakatlarida turli xalqaro musobaqalar o'tkazish bilan boshlanib, xalqaro maydonda tanilib va "Fransuzcha kurash" nomini oldi. Mazkur kurashning qadimgi Yunoniston va qadimgi Rimda

rivojlanganligini hisobga olib, "Fransuzcha kurash" aytilgan bo'lsada, unga "yunon-rum" kurashi nomini berdilar.

Keyinchalik bu kurash turi ham Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. O'zbek kurashi maktabi tarbiyalanuvchilari mazkur kurash turi bilan yuqori yutuqlarni qo'lga kiritdilar. Shulardan Rustam Kazakov 1969-yildagi jahon chempionati va 1972-yilgi olimpiya o'yini g'olibi, Komil Fotkulin esa jahon chempionati sovrindori bo'ldi.

Mustaqillik yillarida Mixail Doktorashvilli Gretsiyada bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlari g'olibi bo'ldi.

Erkin kurash. Tarixiy manbalarning dalolat berishicha, erkin kurash qadimgi Yunonistonda paydo bo'lgan. Chunki yunonlar yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga e'tibor qaratganlar. Shu bois, erkin olushuvda kurashchi o'z raqibini safdan chiqarib yuborishi mag'lub bo'lganligi tan oldirishi lozim bo'lgan va bu hol g'alaba mezoni bo'lib xizmat qiladi.

XVIII asrda erkin kurash Angliyada keng tarqalgan bunda kurashchilar hujum vositasini erkin tanlaganlar.

Keyinchalik Shimoliy Amerikada erkin kurash bilan shug'ullanuvchi to'garaklar paydo bo'lgan va, nihoyat, 1904-yilda AQShda o'tkazilgan olimpiya o'yinlarida erkin kurash musobaqalari Olimpiya o'yinlariga kiritilgan. F.A. Kerimovning yozishicha, VII Olimpiya o'yinlaridan boshlab (Belgiya, 1920 y.) erkin kurash doimiy ravishda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritdi. Bu Olimpiya o'yinlari turli mamlakatlar erkin kurashchilarining o'z kuchlarini sinab ko'radigan yagona musobaqalar edi. Boshqa hech qanday xalqaro musobaqalar u vaqtda o'tkazilmasdi. Erkin kurash bo'yicha birinchi Yevropa chempionati 1929-yilda Parijda, birinchi jahon chempionati esa 1951-yilda Tokioda o'tkazildi.

O'zbekistonlik kurashchilar xalqaro maydonda katta yutuqlarni qo'lga kiritganlar. Bular ikki marta Olimpiya chempionlari, bir necha bor jahon chempionlari Arsen Fadzeyev va Maharbek Xadarsev, shuningdek uch karra jahon chempioni Aslan Xadarsevlardir. Shular qatorida E. Abdurahmonov, E.Yusupov, L.Shepilov, A.Xaymovich, R. Ataulin, X. Zangiyev, R. Islamov, A. Ochilov, D. Zaharitdinov va R. Xinchagovlar ham katta yutuqlarga erishganlar. Mustaqillik yillarida ikki karra jahon chempioni D. Mansurov, uch karra Olimpiya o'yinlari g'olibi Artur Taymazov, Olimpiya o'yinlari sovrindorlari M.

Ibragimov, S. Tigiyev, Osiyo chempioni Ixtiyor Navro'zov, Adham Ochilovlardir²¹.

Kurash. O'zbek kurashi o'z ifodasini tarixiy yodgorliklarda topgan. Kurashda musobaqalar kurashchilar belbog'idan yoki ustki kiyimining biror joyidan ushlab oyoqlarni chalish, yerga tashlash usulidan foydalanishgan. Musobaqadan oldin uloqtirish, sakrash, kuchni namoyish qilish kabi badan qizitish mashqlari bajarilgan. Hozirgi O'zbekiston sarhadlarida qadimda "Milliy kurash" usuli – ya'ni raqibni belbog'idan ushlab olish amal qilgan. "Milliy" usulda raqibni erkin ushlab olish amal qilgan. Bu kurash 1998-yilda xalqaro kurash assotsiatsiyasi Toshkentda tashkil qilingandan so'ng, 1999-yilning 1-2-may kunlarida jahon chempionati o'tkazildi. Akobir Qurbonov 73 kg vaznda, Kamol Murodov 90 kg vaznda, Toshtemir Muhammadiyev o'ta og'ir vaznda chempionlik unvonini qo'lga kiritdilar.

2- modul.

Ma'ruzada quyidagi masalalarni yechish nazarda tutiladi:

1. Kurash musobaqalarining umumiy qoidolari.
2. Kurashning umumiy qoidolari.
3. Professional kurashchilar.
4. Musobaqaga qatnashish shartlari, talablari, vaznni aniqlash tartibi va qatnashchilar majburiyatlari.
5. Musobaqa jihozlari, gilamdagi kurashni boshqarish anjomlari, hakamlar ishlatadigan iboralar.
6. Musobaqa o'tkazish tartibi va musobaqa nizomi.

1. Kurash musobaqasining umumiy qoidolari

Har bir musobaqada muayyan tartibga, qoidaga rioya qilish lozim. Bu tartib va qoidalar har bir mamlakatda o'tkaziladigan xalqaro turnirlar, qit'alar birinchiliklari, jahon birinchiligi va olimpiya o'yinlari dasturiga kurash musobaqalari Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar tomonidan amalga oshiriladi. Biz yuqorida hakamlar hay'atining tarkibini keltirdik, ularning faoliyat mazmuni quyidagilardan iborat:

²¹ Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. -Toshkent, 2005, 19-bet

1. BOSH HAKAM:

1.1. Bosh hakam yordamchilari, ularning soni gilamlar sonidan bir kishiga ko'p:

- bosh kotib va gilamlar kotiblari;
- gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;
- hakam sekundameristi;
- tablodagi hakam;
- hakamlarni almashtiruvchi hakam gilamlar soniga qarab belgilanadi;
- shifokor;
- e'lon qiluvchi hakam;
- musoboqa komendanti.

1.2. Bellashuvni boshqaruvchi hakamlar:

- bellashuvni olib boruvchi hakam, bosh hakam yordamchisi;
- gilamdagi hakam;
- gilam chetidagi hakamlar, ikki kishi;
- hakam sekundameristi;
- kotib;
- tablodagi hakam;
- hakamlarni almashtiruvchi hakam;
- e'lon qiluvchi hakam;
- nazoratchi hakam.

1.3. Ba'zi bir hollarda o'rtadagi hakam, chetdagi bir hakam bilan yoki uning o'zi gilamdagi kurashni boshqarishi mumkin.

1.4. Har bir hakam hakamlik guvohnomasiga, hakamlik kiyimiga, oq yaktak, qora shimga ega bo'lib, kurash qoidalarini mukammal bilishi shart.

2. HAKAMLARNING VAZIFALARI

2.1. Musobaqada hakamlar kurash gilamga chiqqanlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikki hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yish barobarida tomoshabinlarga va bosh hakamga qarab egilib ta'zim qiladilar.

2.2. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agar ular musobaqaning o'tkazish Nizomiga yoki kurash qoidalariga rioya qilmasalar hakamlik huquqidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlatiladi va ular xatti-harakatlari hakamlar hay'atida ko'rib chiqilib, hay'at qarori tegishli tashkilotlarga ma'lum qilinadi.

3. BOSH HAKAM

3.1 Bosh hakam musobaqaning rahbari hisoblanadi va musobaqaning belgilangan Nizom va qoidalariga amal qilgan holda musobaqalarning o'tkazilishiga javobgardir.

3.2. Bosh hakamning vazifalari:

- musobaqa anjomlari, inshoot va gilamlar tayyorlanganligini tekshiradi;
- qur'a tashlash jarayonida kuchli kurashchilarni ikki guruhga bo'ladi;
- hakamlarni gilamlarga taqsimlaydi;
- musobaqa o'tkazish jadvalini tuzadi;
- kurashchilarni taroziga tortish uchun hakamlar tarkibini belgilaydi;
- har bir bellashuv uchun hakamlarni tayinlaydi va ularning harakatlarini nazorat qilib boradi;
- musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hay'atining majlisini o'tkazadi, har kuni musobaqadan so'ng hakamlar hay'ati oldida musobaqa natijalari haqida hisobot berib boradi, lozim bo'lgan taqdirda hakamlar hay'ati majlisini har vaqtda o'tkazishi mumkin.

3.3. Hakamlarning musobaqaga tayyorgarligini va musobaqa jarayonini baholab boradi.

3.4. Musobaqa o'tkazish yuzasidan hisobot bayonini to'ldirib boradi va topshiradi.

4. BOSH HAKAM HUQUQLARI

1. Musobaqa o'tkazish inshooti va anjomlari tayyorlanmagan bo'lsa musobaqa o'tkazishni taqiqlashi mumkin.

2. Musobaqa jarayonida favqulotda vaziyat yuz bersa, musobaqani vaqtincha to'xtatishi mumkin.

3. Musobaqa o'tkazish tartibi yoki jadvaliga o'zgartirish kiritishi mumkin.

4. Hakamlar hay'atiga ma'lum qilgan holda, noto'g'ri hakamlik qilgan hakamni musobaqadan chetlatishi mumkin.

5. Musobaqada ishtirok etishga ruxsati bo'lmagan kurashchilarni musobaqadan chetlatishi mumkin.

6. Qo'pollik qilgani uchun guruh boshliqlarini, hakamlarni, murabbiylarini va kurashchilarni ogohlantirishi mumkin.

7. Bosh hakam ko'rsatmalarini kurashchilar, guruh boshliqlari, murabbiylari, hakamlar va barcha qatnashchilar bajarishlari shart.

5. BOSH HAKAM YORDAMCHISI

5.1. O'rtadagi hakamlarni, kotibni, vaqtni tekshiruvchi hakamni, tablodagi hakamni nazorat qilib turadi.

5.2. Bellashuv natijasini va keyingi olishuvga tayyorlanib turuvchilarni e'lon qilib boradi.

5.3. Agar musobaqa jarayonida bosh hakam ma'lum bir sababga ko'ra ishtirok qilmayotgan bo'lsa, bosh hakam vazifasini bajaradi.

6. BOSH KOTIB VA KOTIBLAR

6.1. Bosh kotib hakamlar hay'atining majlisini, musobaqa qarorini, kurashish tartibi hamda boshqa hujjatlarni yozib boradi.

6.2. Kotiblar o'z gilamidagi qarorlarni yozib boradilar.

6.3. Bellashuv baholarini, ogohlantirishlarni nazorat qog'oziga qayd qilib boradilar.

7. O'RTADAGI HAKAM

7.1. Kurashning qanday borishini, qoidalarga qat'iy rioya qilinishini kuzatib boradi.

7.2. Qaysi kurashchi haqiqatda kurashayapti, qaysisi kurashmayotganligini kuzatib boradi va hamma qoidalarga amal qilib, ikki kurashchini chaqqonrok kurashishga chaqiradi hamda tablodagi bahoni kuzatib boradi.

7.3. Bellashuv vaqtida ikkita yoqtirgan yon tomondagi hakamlarning baholarini kuzatib boradi.

7.4. O'rtadagi hakam belgilangan kurashish vaqti tugashi bilan shartli "vaqt" iborasini aytib, ishorasini qo'l bilan ko'rsatadi. Bu paytda kurashuvchilar kiyimlarni to'g'irlab o'z joylarida turishlari lozim.

7.5. O'rtadagi hakam kurashchi tomonidan har bir qo'llanilgan usulni baholashi va shu zahoti kurashni to'xtatib "to'xta" qaytadan "kurash" deb boshlashi shart.

8. YON TOMONDAGI HAKAM

8.1. Yon tomondagi hakam o'rtadagi hakamga yordam beradi. Kurashchilarning harakatlarini baholab boradi.

8.2. Yon tomondagi hakamlar bir-biriga qarama-qarshi tomondagi kursilarga o'tirishadi. Kurash jarayonida zarurat tug'ilsa yon tomondagi hakam bellashuvni tik turib kuzatishi ham mumkin.

8.3. Agar kurashchilarning biriga gilamdan chiqish zarur bo'lsa, yon tomondagi hakamdan biri unga hamrohlik qilishi shart.

9. VAQTNi KUZATUVCHI HAKAM

9.1. Bellashuv vaqtining har bir daqiqasini nazorat qilib, hisoblab boradi. Agar kurashchi shirofokorga ketib qolsa, kiyimini to'g'irlasa yoki boshqa sabablar bilan kurash to'xtatilsa; sekundomerni to'xtatib, bayroqchani ko'taradi, kurash boshlanishi bilan bayroqchani tushiradi va bellashuv vaqtini yana nazorat ostiga oladi.

9.2. Vaqtni kuzatuvchi hakam kurashchini gilamga chaqirgandan keyin, uning kechikish vaqtini nazorat qiladi. Agar kechikish belgilangan vaqtdan oshib ketsa, kurashchini bellashuvdan chetlashtiradi.

9.3. Vaqtni belgilovchi hakam baland ovoz bilan o'tgan va qolgan vaqtni e'lon qiladi.

10. TABLODAGI HAKAM

10.1. O'rtadagi hakam ko'rsatilgan ogohlantirish yoki baholarni tabloda ko'rsatib boradi.

10.2. Agar o'rtadagi hakamning ko'rsatgan bahosini ko'rolmasdan qolsa, yon tomondagi hakamlardan aniqlab oladi.

10.3. Tablodagi qo'yilgan baholar kim g'olib chiqqanini e'lon qilguncha turishi kerak.

11. MUSOBAQA SHIFOKORI

11.1. Kurashchilar sog'ligi haqidagi hujjatni, qo'yilgan imzolarni va muhrlarni tekshirib chiqadi.

11.2. Vazni o'lchanayotgan kurashchilarning har birini ko'zdan kechirib boradi.

11.3. Musobaqa o'tadigan maydonning tozaligini nazorat qiladi.

11.4. Musobaqa davomida olingan jarohatlarni davolab boradi.

12. E'LON QILUVCHI HAKAM

12.1. Musobaqaning kun tartibini, qaysi kurashchilar kurashishini, kim tayyorlanishini e'lon qilib, har bir kurashchi xaqida ma'lumot berib boradi.

12.2. Kurashga taalluqli bo'lmagan e'lonlar faqat bosh hakam yoki uning yordamchisi ruxsati bilan beriladi.

13. MUSOBAQA KOMENDANTI

Musobaqa o'tadigan sport maydonining tayyorligini, shu maydonda musobaqaning tinch o'tishini ta'minlaydi va bosh hakam topshirig'iga ko'ra ish olib boradi.

14. GILAMDAGI HAKAMLARNING

FIKR ALMASHISH TARTIBI

14.1. O'rtada faoliyat olib borayotgan hakam va yon tomondagi hakamlar o'z fikrini shartli ishora belgisi bilan bildiradi. Agar ularning fikri bir-biriga to'g'ri kelmasa, unda yon tomondagi hakamlar o'rinlaridan turib o'rtadagi hakamlar bilan bir fikrga kelishib, maslahatlashib olishlari mumkin.

15. NAZORATCHI HAKAM

15.1. Musobaqa qatnashchilarining hujjatlarini nazorat qilib boradi.

15.2. Kurashchilar kiyimining kurash qoidasiga to'g'ri kelishini nazorat qiladi va ularni belbog'lar bilan ta'minlaydi.

16. KURASH QOIDASIDAN TASHQARI FAVQULOTDA BO'LIB QOLGAN VAZIYAT

Agar kurash qoidasida ko'rsatilmagan vaziyat ro'y bersa u holda gilamdagi hakam gilam chetidagi hakamlar bilan maslahatlashishadi. Bunda ham bir qarorga kelinmasa, bu vaziyat bosh hakamlar hay'ati orqali yechilishi lozim.

II. KURASHNING UMUMIY QOIDALARI

2.1. Milliy kurashda faqat tik holatda va qabul qilingan usullarni qo'llash orqali kurashadilar.

2.2. Usul qo'llash orqali raqibning biror joyi gilamga tekkizilsa, ushbu harakat hakamlar tomonidan baholanadi.

2.3. Agar kurashchi usul qo'llasa, o'zi ikki kuragi bilan gilamga yiqilsa, u holda uning raqibiga sof g'alaba beriladi. Boshqa hollarda, ya'ni usul qo'llagan kurashchining o'zi yonbosh yoki chala yiqilsa, bu harakat baholanmaydi.

2.4. Agar o'rtadagi hakam g'olib chiqqan kurashchini ko'rsatmasdan boshqasini

ko'rsatsa, unda yon tomondagi hakam darhol undan qilgan xatosini tuzatishni so'rashi kerak. Chunki bellashuvlar natijasini hakamlar hal qilganlaridan keyin shikoyatlar qabul qilinmaydi.

3. BELLASHUVNING BOSHLANISHI VA TUGASHI

3.1. Bellashuv boshida kurashchilar gilamda bir-biriga qarab 4m masofada turadilar. O'rtadagi hakam qo'l bilan ko'rsatishi bilanoq kurashchilar bir-birlariga o'ng qo'llarini ko'ksilariga qo'yib turgan

joylarida egilib salomlashadilar va o'rtadagi hakam "KURASH" so'zini aytishi bilan bellashuv boshlanadi.

3.2 Bellashuvni o'rtadagi hakam shartli so'zlar orqali boshqaradi. Agar to'xtatilgandan keyin raqiblar tomonidan usul qo'llanilsa, bu harakat hisobga olinmaydi. Agar usul qo'llanilgandan keyin bellashuv shu holatda to'xtatilsa, unda qo'llanilgan harakat baholanadi.

3.3 Bellashuv tugashi bilan kurashchilar o'z o'rinlarida kiyimlarini to'g'irlab turadi va natija e'lon qilingandan keyin, qo'llarini ko'ksilariga qo'yib, xayrlashadilar va gilamni tark etadilar.

4. QATNASHCHILAR KIYIMI

4.1. Bellashuvda kurashchilar oyoqyalang, yashil havorang yaktak, qizil belbog' va oq shimda bo'ladilar.

4.2. Kurashchilar kiyimi pishiq ip gazlamadan bo'lib, did bilan va tez yirtilib ketmaydigan qilib tikilgan bo'lishi shart.

4.3. Yaktakdan 20 sm balandda, yengi uzun (uzunligi qo'l tirsagidan 15-10 sm pastda) bo'lishi va yengining ichidagi qo'l oralig'i 5sm bo'lishi kerak.

4.4. Kurash shimlari uzun, oyoqning pastki to'pig'iga barobar qo'yilganda juda holi turadigan bo'lishi lozim. Ishton va oyoq oralig'i 8 sm bo'lishi shart.

4.5. Kurash belbog'i juda qalin qilib tikilgan bo'lishi kerak. U bog'langandan keyin har qaysi uchi 25 - 30 sm osilib turishi lozim.

4.6. Qatnashuvchilarning ko'rinishi kurash kiyimlari toza bo'lib, sochlari kalta va tirnoqlari olingan bo'lishi shart, shuningdek, bellashuvga taqinchoqlar taqib gilamga chiqish man etiladi.

4.7. Agar kurashchining kiyimi yuqorida kayd qilingan talablarga mos kelmasa, o'rtadagi hakam kurashni to'xtatib, tezda kurashchidan kiyimni almashtirishni talab qiladi.

5. MUSOBAQA QATNASHCHILARINING HUQUQLARI

5.1. Hakamlarga murojaatini o'zining jamoa boshlig'i orqali etkazadi.

5.2. Shifokor maslahatiga muhtoj bo'lgan takdirda unga 5minut vaqt beriladi.

5.3. O'z vaznini bilish uchun musobaqada qo'llaniladigan taroziga musobaqa boshlanishidan 1 soat oldin, ya'ni rasmiy o'lchash marosimi boshlagunga qadar kelib o'lchashga haqli.

6. JAMOA RAHBARLARI, MURABBIYLARI VA BOSHLIQLARI

6.1. Bosh hakam uning yordamchilari bilan to'g'ridan-to'g'ri maslahatlashish huquqiga faqat jamoa rahbari, murabbiyi yoki boshlig'i egadir.

6.2. Jamoa rahbari kurashchilarning kiyimiga va ularning o'z vaqtida gilamga chiqishiga hamda umumiy tartib intizomiga javobgardir.

6.3. Bosh hakam va hakamlar qatoriga jamoa boshlig'i ham qur'a tashlashni o'tkazishda qatnashadi.

6.4. Kurash jarayonida jamoa rahbarlari uchun joy ajratilib, o'rinlarida bo'lishlari shart.

6.5. Jamoa rahbarlari yoki murabbiylari hakamlik guvohnomasi bo'lgan takdirda musobaqa hakami vazifasini ham o'tashlari mumkin.

6.6. Yuqoridagilarga amal qilmagan rahbarlar o'z vazifasidan bo'shatilib, bu haqda tegishli tashkilotlarga xabar qilinadi.

6.7. Guruh murabbiyi bellashuv vaqtida belgilangan joyda yoki gilam atrofida 2 metr masofada turishi mumkin.

6.8. Guruh murabbiyi o'z kurashchisi tan jarohati olgan vaqtida belgilangan tartibda shifokor tomonidan tibbiy yordam ko'rsatayotgan vaziyatda hozir bo'lib turishi mumkin, ammo gilam chetidagi va o'rtasidagi hakamlar qaroriga itoat qilmasligi yoki ularni haqorat qilishi ta'qiqlanadi.

6.9. Yuqoridagilarga guruh murabbiyi itoat etmasa, o'rtadagi hakam bellashuvni boshqaruvchi hakamdan murabbiyiga "DAKKI" ogohlantirishni berishni talab qilishi mumkin, bu hol yana qaytarilsa, bellashuvni boshqaruvchi hakam "G'IRROM" ogohlantirishni e'lon qilib, ularni bellashuvdan chetlatishi mumkin.

7. MUSOBAQA TURLARI VA O'TKAZISH QOIDALARI

7.1. Musobaqa turlari:

- a) shaxsiy birinchilik:
- b) jamoalar birinchiligi va shaxsiy birinchilik:
- d) mustaqil jamoalar birinchiligi:
- e) ochiq gilam birinchiligi:
- f) mutloq birinchilik:
- g) professional kurashchilar birinchiligi:

7.2. Shaxsiy birinchilikda bir toifa vaznda bir kishi g'olibligi aniqlanadi.

7.3. Jamoa orasidagi kurashda jamoalar g'olibligi aniqlanadi.

7.4. Shaxsiy birinchiligi aniqlanadi.

7.5. Ochiq gilamda har bir xohlovchi kurashchi o'zi uchun kurashishi mumkin.

7.6. Mutloq birinchilikda vazn toifasidan qat'iy nazar (bosh hakam ruxsati bilan) xohlovchilar kurashishi mumkin.

8. PROFESSIONAL KURASHCHILAR

Professional kurashchilar tarkibiga musobaqalarga qatnashish imkoniyati mavjud bo'lganlar professional kurashchining g'alaba bahosi va kurashchilarga taqdim etiladigan unvon, musobaqaga kimlar ishtirok etishi mumkinligi va vazn toifalari kiradi.

8.1. Professional kurashchilar musobaqalarga qatnashish imkoniyati ma'lum bo'lgan professional kurashchilarga g'alaba va kurashchiga taqdim etiladigan unvon, musobaqalarga kimlar ishtirok etish mumkinligi vazn toifalari kiradi. Musobaqaga milliy kurash qoidasini biladigan, millati va yashash joyidan qat'iy nazar bir kurashchi qatnashishi shart.

8.2. G'alaba faqat "HALOL" bahosini olgan kurashchiga, ya'ni raqibining ikkala kuragini gilamga barobar tekkizganga beriladi. Qolgan boshqa harakatlar baholar hisobida jamlab boriladi. Agar umumiy belgilangan vaqtda g'olib aniqlanmasa, kurash to'xtatiladi va g'alaba ko'p ochko to'plagan kurashchiga beriladi.

8.3. Musobaqa finalida olishgan palvonlar "professional kurashchi" deb O'zbekiston kurash milliy federatsiyasi tomonidan ro'yxatga olinadilar.

9. MUSOBAQA QATNASHCHILARI

Musobaqa qatnashchilarining yoshlari quyidagilardan iborat:

-bolalar 12-13 yosh

-o'smirlar 14-15 yosh

-yoshlar 16-17 yosh

-kattalar 18 va undan yuqori yosh.

Kattalar o'rtasida O'zbekiston birinchiligida qatnashuvchilarning yoshi chegaralanmaydi.

10. VAZNLAR

25.1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:

- bolalar(12- 13 yosh)-33, 36,40,44,48, 52,60,65, 70 kg va

undan yuqori:

- o'smirlar(14- 15 yosh)-38, 42,46, 50, 54, 60,65, 71, 76, 81 kg va undan yuqori:

- yoshlar va katta yoshdagilar -60, 66, 73, 81, 90, 100 kg va undan yuqori:

25.2.Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'iy nazar (bosh hakam ruxsati bilan) mutloq vaznda kurashishlari mumkin.

25.3.Federatsiya bilan kelishilgan holda xaqaro musobaqalar qatnashchilarning yoshiga qarab quyidagi vazn toifalarida o'tkazilishi mumkin:

18-35 yoshdagilar 60,66, 73, 81, 90, 100 kg va undan yuqori:

36- 45 yoshdagilar 60, 70, 80, 90 kg va undan yuqori:

45-60 yoshdagilar 60, 70,80, 90 kg va undan yuqori:

60 yoshdan yuqori — 60, 70, 80, 90 kg va undan yuqori:

11. MUSOBAQAGA QATNASHISH SHARTLARI VA TALABLARI

Musobaqada qatnashish shartlari va talabalari bo'limida musobaqa qatnashchilariga qo'yiladigan talablar vaznlarni aniqlash tartibi, kurashchilarning tan jarohati o'tkazishga olib keluvchi harakatlarga hakamlarning bahosi, taqiqlangan harakat va bellashuvdan mahrum qilish, musobaqalardan chetlashish ogohlantirish va gilamdan tashqari holat kabi masalalar o'rin olgan.

11.1. Musobaqa qatnashchilaridan quyidagilar talab qilinadi:

- shaxsini va yoshini bildiruvchi hujjat, yuqorida zikr etilgan maxsus

liboslar, kurashchining mahorat darajasini aniqlovchi guvohnoma;

- qaysi jamoaga mansubligi haqida muhrlangan guvohnoma va bildirishnoma, shifokor ruxsati haqida ma'lumot.

Yuqorida ko'rsatilgan hamma hujjatlar musobaqadan oldin mandat komissiyasida ko'rib, bosh shifokor va komissiya a'zolari tamonidan tasdiqlanadi. Yuqoridagi shartlar va talablarning bajo keltirilishi uchun jamoa rahbarlari javobgardirlar.

11.2. Bosh hakam ruxsati bilan yosh kurashchilar (16- 17 yoshli), katta yoshdagi polvonlar orasida musobaqalarda ham qatnashishi mumkin.

11.3. Musobaqada bir vaznda bellashgan polvonlar ikkinchi

vaznda qatnashishi man etiladi, lekin ular mutloq vaznda (bosh hakam ruxsati bilan) kurashishlari mumkin.

12. VAZNLARNI ANIQLASH TARTIBI

12.1. Musobaqaning birinchi kunida qatnashuvchi vaznlar shu kuni kurash boshlanishidan 2 soat oldin o'lchanadilar. O'lchanish vaqti 1 soatdan ko'p bo'lmasligi kerak. Shu kuni bir necha vazndagi kurashchilar o'lchanishi mumkin. Bellashuvda qatnashuvchi hamma polvonlar bir tarozidan o'tkazilishi shart.

12.2. Vaznini o'lchatmagan kurashchi musobaqaga qo'yilmaydi.

12.3. Polvonlar o'lchanish paytida surati yopishtirilgan hujjat orqali nazorat qilinadi.

12.4. O'lchanishda bosh hakam yordamchisi kotib, shifokor va 2 -3 hakam bo'lishi lozim. Qatnashuvchilar qarorda qayd qilib boriladi.

12.5. O'lchanish jarayoni kiyimlarsiz amalga oshiriladi.

13. QATNASHUVCHILAR MAJBURIYATI

Musobaqa qatnashchilari quyidagilarga amal qilishlari lozim:



a) musobaqa boshlanishidan oldin bir-birlari bilan egilib salomlashish:

b) kurash qoidasiga, musobaqa qonun-qoidalariga qat'iy rioya qilish:

d) hakamning topshiriqlariga bo'ysunish:

e) musobaqa davomida o'zini to'g'ri tuta bilish:

f) qatnashuvchi hakamlar tomonidan chiqarilganda, tezda chaqirilgan joyga borish:

14. BELLASHUV VAQTI

14.1. Bellashuv vaqti oldindan kelishib olinadi, lekin 3 minutdan kam, 20 minutdan ko'p bo'lmasligi kerak. Bunda "TO'XTANG" va "KURASH" shartli iboralari oralig'idagi vaqt bellashuvning umumiy vaqtiga kirmaydi.

14.2. Respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalarda yoshlar va kattalar o'rtasidagi bellashuv 5 minut. O'smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 4 minut qilib belgilanadi, bolalar va 60 yoshdan yuqoridagilar uchun bellashuv vaqti 3 minutdan iborat bo'lishi kerak.

14.3. Bellashuv boshlanishidan to tugagunga qadar kurashchilar o'rtadagi hakamning ruxsatisiz gilamdan chiqib ketishi man qilinadi.

14.4. Agar bellashuv vaqtida kurashchi jarohatlansa, unga tibbiy yordam ko'rsatish uchun 5 minutgacha vaqt beriladi va bu jarayon 5 minutdan ortib ketsa, u kurashchi musobaqadan chetlatiladi.

14.5. Musobaqa yarim final bellashuvlari vaqti 7 minut qilib belgilanadi. Agar g'oliblar aniqlanmasa hakamlar hay'ati bilan kelishilgan holda boshqa kunga ko'chiriladi.

14.6. Musobaqa birinchilikning final qismi bellashuvlari vaqti 3 raund qilib belgilanadi. Har bir raunddan so'ng qaysi kurashchi ustun ekanligi e'lon qilinib borilishi shart. Agarda bu kurashchi ketma-ket 2 raundda g'olib chiqsa, unga g'alaba beriladi.

15. BELLASHUV NATIJASI

15.1. Bellashuvda bir kishi g'olib bo'lishi yoki kuchlar teng kelishi mumkin.

15.2. Bellashuvda kurashchilar harakati quyidagicha baholanadi:

Sof g'alaba "HALOL"	—	10:0
Yarim yutuq "YONBOSH"	—	5:0
4 ta "CHALA" yonboshga teng	—	5:0
Eng kichik yutuq "CHALA"	—	3:0
"G'IRROM"	—	10:10
"DAKKI"	—	0:5
"TANBEH"	—	0:3
"TANBEH"-"CHALA"	—	0:1
"DAKKI"-"YONBOSH"	—	0:1
"CHALLA" - "DAKKI"	—	0:3

Izoh: Agar bir kurashchi bellashuv vaqti ichida **"TANBEH"** ogohlantirishni va **"CHALA"** bahosini olsa vaqt tugagandan so'ng bir ochko hisobida g'olib deb topiladi. Baholar teng bo'lgan taqdirda ogohlantirish natijasida olingan bahoga qaraganda ular usul qo'llab olingan baho yuqori deb topiladi.

15.3. Sof g'alaba - **"HALOL"**ga beriladigan holatlar:

Usul qo'llab, katta kuch ishlatib tezlik bilan raqibning ikki kuragi ham to'la gilamga tekkizilsa:

Raqibni ikki marta **"YONBOSH"** bahosini olib yiqitilsa:

Sof g'alaba bilan g'olib chiqqanda 10 baho, mag'lub bo'lganda 0 baho beriladi.

15.4. Yarim yutuq **"YONBOSH"** beriladigan holatlar:

kurashchi o'z raqibini katta kuch ishlatib tez usul qo'llab gilamga yiqitganda uning ikki kuragi to'la tegmasdan, faqat bir kuragi to'la tekkizilsa: kurashchining biriga **"DAKKI"** ogohlantirishi berilsa, uning raqibiga 0:5, ya'ni g'alaba beriladi: agar kurashchilarning birida **"YONBOSH"** bo'lib, uning raqibida bellashuv davomida olingan bir necha **"CHALA"** bo'lsa, g'alaba **"YONBOSH"** olgan kurashchiga beriladi. **"YONBOSH"** bahosini olganda 5 baho, mag'lub bo'lganda 0 baho beriladi.

15.6. Eng kichik yutuk **"CHALA"** beriladigan holatlar:

kurashchi o'z raqibini kuch ishlatib, usul qo'llab, orqasi yoki qorni bilan yiqitsa **"CHALA"** bahosini olganda 3 baho, mag'lub bo'lganda 0 baho beriladi.

15.7. Baholar hisobida tenglashganda: agar ikkala kurashchida baholar hisobi teng bo'lib qolsa, so'nggi marta usul qo'llab baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi. Kurash davomida har ikkala kurashchida birorta ham baho bo'lmagan holatda g'olib qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi.

16. BELLASHUVDAGI SUSTKASHLIK

16.1. Quyidagi harakatlar bellashuvdagi sustkashlik deb baholanadi: bellashuv vaqtida usul qo'llanmasdan, raqibga tutqich bermasdan qochib yurish; butun bellashuv davomida birorta ham usul qo'llanmaslik; raqib harakatlarini jismoniy kuch ishlatib qaytarish bilan chegaralanib yurish: ikki kurashchi ham usul qo'llashga harakat qilmasligi;

16.2. Kurashchilarining tez-tez gilamdan chiqib ketishlari; o'z raqibini texnik harakat, usul qo'llashga qo'ymaslik uchun uni bir

yoki ikki qo'lidan ushlab turish; o'z raqibini gilam chekkasiga turtib chiqarish; o'z raqibini gilam o'rtasiga tortib boraverish; sustkashlik va gilam chetiga qochishga hakamlar hay'atining bildiradigan fikri;

16.3. Agarda kurashchi gilamdan chiqib ketaversa, o'rtadagi hakam bellashuvini to'xtatib unga ogohlantirish e'lon qilinadi; agarda kurashchi gilamdan aniq, oshkor chikaversa yoki raqibini gilamdan qochayotgan qilib ko'rsatish uchun undan turtib chiqaraversa, o'rtadagi hakam gunohkor kurashchiga ogohlantirish e'lon qiladi.

17. KURASHCHILARNING TAN JAROHATI O'TKAZISHGA OLIB KELUVCHI HARAKATLARIGA HAKAMLARNING BAHOSI

17.1. Tan jarohatini olganlik, uning qay darajada og'irligi va bellashuvni davom ettirish yoki to'xtatishni musobaqa shifokori belgilaydi; bellashuvdan ozod qilishga esa faqat bosh hakam yoki bosh hakam yordamchisi musobaqaning bosh shifokori xulosasi asosida huquqlidir.

17.2. Taqiqlangan usul qo'llash natijasida bir kurashchi tan jarohati olsa va shu tufayli bellashuvni davom ettira olmasa gunohkor kurashchiga "G'irrom" mag'lubiyat e'lon qilinadi, musobaqadan chetlatilsa, jarohat olganga sof g'alaba beriladi:

17.3. Agar kurashchi bellashuv davomida tan jarohati olsa va bunda raqibining aybi bo'lmasa unga mag'lubiyat, bellashuvni davom ettira olmay qolsa raqibiga sof g'alaba beriladi:

17.4. Agarda ikki kurashchi ham bir vaqtda tan jarohati olsalar va bellashuvni davom ettira olmasalar ularning har ikkisiga ham mag'lubiyat e'lon qilinadi:

17.5. Bellashuvlardan chetlatilsa, kurashchilar yarim final va final bellashuvlaridan mahrum etiladilar.

18. TAQIQLANGAN HARAKATLAR VA BELLASHUVDAN MAHRUM QILINISH

18.1. Kurash musobaqalarida quyidagilar taqiqlanadi: raqibni boshi bilan uloqtirish, raqibni uloqtirayotgan vaqtda uning butun tanasi bilan yiqilish; raqibni qo'l-oyoqlar bilan urish, tirnash va tishlash; raqibning bo'ynini qaytarish, qo'l bilan boshini siqish yoki gilamga bosish;

- raqibni yiqitgan vaqtda uning yuziga qo'l, oyoq va boshi bilan

tayanish;

- raqibning ustiga tizza yoki tirsak bilan yiqilish;
- raqibning barmoqlaridan ushlab usul qo'llash;
- raqibning ishtonidan ushlab usul qo'llash;
- raqibni gilam chetiga turtib chiqarish;
- belbog'dan ushlab vaqtida o'ng oyoqni orqaga tashlamaslik;
- belbog'dan ushlab qo'ymaslik;

Eslatma: Yuqoridagi taqiqlangan harakatlarni qo'llaganlik uchun **"DAKKI"** ogohlantirish beriladi, agar ana shu holat takrorlansa, oxirgi ogohlantirish **"G'IRROM"** beriladi va kurashchi musobaqadan chetlatiladi.

19. MUSOBAQADAN CHETLATISH

19.1. Agar kurashchi kurash qoidalariga bo'ysunmasa yoki taqiqlangan usul qo'llasa;

19.2. Hakamlarni, tomoshabinlarni yoki raqibini haqorat qilsa, bunda qoida buzgan kurashchini **"G'IRROM"** deb bellashuvdan chetlashtiriladi;

19.3. Agar kurashchi 3 minut ichida gilamga kelib, tayyor bo'lib turmasa;

19.4. Yarim final yoki final chog'ida **"G'IRROM"** berib chetlashtirilgan kurashchiga medal ham, sovrin ham berilmaydi:

Bunday hollarda raqibga 10 baho, chetlashtirilganga 0 baho beriladi.

20. SUST KURASHISH

20.1. Agar 20-25 sekund ichida kurashchilardan biri yoki ikkalasi ham kurashmasdan tursa, shu payt chetda o'tirgan hakamlar qo'l bilan ko'rsatib, biriga yoki ikkalasiga ham tegishli ogohlantirish beriladi;

20.2. Agar bu hol yana takrorlansa, bunda ham shunday qo'l ko'rsatib, **"TANBEX"**, **"DAKKI"** berib keyin esa kurashchi **"G'IRROM"** deb bellashuvdan chetlashtiriladi.

21. OGOHLANTIRISH

21.1. Eng kichik ogohlantirish - **"TANBEH"**:

- a) yaktak ushlatishga bermasdan qochib yursa;
- b) o'zi ham kurashmasdan raqibini kurashishiga qo'ymasa;
- d) ikki yoqasidan, belbog'idan yoki yengidan ko'p ushlab tursa;
- e) ishtonidan ushlab usul qo'llasa;
- f) kurashmasdan gilamdan chiqib ketsa;

g) raqibi kiyimini tishlab tursa, oyog'i yoki tirsagi bilan raqibining yuziga tepsa yoki ursa.

21.2. Ikkinchi ogohlantirish - **"DAKKI"**:

a) usul qo'shmasdan, erga tizza bilan cho'kka tushib, kurashmasa, shu holat takrorlansa;

b) gilamdan tashqarida kurashsa yoki kurashchini surib chiqarsa va usul qo'llab, raqibning buyniga tushirsa va shikast etkazsa;

d) o'rtadagi hakamga quloq solmasdan kurashni davom ettirsa, o'rtada baqirsa, haqoratlasa yoki hakam ko'rsatgan ko'rsatkichga bo'ysunmasa;

e) raqibni bo'g'ish yoki bo'g'ib azob berish usulini qo'llasa.

21.3. Uchinchi va oxirgi ogohlantirish - **"G'IRROM"**.

a) yiqilgan raqibning ustiga tizzasi bilan o'zini tashlasa yoki og'ir jarohat etkazadigan usul qo'llasa;

b) boshi bilan raqibning yuziga ursa, usul qo'llab o'zi boshi bilan gilamga urilsa yoki bilib turib raqibning boshiga ursa;

d) 3 minut ichida gilamga kelmasa;

e) kurashmasdan gilamdan chiqqani uchun oldin **"DAKKI"** olgan bo'lsa.

22. GILAMDAN TASHKARIDAGI HOLAT

a) gilam chetidan tashqariga usul qo'llanilsa u baholanmaydi;

b) agar gilam chizig'i ichida usul qo'llanilib, gilamdan tashqariga yiqitilsa, bunda hisobga olinadi.

23. MUSOBAQA JIHOZLARI

23.1. Modulning musobaqa jihozlari bo'limi gilam, uning hajmi, bellashuv maydonning hajmi, gilam uning anjomlaridan iboralar, uning ko'rinishi va mazmuni musobaqa o'tkazish tartibi va mazmuni musobaqa o'tkazish tartibi va musobaqa o'tkazish nizomi kabi masalalardan iborat.

23.2. Gilam.

a) musobaqada Yapon tatamasi yoki boshqa kurashlar gilami bo'lishi kerak;

b) respublika miqyosidagi, Hamdo'stlik Davlatlari orasidagi hamda xalqaro musobaqalar 14x14 m yoki 16x16 m andazadagi gilamda o'tkaziladi. Bu andazadagi gilamlarning bellashuv maydoni 10x9 metrdan kam va 10x10 metrdan ko'p bo'lmasligi lozim.

24. GILAMDAGI KURASHNI BOSHQARISH ANJOMLARI

24.1. Har bir gilam oldida bosh hakam yordamchisi, kotib va sekundomerist, hakam uchun stol va kursi bo'ladi. Stolda zang, kurashning vaqtini boshqarish uchun ikkita sekundomer soat bo'ladi;

24.2. Gilam chetidagi hakamlarga qarama-qarshi tomonlarda bellashuvni yaqqol ko'rish uchun kursi va hakamlar uchun kurashchilarning belbog'i rangiga mos keladigan bayroqchalar bo'lishi shart;

24.3. Har bir gilam oldida hakamlar ko'rsatgan baholarni osib qo'yish uchun tablo bo'lishi kerak;

24.4. Gilamning tayyorligini bilish hakam, shifokor va musobaqa o'tkaziladigan inshoot vakillari ko'rib baholaydilar. Gilamning tayyor yoki tayyormasligi dalolatnomada ko'rsatiladi.

25. HAKAMLAR ISHLATADIGAN IBORALAR



1. «TANISHING» - kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin o'rtadagi hakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomoniga qaratib «tanishing» degan iborani baland ovozda aytadi. E'lon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi. (Bu ishora olishuvda g'alaba qilgan kurashchiga nisbatan ham ishlatiladi).



2. «TA'ZIM» — kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan xolda bir-birlariga bo'yin va gajdani egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora. Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib, qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holga kelishi kerak.

3. **"O'RTAGA"** — bu so'z ikkala kurashchini bir-birlariga yaqinlashib, halol, mardona olishishlariga undovchi so'z. Hakam qo'llarini ikki tomonga yoygan holatda va shu holatni to'xtatmasdan o'rta ishorasini ko'rsatadi, ya'ni qo'l kaflarini bir-biriga qaratib, yelka kengligiga olib keladi.



4. **"KURASH"** — kurashchilar bir-birolariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o'ng qo'lini kaflari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.



5. **"TO'XTA"** — olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlar bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi.



6. **"HALOL"** — kurashchilardan birovining g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

- a) ikki **"YONBOSH"** bahosi olsa;
- b) raqibga usul ishlatib o'zi ikkala kuragiga yiqilsa;
- d) raqibga **"G'IRROM"** berilsa;
- e) **"YONBOSH"** olgan holda raqibida **"DAKKI"** bo'lsa;
- f) raqib 3 minut ichida gilamga chiqmasa beriladi.



7. **"YONBOSH"** — hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga cho'zib (90°) ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;
- b) yoki raqibga **"DAKKI"** e'lon qilinsa beriladi.



8. **"CHALA"** — kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan yoniga qaratgan holda tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab to'lig'icha bajara olmasa, raqibining beli yoki undan yuqori qisimni gilamga tekkizsa;
- b) raqibga **"TANBEH"** e'lon qilinganda beriladi;
- d) nechta **"CHALA"** bahosi berilishidan qat'i nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi.
- e) agar ikkala kurashchida ham bir nechtadan **"CHALA"** bo'lsa, g'oliblik ko'p **"CHALA"** olgan kurashchiga beriladi.



9. **"TANBEH"** — birinchi ogohlantirish. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib, ishora qilib shu iborani ishlatadi.

"TANBEH" — ogohlantirish unchalik katta bo'lmagan xatolarga yo'l qo'ygan kurashchiga beriladi.

a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo'l qo'ymasa;

b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o'zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;

d) ataylab o'zining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;

e) ataylab raqibning ishtoni yoki oyoqlaridan ushlasa;

f) ushlab olgandan keyin 8—10 sekund vaqt davomida usul qo'llamasa, beriladi.



10. **"DAKKI"** — ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini musht qilib tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi (*Qo'l barmoqlar musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo'lishi kerak*).

(DAKKI) — "TANBEH"dan keyin ikkinchi, unchalik katta bo'lmagan xatoga yo'l qo'ygan kurashchiga e'lon qilinadi.

Dakki qachon birdaniga berilishi mumkin?

a) kurashdan bosh tortib, ataylab tizzaga ko'p marotaba o'tirsa;

b) hakamning buyruqlariga rioya qilmasa, noma'qul so'zlarni gapirsa yoki baqirsa.



11. **"G'IRROM"** — oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

"G'IRROM" — katta xatoga yo'l qo'ygan (yoki "DAKKI" jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo'lmagan yoki o'rtta toifadagi xatoga yo'l qo'ygan) kurashchiga e'lon qilinadi.

a) olishuv davomida raqibning, hakamlarning sha'niga noma'qul so'zlarni ishlatga, baqirsa, har xil imo-ishoralar qilsa;

b) agar kurashchi olishuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga "G'IRROM" e'lon qilinib, shikastlangan kurashchiga "HALOL" beriladi.



12. **"BEKOR"** — olishuv to'xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

Hakam qo'lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho'zib ikki-uch bor chapga va o'ngga harakatlantirib ishora qiladi.



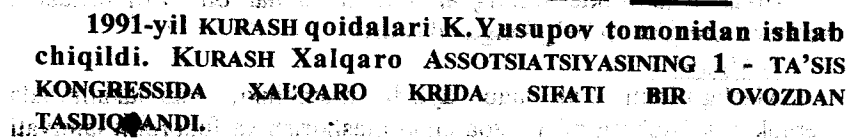
13. **"VAQT"** - olishuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo'lini yuqoriga ko'tarib kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo'shib ishora qiladi.

Izoh: Ishoralar o'rtadagi hakamning ikki tomonida turgan kurashchining yaktagi rangiga qarab o'ng yoki chap qo'l bilan ko'rsatiladi. O'rtadagi hakam qo'l ishoralarini ko'rsatish bilan bir vaqtda gilam o'rtasida tik holatda iboralarni baland ovoz bilan aniq aytib borishi shart.

26. Olishuv natijalarini qayd etish

YONBOSH DAKKI		DAKKI CHALA
CHALA 0:3		CHALA 0:5
YONBOSH TANBEH		CHALA
CHALA 5:0		CHALA 0:3
CHALA TANBEH		DAKKI
CHALA 0:3		TANBEH 0:5
YONBOSH DAKKI		DAKKI CHALA
0 1:0		0 0:5
CHALA TANBEH		G'IRROM
0 1:0		0:10

BAHO		OGOHLANTIRISH	
HALOL	1:0	G'IRROM	0:10
YONBOSH	2:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEH	0:3
DAKKI-YONBOSH	0:10	YONBOSH-DAKKI	10:0
TANBEH-CHALA	0:3	CHALA-TANBEH	3:0
YONBOSH-YONBOSH	0:1	DAKKI-DAKKI	1:0
CHALA-CHALA	0:1	TANBEH-TANBEH	1:0



27. MUSOBAQA O'TKAZISH TARTIBI

27.1 Musobaqalar olimpiya tizimi bo'yicha o'tkaziladi: hamma polvonlar orasida kuchlilarini hisobga olib, ikki A va B guruhlariga bo'linadi:

Polvonning tartib raqami qur'a tashlash yo'li bilan belgilanadi va musobaqa tugagunga qadar saqlanib qoladi:

juft raqamli polvonlar A guruhiga, toq raqamli polvonlar B guruhiga yoziladilar:

A va B guruh g'pliblari finalga chiqadilar va 1-, 2-o'rinlar uchun kurashadilar. Finalga chiqqan kurashchilarga boy bergan kurashchilar uchinchi o'rin uchun kurashni davom ettiradilar.

27.2. Kurash bo'yicha bir vazn toifasidagi polvonlarning musobaqalari bir kunda o'tkaziladi.

27.3. Musobaqaning turi, albatta, ushbu musobaqa o'tkazish nizomida ko'rsatilishi kerak.

28. MUSOBAQA O'TKAZISH NIZOMI

Kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazish haqidagi majburiy hujjat musobaqa o'tkazish NIZOMI bo'lib, bu musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

NIZOMda quyidagilar qayd etilishi lozim: musobaqa turi; maqsadi va vazifalari;

-qatnashuvchi tashkilotlar va qatnashchilar (yoshi, saviyasi, klassifikatsiyasi);

-musobaqa o'tkazish mas'uliyati yuklatilgan tashkilot;

-musobaqa o'tkazish joyi va vaqti;

-musobaqa o'tkazish tartibi: bellashuv vaqti;

-musobaqada ishtirok etish shart-sharoitlari;

-tibbiy nazorat va tozalikni ta'minlash tartibi;

-hakamlar hay'ati tarkibi;

-ishtirok etish uchun bildirishnomalarni berish muddati va tartibi mandat komissiyasiga tavsiya etiladigan hujjatlar ro'yxati;

-kurashchilar va jamolarni qabul qilish shart-sharoitlari;

-noroziliklar bildirish e'tirozlarni ko'rib chiqish tartibi;

-musobaqa o'tkazishning aniq kuni va har bir vazn toifasida bellashuvning vaqti belgilangan dasturi.

3-Modul

Mashg'ulotni xulosalab aytish mumkinki, mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqorolik jamiyati

asoslarini qurish sharoitida o'zbek milliy kurashi va uning turlari, yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, jamoalarda mukammal ruhiy muhitni yaratishda jahonshumul ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o'zbek milliy kurashining jahon sport arenalarida nufuzining oshishi, dunyo xalqlarining o'zbek milliy kurashiga qiziqishining oshishi, 1999-yildan boshlab O'zbekiston, Turkiya, Vengriya, Armaniya, Mangoliya, Dominikan, Hindiston mamlakatlarida o'tkazilgan jahon chempionati dasturiga mazkur kurash turining kiritilishi qalbimizni faxr va iftixorga to'ldiradi. Xususan, Milliy kurashning umumiy qoidalari O'zbekistonda yaratilishi, Xalqaro Kurash Assotsiyasining O'zbekiston Respublikasi tashabbusi bilan tashkil etilishi, uning faxriy Prezidentligiga Respublikamiz Prezidenti Islom Karimov va Prezidenti etib Komil Yusupovning tayinlanishi jahon sportsevar xalqlarining O'zbek milliy kurashiga bo'lgan katta hurmat namunasidir.

Ko'rib o'tganimizdek, O'zbek milliy kurashining umumiy qoidalari asosida turli mavqedagi turnirlar, musobaqalar, jahon chempionati o'tkazilmoqda.

Mashg'ulot jarayonida sizlar bergan savollar va unga hamkurslaringiz, ma'ruzachi tomonidan berilgan javoblar o'zbek milliy kurashiga u bo'yicha o'tkazilgan turli musobaqalarga va bu musobaqalarning O'zbekistonlik olimlar tomonidan tuzilgan milliy kurash qoidalari asosida o'tkazilishi hammamizga katta qiziqish hamda faxr uyg'otadi. Chunki milliy kurash xalqlarni bir-biriga yaqinlashtiradi, har bir xalqning umumiy madaniyatini, jumladan, jismoniy madaniyatining mazmunini teranroq anglashi hamda mukammalroq bilish uchun hayot tarziga aylanib ulgurgan holatdir.

4-Modul

Bu modulda o'qituvchi ma'ruza mashg'ulotlaridan ma'lumotlarni qanchalik egallab olganliklarini aniqlash maqsadida talabalarni jamoalarga guruhlariga ajratadi va oldindan tayyorlab qo'ygan topshiriqlar bo'yicha test savollari, insert usulidan foydalanib, bahs-munozarali savol-javobni tashkil qilish yordamida olib boradi. Taxminan test va bahs-munozara savollari quyidagicha bo'lishi mumkin.

TEST

"Milliy kurash" qayerda tashkil topgan.	Buxoro-Farg'ona	Toshkent – Buxoro	Qarshi-Namangan	Samarqand - Navoiy
1999-yil Toshkent shahrida bo'lgan birinchilikda mutlaq g'olib kim bo'ldi?	Toshtemir polvon	Kamol polvon	Ural polvon	Rustam polvon
2001-yilda o'tkazilgan milliy kurash bo'yicha jahon chempionatining g'olibi kim?	B.Avazov	R.Rajabov	R.Saidov	B.Ergashev
Birinchi jahon birinchiligi qachon o'tkazildi va qayerda?	1999-yil Toshkent	2000-yil Armaniston	2001-yil Budapesht	2002-yil Boliviya
Butun jahon kurashni rivojlantirish jamg'armasi qachon tuzilgan	1999-yil aprel	2000-yil fevral	1998-yil mart	1998-yil mart
Ikki karta jahon chempioni kimlar?	Baxrom Avazov	Akobir Qurbonov	Kamol Murodov	Toshtemir Muhammad ijev
Qaysi yili o'zbek kurashini jahon tan oldi	1998-yil	1997-yil	1994-yil	1999-yil
Qaysi yili Angliyaning Betfort shahrida I.Karimov turnirida nechta medal olib kelindi?	2000-yil 4 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza	2003-yil 5 ta oltin, 2 ta kumush, 1 ta bronza	2004-yil 4 ta oltin, 1 ta kumush, 2 ta bronza	2002-yil 3 ta oltin, 2 ta kumush, 2 ta bronza
Qaysi yili Andijon shahrida Zahriddin Muhammad Bobur xalqaro	1996-yil 15-18 avgustda	1995-yil 18-20 avgustda	1997-yil 17-20 avgustda	1987-yil 18-20 avgustda

turnirida milliy kurashning yangi qoidasi muhokama qilindi?				
Qaysi yili birinchi bor umumta'lim maktablarining dasturiga milliy kurash darsi kiritildi?	1969-yil	1975-yil	1950-yil	1980-yil
Qaysi yili Namangan shahrida Mustaqilligimizni 4 yilligiga bag'ishlab "Belbog'li" kurash turi bo'yicha xalqaro turnir o'tkazildi?	1995- yil	1999-yil	1997 -yil	1998- yil
Qaysi yili xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil etildi?	1998- yil 6- sentabr	1999- yil 5 sentabr	1997-yil 6-mart	1995- yil 13- aprel
Kim tomonidan va kaysi yili jahon andozalariga mos keladigan konunkoidalar joriy etildi?	K.Yusupov tomonidan 1992 -yili	Maxsudov tomonidan 1982- yili	N.Azizov tomonidan 1994- yili	M.Hasanov tomonidan 1995- yili
Kurash Akademiyasining birinchi Prezidenti kim?	J.Tursunov	F.Karimov	R.Axmedov	X.Mirzayev
Kurash assotsiatsiyasi faxriy prezidenti etib kim va qachon saylangan?	1998- yil 6 - sentabr I.A.Karimov	1997 -yil 3- sentabr E.I.Karimov	1991- yil 3- noyabr K.Yusupov	1989- yil 1- dekabr A.I.Xudoberdiev
Kurash buyicha Turkiyaning	Maxtumquli Mahmudov	Furqat Mamatov	Dilmurov Mavlonov	Alloyev Odil

Antaliya shahrida o'tkazilgan 2 -chi Jahon chempionatida 73 kg vaznda kim chempion bo'lgan?				
Kurash bo'yicha Uzbekiston birinchiligi qachon o'tkazilgan?	1937- yil	1932- yil	1935- yil	1938- yil
Kurash bo'yicha birinchi jahon birinchiligi qayerda bo'lib o'tdi?	Toshkent	Budapesht	Yerevan	Antaliya
Kurash bo'yicha ikkinchi jahon chempionati qaysi davlatda o'tkazildi?	2000- yil Turkiyada	2001- yil Xitoyda	2003- yil Pekinda	2005- yil Angliyada
Kurash bo'yicha to'rtinchi jahon chempionati qaysi davlatda o'tkazildi?	2001- yil Armaniston	2000- yil Turkiya	2003- yil Kirg'iziston	2004- yil Xitoy
Kurash gilaminig minimal o'lchami necha metr bo'lishi kerak?	10x10	6x6	8x8	5x5
Kurash zalining harorati doimiy ravishda.....	+18 - + 22 daraja	+26 - +28 daraja	+16 - +18 daraja	+28- +30 daraja

Bahs-munozara savollari:

1. Milliy kurash va uning turlari O'zbekiston hududlarida qachon paydo bo'lgan va rivojlangan?
2. Hozirgi kunda sport kurashi turlarining paydo bo'lishi va rivojlanishini gapirib bering?
3. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida milliy kurash qanday mavqega ega?
4. Dzyu-do va sambo kurashining asoschilari kim va bu sport kurashi turlari haqida nima bilasiz?
5. Yunon-rum va erkin kurash qaysi davlat kurashi hisoblanadi? Ular qanday kurash turlari hisoblanadi?
6. O'zbek milliy kurashining qoidolari kim tomonidan va qachon, qayerda ishlab chiqilgan?
7. O'zbek milliy kurashi musobaqasi shartlari, talablarini tushuntirib bering?
8. Musobaqa qatnashchilarining huquqlari, kiyimlari, vazn toifalarini aytib bering?
9. Musobaqa hakamlari hay'ati, ularning vazifalari, huquqlarini aytib bering?
10. O'zbek milliy kurashi bo'yicha birinchi jahon chempionati qachon va qayerda bo'lgan? Kimlar uning mutloq g'olibi hisoblanadi?
11. Milliy kurash bo'yicha kattalar o'rtasida jahon chempionati qachon va qaysi mamlakatda o'tkazilgan va uning g'oliblari kimlar?
12. Yoshlar o'rtasida, kurash bo'yicha jahon chempionati qaysi mamlakatda o'tkazilgan va ularning g'oliblari haqida nimalarni bilasiz?
13. Kurash faxriylari o'rtasida jahon chempionati qachon va qaysi yillarda o'tkazilgan? Ularning g'oliblari kimlar bo'lgan?
14. Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi qachon tashkil topgan? Uning Faxriy Prezidenti va Prezidenti etib kim saylangan?
15. Xalqaro kurash assotsiatsiyasi qachon tuzilgan va uning asosiy vazifalarini aytib bering?

5-Modul

Uyga vazifa berishdan oldin ma'ruza o'qigan o'qituvchi test topshiriqlari va bahs-munozaralari uchun tavsiya etilgan savollarga olingan javoblarning natijalari haqida gapirib, taxminan quyidagilarni aytish, bayon etishi mumkin.

Test topshiriqlari va savollarga berilgan javoblardan shu narsa ma'lum bo'ldiki, ba'zi talabalar mashg'ulotda e'tiborsizlik bilan o'tirganlari sababli ayrim savollarga javob berishga qiynaldilar. Shu sababli bilimlarni to'g'ri o'zlashtirish va o'zlashtirganlar bilimlarini yanada chuqurlashtirishlari uchun, uyda F.A.Kerimovning "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" kitobining (Toshkent, 2001. O'z DJTI nashriyot-matbaa bo'limi) 10-23-betlarini; A.R. To'ymurodovning "O'zbek milliy kurashi" kitobining (Toshkent, Ibn Sino nomidagi nashriyot, 1990) 5-18- betlarini o'qib quyidagi insert jadvalini to'ldirishlari lozim.

"V"	"_"	"+"	"?"
"Ha" O'qiganlarimdan mening bilganimga mos keladigan ma'lumotlar	"maxfiy" o'qiganlarim, bilganlarimga mos kelmaydigan ma'lumotlar	"musbat" o'qiganlarim orasida men uchun yangi bo'lgan ma'lumot	"savol" o'qiganlarimdan tushunarli bo'lmaganligi bu haqda ko'proq bilishni xohlaganim haqida ma'lumot

O'qituvchi talabalarning konspekt daftarlaridan insert jadvalini to'ldirganligini va berilgan savollarga javoblarini o'rganib guruh jurnalidagi reyting varaqasiga ballarni qo'yadi.

2-MA'RUZA MASHG'ULOTI

Mavzu: Erkin kurash qoidalar.

Mashg'ulotda talabalar oldindan ko'rilgan tayyorgarliklari bo'yicha quyidagi topshiriqlar ustida ish olib boradilar:

1. Har xil kurash turlari, jumladan, erkin kurash turi paydo bo'lishining tarixiy manbalari.
2. Erkin kurash etikasi va uning mazmuni.
3. Erkin kurash bo'yicha musobaqa tashkil etish va ularning o'ziga xos xususiyatlar.
4. Erkin kurash musobaqalarining maqsadi va vazifalari, o'tkazish shartlari.

5. Musobaqa qatnashuvchilarining xulqlari va vazn toifalari.
6. Hakamlar hay'ati to'g'risida tushuncha.

1. Ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

Mavzu: Erkin kurash qoidalar	
Vaqti: 2 soat	Talabalar soni 50 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Axborot vizual, ma'ruza, BBB texnologiyasidan foydalangan holda "Aqliy hujum" metodi
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi:	1. Erkin kurashning qisqacha tarixi 2. Musobaqa o'tkazish xususiyati. 3. Musobaqa qatnashchilarining yosh guruhlari. 4. Kurashchining vazn toifalari. 5. Taroziidan o'tishi va chek tashlash. 6. Hakamlar hay'ati. 7. Musobaqa qoidalar.

Ma'ruza mashg'ulotining maqsadi: Erkin kurash qoidalar, musobaqa xususiyatlari, ishtirokchilarining yosh xususiyatlari, vazn toifalari, hakamlar hay'ati va musobaqa qoidalar haqida bilim, ko'nikma, malakaga ega bo'lish.

Pedagogik vazifalar: - erkin kurashning qisqacha tarixini so'zlab berish; -musobaqa o'tkazish usuli va xususiyatini tushuntirish; -talabalarga musobaqa qatnashchilari, dasturi, kurashchining vazn toifalari haqida ma'lumot berish; -ta'lim oluvchilarga tarozidan o'tish, chek tashlash, qatnashchilarning vazifasi va huquqlari bilan tanishtirish; -hakamlar hay'ati, ularning vazifalari, bosh hakam, yordamchi hakam, kotibi haqida talabalarda tushuncha hosil qilish; -musobaqa qoidasi, ya'ni erkin kurashning boshlanishi, davom etishi, natijalari haqida bilim oluvchilarga tushuncha berish.	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba: - erkin kurashning paydo bo'lishi, uni olimpiada o'yinlariga kiritilishi to'g'risida ma'lumotga ega bo'ladi. - musobaqda ishtirok etish uslubi, xususiyatlarini bilib oladi. -musobaqa qatnashchilari, musobaqa turi, vazn toifalari haqida ma'lumotlarni bilib oladilar -tarozidan o'tish, o'z haq-huquqlari va vazifalarini bilib oladi, chek tashlashni o'rganadi; -hakamlar hay'ati tarkibi, ularning huquq, burchlari va tarkibini bilib oladi; -musobaqa qoidalarini bilib, ularga rioya qilish va natijaning holatini tushunib oladi.
O'qish metodi va texnikasi	Ma'ruza, "Aqliy hujum", vizuallashtirish, muhokama. Texnikalari: test so'rovi, grafik organayzer: B/B/B.
O'qitish vositalari	Ma'ruzalar matni, slaydlar, o'quv qo'llanmalari, videoprojektor, informatsion ta'minot.
O'qitish shakli	Frontal jamoa bo'lib ishlash, alohida topshiriq ustida ishlash, juftliklarda ishlash.
O'qitish shart-sharoiti	Informatsion texnologiyalardan foydalanish imkoniyati mavjud bo'lgan auditoriya.

Faoliyat mazmuni

Faoliyat bosqichlari	Pedagogik faoliyati	Talaba faoliyati
1-bosqich tashqiliy qism (5 min)	1.1. Mavzu mazmunini o'rganishning maqsadi, natijani, o'tkazish rejasini e'lon qiladi.	Eshitadi va yozib oladi
2-bosqich Bilimlarni faollashtirish (15 min)	2.1. Ekranda BBB jadvalini chiqaradi va uni izohlaydi. (1-ileva). Topshiriq beradi: talabalar jadvalni chizib oladi va o'qigan adabiyotlardan o'rgangan ma'lumotlarni ma'ruza matni asosida 2-ustunni to'ldiradi. Talabalarni juftliklarga ajratadi, savol topshiriqlarini tarqatadi va ularga juftliklarda muhokama qilish hamda javob tayyorlashni tavsiya qiladi: 1. Erkin kurash haqida nimalarni bilasiz? 2. Fikringizcha, ushbu mavzu yuzasidan nimalarni bilish kerak? Bu o'yin texnologiyasini o'tkazadi. BBB jadvalining 3- va 4-ustunini to'ldirish bo'yicha topshiriq beradi.	2.1. Jadvalni chizadi va 2-ustunni to'ldiradi. Juftliklarga bo'linadi va berilgan savollarni muhokama qiladi hamda javoblarni tavsiya qiladi. BBB jadvalining 3- va 4-ustunini to'ldiradi.
3-bosqich Bilimlarni o'zlashtirish (55 min)	3.1. Mavzu bo'yicha ma'ruza matnini tarqatadi. Vizual materiallardan foydalanib ma'ruza o'qiydi. Erkin kurashning qisqacha tarixini so'zlab beradi. Erkin kurash bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarning o'ziga xos xususiyatlarini, musobaqa qatnashchilari, dasturi, vazifasi,	3.1. Eshitadi, o'zaro muhokama uyushtiradi: Erkin kurash tarixi, musobaqa tartibi, uni o'tkazish, unda ishtirok qilish qoidalar, hakamlar hay'ati, uning tarkibi

	huquqlari kiyim, vazn toifasi, tarozidan o'tish, chek tashlash, komanda vakili, murabbiy, sekundant va komanda sardorining huquqlari haqida to'liq ma'lumot beradi; hakamlar hay'ati, uning tarkibi va ularning vazifalari, huquqlarini tushuntiradi; kurashning boshlanishi, tugash vaqti, davom etish vaqti va kurash natijalari haqida tushuncha beradi. 3.2. Ma'ruzada o'rgangan bilimlarni mustahkamlash uchun test savollarini tavsiya etadi. Muammoli vaziyat yaratib topshiriqlarni havola qiladi. Testlarni, muammoli savollarni ekranda namoyish etadi. Muhokama bo'yicha yakuniy xulosa chiqaradi. 3.3. Topshiriq BBB jadvalining 5-ustunini jamoa bo'lib, yakka tartibda to'ldiring "blits o'yin" o'tkazadi.	to'g'risida to'liq ma'lumotga ega bo'ladi.
		3.2 Test savollarni muammoli topshiriqlarini jamoa bo'lib yechadi va javobini asoslaydi. 3.3 BBB jadvali 5-ustunini jamoada va juftlikda

		to'ldiradi. "Blits o'yini"da ishtirok etadi.
4-bosqich Yakunlash (5 min)	4.1 Mavzuga oid ma'ruza matni asosida yakun yasaydi. Natijalarni umumlashtiradi. O'rganilgan ma'lumotlarni kelajak uchun ahamiyatini tushuntirib beradi. 4.2 Talabalarning mustaqil ishlarni yo'lga qo'yadi. Buning uchun quyidagi topshiriqlarni e'lon qiladi: 1. Erkin kurashning boshqa kurash turlaridan farqi va ahamiyatini izohlang. 2. Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalarini asoslang. 3. Erkin kurashdagi hakamlar hay'ati tarkibi, vaznlari, huquqlarini tushuntiring.	4.1. Eshitadi va kerakli ma'lumotlarni yozib oladi. 4.2 Topshiriqlarni yozib oladi va bajaradi.

O'quv materiallarini to'liq o'zlashtirishni ta'minlash maqsadida "Bilaman. Bilishni xohlaymanman. Bilib oldim" metodlaridan foydalaniladi.

1-ilova B.B.B Jadvali

Mavzu bo'yicha savollar	Bilaman	Bilishni xohlayman	Bilib oldim
2	3	4	5

Jadvalni to'ldirish bo'yicha ko'rsatma.

- 1.Ma'ruza rejasiga mos holda 2-ustunni to'ldiring.
2. O'ylang, jamoa va juftlikda hal eting, javob bering, ushbu savollar bo'yicha nimani bilasiz, 3-ustunni to'ldiring.

3. O'ylang, juftlikda hal eting va javob bering, ushbu savollar bo'yicha nimani bilish kerak, 4-ustunni to'ldiring

4. Ma'ruzani tinglang.

5. 5-ustunni to'ldiring.

Ma'ruza mashg'ulotining borishi

Vizual materiallardan foydalanib ma'ruza mazmuni talabalar diqqatiga havola etiladi. Ma'ruza rejasining birinchi punkti.

1. Erkin kurashning qisqacha tarixi

Professor F.A. Kerimovning yozishicha, "Erkin kurash tarixining ildizi Qadimgi Yunonistonga borib taqaladi. Ma'lumki, har xil sport turlari bo'yicha kompleks sinovlar qadimgi yunonlar umumiy jismoniy tayyorgarligi asosini tashkil qilgan. Erkin usulda kurashish hamma sport turlari katta ahamiyatga ega bo'lgan". Kurashchilar bellashuvlarida, hozirgi qoidalaridan farqli o'laroq, raqibni safdan butunlay chiqarib yuborish yoki uni mag'lub bo'lganligiga tan olishga majbur qilish g'alaba mezonini bo'lib xizmat qilgan. Kurashda bunga raqibni bellashuvni davom ettirishdan mahrum qiluvchi samarali usullarni o'tkazish, eramizdan avvalgi VIII asrdan boshlab esa uni tizzaga tutishga majbur qilish yo'li bilan erishilgan»²².

Hozirgi kunda erkin kurash muayyan texnik harakatlardan iborat bo'lib, bu harakatlar hujumga o'tish, himoya qilish va qarshi hujumga o'tish harakat turlari bilan tavsiflanadi. Bu kurash turida oyoqdan ham olinadi va oyoq yordamida usullar qo'llaniladi. Bu kurashda ham kurashchining vazifasi raqibni ikkala yelkasini gilamga tegizishdir. Erkin kurashning vatani Angliya hisoblanadi. XVIII asrda Angliyada bu kurash bilan kurashchilar olishib oyoq yordamida usullar qo'llaganlar. XIX asrga kelib Erkin kurash Amerika davlatida professional kurashga aylanib ketdi. Amerikada shu davrga kelib yoshlar tugaraklari tashkil etilib, ko'pgina yoshlar shu erkin kurash bilan shug'ullana boshladilar. 1904-yili Amerikaning Sent-Luiss degan shahrida hozirgi zamon III olimpiada o'yinlari bo'lib o'tdi. Shunda Amerika birinchi bo'lib erkin kurashni Olimpiada dasturiga kiritdi.

IV Olimpiada o'yini 1906-yili Afina (Gretsiya)da bo'lib o'tdi. Shunda greklar erkin kurashni dasturdan olib tashlab "Greko-rim" kurashini dasturga kiritdilar.

²² Kerimov F.A. Kurash tushamini. - Toshkent, "Ibn Sino". 1994. 172 b.

1908-yili bu kurash turi bo'yicha Olimpiada o'yinlari Angliyada bo'lib o'tadi, shunda angliyaliklar erkin kurashni ham dasturga kiritdilar. Shundan beri Olimpiada o'yinlarida kurashning 2 turi o'tkazila boshlandi.

1920-yili Parijda Evropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Oxirgi marta Yevropa birinchiligi 1937-yili Germaniyaning Myunxen shaxrida o'tkazildi. 1945-yil Ikkinchi jahon urushidan keyin 1964-yili Stokgolmda /Shvetsiya/ o'tkazildi, Jahon chempionati esa 1951-yilda Tokioda o'tkazildi.

Hozirgacha dunyoda Olimpiada o'yinlari, Yevropa birinchiligi, Jahon birinchiligi, Jahon kubogi, Xalqaro turnirlar kabi musobaqa dasturida erkin kurash turi mavjud bo'lib, o'tkazib kelinmoqda.

Erkin kurash bo'yicha o'zbek polvonlari Yevropa chempionati va Jahon chempionatlarida ishtirok etib katta yutuqlarni qo'lga kiritganlar. Bu haqda biz oldingi ma'ruzalarda gapirib o'tgan edik.

Ma'lumotlarga qaraganda zamonaviy erkin kurashda hujum qilishning xilma-xil usullari mavjud. Bular Jahon xalqaro erkin kurashi qoidalariga kiritilgan, hozirgi kunda shularning 11 tasi mavjud. Bular: raqibni dast ko'tarib aylantirish, o'zi aylanib turib raqibni ham aylantirib ag'darish hamda cho'qqayib o'tirgan holatda raqibga tashlanish, engashib "Sho'ng'ish" holatiga o'tib turib tashlanish, o'zi aylanib turib raqibni o'z kuragiga olib turib oldinga ag'darish, raqibga engashib turib tashlanish, raqibni siltab turib yiqitish, uning qo'llarini burab qayirish yo'li bilan yiqitish va yelkadan oshirib ag'darish va h.k. Quvonarlisi shundaki, Xalqaro kurashning umumiy kurash qoidalari singari erkin kurash qoidalari ham, O'zbekistonlik olim, sport kurashi mutaxassisi Komil Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan va 1991-yilning 14-15-iyunda bo'lib o'tgan O'rta Osiyo va Qozog'iston ilmiy konferentsiyasida muhokama qilinib, tasdiqlangan kurash qoidalari asosida olib borildi. Endi shu haqda so'z yuritamiz.

F I L A federatsiyasining ish faoliyati.

XIX asrning oxiri XX asrning boshlarida kurash jahon bo'ylab yoyila boshladi. Jahonning ko'plab mamlakatlarida to'garaklar ochilib yetuk murabbiylar rahbarligida kurash sirlarini o'rgatish yo'lga qo'yildi. 1912-yilda Xalqaro kurash federatsiyasi tuzildi /FILA/ va hozirgi davrgacha u ish olib

bormoqda. 1966-yil Amerikaning Tolida shahrida FILAning "Sambo" kongressida kurash sport kurashining uchinchi turi deb tan olindi. "FILA"ning qonun qoidalariga rioya qilish (qaysi mamlakat a'zo bo'lsa) xalqaro musobokada (FILA)ning vaqili ishtirok etmasa, bu musobaqa qonuniy deb tan olinmaydi.

"FILA"ning eng katta yig'ini bu kongressdir, u har ikki yilda bir marta o'tkaziladi.

Hozirgi paytda FILAning Prezidenti Yugoslaviyalik Milan Ersigandir.

Musobaqa o'tkazish xususiyatlari va uslublari.

1. Musobaqa o'tkazish xususiyati:

Yunon-rum va erkin kurashlarda musobaqa o'tkazish xususiyati quyidagilarga bo'linadi:

- a) shaxsiy birinchilik;
- b) komanda birinchiligi;
- v) shaxsiy va komanda birinchiligi;
- g) tavsniqnoma birinchiligi;

"Shaxsiy birinchilik"da har bir kurashchining o'z vazn og'irligidagi o'rni belgilanadi;

"Komanda birinchiligi"da komandaning olgan o'rni aniqlanadi;

"Shaxsiy va komanda birinchiligi"da kurashchining olgan shaxsiy o'rni va komandaning olgan o'rni belgilanadi;

"Tasnifnoma birinchiligi"da kurashchilarning o'rni aniqlanmaydi, ular ko'rsatilgan razryad to'ldirish yoki oldindan to'ldirgan razryadlarni tasdiqlash uchun o'tkaziladi.

2. Musobaqa o'tkazish uslublari:

Musobaqalar quyidagi uslublarda o'tkazilishi mumkin:

- a) yutqazgan chiqib ketish uslubi;

b) aylanma uslubi, ya'ni bir vaznda 15 kurashchi bo'lsa 14 kishi bilan uchrashadi, agar komandalar orasida ham shunday musobaqa o'tkazilsa komandalar ham bir-biri bilan uchrashadilar;

v) aralash usuli, ya'ni bunda birinchi davrada yutqazgan chiqib ketish uslubida o'tkaziladi. Keyingi davralarda bu uslubda musobaqalar kamdan-kam o'tkaziladi. Musobaqaning qay tarzda o'tkazish usullari musobaqaning Nizomida ko'rsatiladi.

Musobaqa qatnashchilari.

Kurashchilar tarozidan o'tayotganda qur'a tashlanadi hamda kurashchi birinchi davrada "A" guruhda kurashadilar. Yutqazgan kurashchi "B" guruhga o'tib yana bir marta yutqazmagunicha kurashadi.

Musobaqaning dasturi.

- a) hamma musobaqa 3 soat davom etishi kerak;
- b) musobaqalar 2 kun davom etishi zarur;
- v) har bir kurashchi bir kunda 4 marta olishishdan ziyod kurashmasligi kerak.

1. Kichik yoshdagi o'quvchi-o'g'il bolalar (13-14 yosh);
2. O'rta yoshdagi o'quvchi- o'smirlar (15-16 yosh);
3. Katta yoshdagi o'smirlar (17 - 18 yosh);
4. Katta yoshdagi guruh (20 yoshdan yuqori).

Kattalar guruhi musobaqasiga o'spirin (yunior)lar qo'yiladi. Agar kattalar musobaqasiga katta yoshdagi o'smirlar guruhidan 18 yoshga etib, shu musobaqaga tushmoqchi bo'lsa, o'tkazayotgan tashkilotning ruxsati hamda kurashchi texnik va jismonan yaxshi tayyorlangan bo'lishi kerak.

18 yoshga to'lgan katta yoshdagi o'smirlar guruhi garchi buyurtmaga kiritilgan bo'lsa ham, hakim va murabbiyning tasdiqlangan ma'lumotnomasi bo'lishi kerak. (maxsus tibbiy guruh).

Kurashchilarning vazn toifalari

№	O'quvchi o'g'il bolalar	Kadeti: O'rta yoshdagi o'spirin	Katta yoshdagi o'spirin	Kattalar
1.	32 kg	38	57	57
2.	35 kg	42	61	61
3.	38	46	65	65
4.	42	50	70	70
5.	47	54	74	74
6.	58	58	86	86
7.	63	63	97	97
8.	69	69	+125 gacha	+125
9.	76	76		
10.	76+	76+		

Tarozidan o'tish va qur'a tashlash.

Kurashchilarning tarozidan o'tishi musobaqa o'tkaziladigan joyga kelgandan 5 soat o'tgandan so'ng boshlanadi. Kurashchilarning tarozidan o'tishi uchun 30 daqiqa vaqt beriladi. Kurash bir necha kun davom etishidan qat'iy nazar kurashchilarning tarozidan o'tishi har kuni kechki 15:00 dan 20:00 gacha kunlik musobaqa tugagandan so'ng o'tkaziladi. Qatnashuvchilar yalang'och holatda tarozidan o'tishlari kerak.

Kurashchilar tarozidan o'tish davrida musobaqaga kech qolsalar yoki ularning vazn toifalari belgilangandan yuqori bo'lsa, u holda ular musobaqadan chetlashtiriladi va olgan o'rinlari hisoblanmaydi.

Komanda birinchi ligi musobaqalarida kurashchi o'zining vazn toifasidan bir vazn yuqori bo'lsa, u kurashishi mumkin. 96-120 kg vazndan yuqori bo'lsa kurashishi mumkin emas. Vazn toifasi 96-120 kg dan yuqori bo'lgan kurashchilarga, qachonki kurashchining vazn toifasi 96 kg bo'lgan taqdirda ruxsat etiladi.

Izoh: agar kurashchi bir vazn yuqori kurashchi bilan kurashmoqchi bo'lsa, unda u bu to'g'rida musobaqani o'tkazayotgan tashkilot rahbarlari va hakamlar guruhiga xabar berishi kerak. Shundan keyingina bosh hakam yozma ravishda texnik hujjat yurituvchi kotibga ruxsat beradi. Kurashchilarning vazn toifalarini tarozidan o'tkazishga doir boshqa masalalar musobaqaning nizomida ko'rsatiladi.

Qatnashuvchilarning vazifasi va huquqlari.

Qatnashuvchining vazifasi:

a) musobaqa qatnashuvchisi musobaqa nizomi, qoidalari, dasturiga qat'iy rioya qilishi kerak. Sochini taralgan, tirnoqlari olingan hamda badaniga har-xil yog'lar surilmagan bo'lishi kerak;

b) musobaqa qatnashchisi kurash boshlashidan oldin raqib bilan, kurashdan keyin esa gilam hakami va sekundant bilan qo'l berishib xayrlashishi lozim;

d) kurashchi mabodo kurashni davom ettira olmasa yoki shifokor tomonidan olingan jarohat uchun musobaqadan chetlashtirilgan bo'lsa, u holda 30 minut ichida shifokor taqdim etgan ma'lumotnomani hakamlar hay'atiga topshirishi kerak.

Kurashchilar o'z vazn toifalarini tekshirishlari uchun musobaqaning birinchi, ya'ni tarozidan o'tish kunida tarozilar musobaqa boshlanishidan 1 soat oldin tayyorlab qo'yilishi kerak.

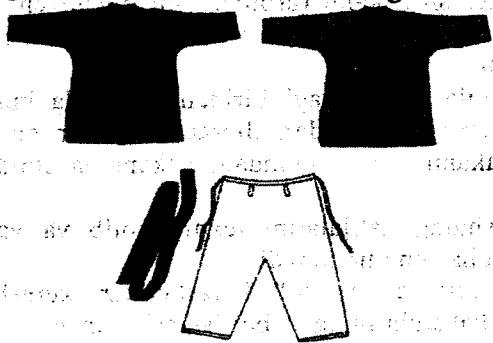
Qatnashuvchilar kiyimi.

Kurash qoidasiga muvofiq kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak, qizil belbog' va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi kurashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashil yaktakni kiyadi. Ranglarning raqamlari: ko'k -5 3 M, yashil 4-KX.

Kurash kiyimi paxtadan tayyorlangan bo'lishi, yaxshi holatda bo'lishi, mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

Kurash kiyimining belgilari quyidagicha bo'lishiga ruxsat etiladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 sm);
- ishlab chiqarilgan savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning old pastki qismida);
- yelkadagi belbog' (25 sm dan ko'p bo'lmasligi, 5 sm eniga);
- tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin). Yaktakning uzunligi tizzadan 10-15 sm balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'rab bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi, yaktak yenglarining uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 sm pastda bo'lishi, qo'l va yeng orasi 5 sm bo'lishi, ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi, oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 10-15 sm, belbog' 4-5 sm eniga, rangi qizil bo'lishi kerak. Yaktak kiyish va belbog'ni bog'lash tartibi 9-rasmda ko'rsatilgan.



9-rasm.

Jamoa vakili, murabbiy va jamoa sardorining huquqlari.
Musobaqa davrida mehmonxonada, jamoat joylarida va boshqa joylarda kurashchilarning tartib intizomi uchun yuqorida ko'rsatilgan komanda vakillari javob berishadi. Komanda vakillari hakamlar yig'ilishida kurashchilarni kurashga tushishlari uchun chek tashlash va yozma ravishda rozilik yoki norozilik bildirishga haqlari bor. Kurash tugagandan keyin ular 30 minut ichida yozma ravishda hakamlar hay'atiga norozilik bildirishi mumkin.

Komanda vakillari:

-hakamlar ishiga va shu musobaqani o'tkazayotgan tashkilot ishlariga aralashishga haqlari yo'q;

-o'z vazifasini bajarmagani uchun komanda vakili, murabbiy va komanda sardori rahbarlik qilishdan chetlashtiriladi va bu haqda yuborgan tashkilotiga yozma ravishda ma'lum qilinadi;

-komanda vakili, murabbiy va sekundantlar shu musobaqaning hakamlar ishiga qo'yilmaydilar;

-kurash davom etayotgan paytda kurashchiga ko'rsatmalar berish qat'iy man etiladi;

-kurashchining yonida murabbiy, sekundant yoki massajchi (sport uqalovchisi) bo'lishi kerak.

Hakamlar hay'ati

Hakamlar hay'ati quyidagilarni amalga oshiradilar:

-musobaqani o'tkazish hakamlar hay'atining tarkibini va kurash uyushmasini musobaqa o'tkazish sport tashkiloti tasdiqlaydi;

-hakamlar hay'ati tarkibiga quyidagilar kiradi:

- bosh hakam, yordamchi hakam, bosh kotib (kotiba), gilam rahbari, kurash hakami (arbitr), vaqt o'lchovchi (sekundametr), texnik kotib, axborotchi (informator), vrach va musobaqa komendanti.

-hakamlar (gilamdagi birinchi juftlikda kurash tushayotgan kurashchilarni 3 kishidan iborat hakamlar guruhi baholashadi: kurash hakami, yon tomondagi hakam va stolda o'tirgan gilam rahbari.

-kurashning natijalarini texnik kotib va vaqtning natijasini o'lchovchi hakam olib boradi.

Izoh: gilamda bir juft kurashchilar, kurashayotgan paytda, kurash hakamlarining bo'lishlari man etiladi. Xalqaro musobaqalarda bosh hakam va uning yordamchisi Xalqaro toifadagi

hakam bo'lishi talab qilinadi. Respublika musobaqalarida esa jumhuriyat toifasidagi hakam bo'lishi mumkin.

Bosh hakam:

- bosh hakam musobaqaning o'tkazilishi uchun, o'tkazilayotgan tashkilot va kurash uyushmasi (Federatsiya) oldida javob beradi;
- musobaqa o'tkazadigan joyini ko'rib, uning yaroqli yoki yaroqsiz ekanligi uchun akt tuzishi kerak;
- juft kurashchilar tarkibini tekshirib va uni tasdiqlashi kerak;
- ikkita gilamda musobaqa o'tayotgan bo'lsa har ikkita gilam uchun hakamlarni teng ikkiga bo'lishi kerak. Bularning ichida gilamda rahbarlik qila oladiganlar ham teng ikkiga bo'linadilar;
- arizalar tushsa o'z vaqtida kurashning ikkinchi davrasi boshlangunga qadar qaror chiqarishi lozim;
- kurashning birinchi kuni tugagandan keyin hakamlar guruhining yig'ilishini o'tkazib birinchi kun musobaqasining yakunini baholashi lozim;
- musobaqa tugagandan keyin bosh hakam va yordamchi hakamning imzosi bilan hujjatlarni musobaqa o'tkazayotgan tashkilotga uch kun ichida topshirishi kerak;
- musobaqa o'tkazadigan joy tayyor bo'lmasa va gigiyenik talablarga javob bermasa bosh hakam musobaqani to'xtatishga haqqi bor;
- ob-havo sharoitlari va biron bir boshqa sabablarga ko'ra bosh hakam musobaqani vaqtincha to'xtatib, keyin davom ettirishga, dasturga o'zgartirishlar kiritishga haqqi bor;
- musobaqa davomida hakamlarni almashtirishga haqqi bor;
- musobaqa davomida qo'pol xatolikka yo'l qo'yilgan yoki o'zining vazifasini uddasidan chiqar olmagan hakamni musobaqadan chetlashtirib hakamlar hay'atiga yaqin kurash uyushmasiga (Federatsiya) xabar berishi kerak;
- musobaqa davomida tartib intizomni buzgan, texnik jixatdan yaxshi tayyorlanmagan kurashchi, o'zbek sportchining sha'niiga salbiy ta'sir ko'rsatgani uchun kurash musobaqasidan chetlashtiriladi;
- murabbiy, komanda sardori va komanda vakilini ham musobaqadan chetlashtirishga haqqi bor.

Izoh: Musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tomonidan ishlab chiqilgan musobaqa nizomiga bosh hakam o'zgartirishlar kiritishga haqqi yo'q.

Bosh hakam yordamchisi

Yordamchi hakam ham xuddi bosh hakamdek singari musobaqani yaxshi o'tishi uchun javob beradi. Bosh hakam yo'g'ida uning vazifasini bajarib turadi.

Bosh kotib

(hujjat yurituvchi)

Bosh hakamning ruxsati bilan musobaqa to'g'risidagi axborotni og'zaki tarzda komanda vakillari va ommaviy axborot vakillariga berishi mumkin.

Gilamdagi boshqaruvchi hakam

Gilamda bo'layotgan kurash musobaqasi qoidasiga asosan javob beradi. Boshqa hakamlarning vazifalari:

Kurash hakami. Og'zaki gapirish kerak.

Yon tomondagi hakam. Og'zaki gapirish kerak.

Texnik kotib (hujjat yurituvchi texnik). Og'zaki gapirish kerak.

Vaqt o'lchovchisi. Og'zaki gapirish kerak.

Axborotchi. Og'zaki gapirish kerak.

Musobaqa o'tkazadigan joyning javobgar shaxsi (komendant). Og'zaki gapirishi kerak.

Musobaqa shifokori (hakim).

-shifokor (hakim) hakamlar hay'atining guruhiga kirib musobaqani o'tkazishda shifokorlik nazoratini oshiradi;

-musobaqa hujjatini (buyurtmani) tekshiradi;

-kurashchilar har kuni tarozidan vazn toifalarini tekshirayotgan paytda ularni kuzatib borishi lozim;

Kurashning boshlanishi va tugash vaqti.

a) bir kurashchi gilamning qizil burchagida, ikkinchi kurashchi esa gilamning ko'k burchagida turishadi. Kurash boshlashdan oldin raqib va gilamdagi hakam bilan ko'rishiladi, kurash tugagandan keyin raqib bilan hamda raqibning murabbiyi va sekundanti bilan qo'l berib xayrlashishi kerak.

b) kurashga chiqmagan kurashchi musobaqadan chetlashtiriladi va unga o'rin belgilanmaydi. Gilamga chaqirganda kurashchilarga 3 minut vaqt beriladi, bu faqatgina musobaqaning birinchi davrasiga taalluqli. Musobaqaning ikkinchi davrasida qisqa-

qisqa 30 sekund oraliq tanaffus bilan chaqiriladi. Uchinchi chaqirilganda esa kurashchi gilamga chiqmasa, u musobaqadan umuman chetlashtiriladi va unga o'rin belgilanmaydi;

v) har bir uchrashuvdan keyin to 2-uchrashuv boshlangunga qadar kurashchilar 30 minut dam olib keyingi uchrashuvga chiqishi lozim.

Kurashning davom etish vaqti

-o'quvchi o'g'il bolalar uchun 4 minut dam olishsiz.

-katta yoshdagi o'smirlar va kattalar uchun 5 minut dam olishsiz.

-qo'shimcha vaqt 3 minutdan oshmasligi kerak.

Agar kurash davomida birorta kurashchi jarohat olsa yoki sport kiyimi talabga javob bermasa hamma vaqtning jamg'armasi 2 minutdan oshmasligi kerak.

Ma'lumot beruvchi qancha vaqt o'tganligini har 30 sekunda e'lon qilib borishi lozim. Agar shu 2 minutning ichida kurashchi kurashni davom ettira olmasa, unga musobaqaning shu davrasida mag'lubiyat yoziladi.

Kurash natijalari

Kurash natijalari quyidagicha bo'lishi mumkin:

- a) sof g'alaba;
- b) harakat usullarining ustunlik darajasi asosidagi g'alaba;
- d) ballar hisobidagi g'alaba;
- e) kurashchining faolliksiz harakati uchun musobaqadan mahrum etish g'alabasi;
- f) kurashchining qo'pol ravishda musobaqa qoidalarini buzganligi uchun musobaqadan mahrum etish g'alabasi;
- g) ikkala kurashchining qo'pol ravishda musobaqa qoidalarini buzganligi uchun musobaqadan mahrum etish;

Ma'ruza tugagach talabalar guruhlariga bo'linadilar va B.B.B jadvalining 3,4,5 ustunini to'ldiradilar hamda javoblarni muhokama qiladilar.

Muhokama va diqqatni jamlash hamda fikrlarni umumlashtirish uchun talabalarga quyidagi muamimoli savollar beriladi:

1. Erkin kurash qanday kurash, u sport kurashining boshqa turlaridan farqlanadimi?
2. Hujumga o'tish, himoya qilish, qayta hujumga o'tish qaysi turdagi sport kurashiga xos usul?

3. Erkin kurash turini dastlab qaysi mamlakatlar tan olgan va unga qanday munosabatda bo'lishgan?

4. Erkin kurash musoboqa qoidalari haqida so'zlab bering.

5. Erkin kurash musoboqasi qatnashchilarining kiyimlari haqida nimalarni bilasiz?

6. Komanda sardori, vakili, murabbiyning huquqlari haqida nimalarni ayt olasiz?

7. Hakamlar hayati, uning tarkibi va ularning vazifalarini huquqlarini gapirib bering.

8. Musoboqa shifokorining vakolati doirasiga kiradigan vazifalarni tushuntiring?

9. Qora kostyum va shim, qora paypoqlar, oq ko'ylak va qora galstuk kim uchun mo'ljallangan?

10. Erkin kurash qoidalari bilan milliy kurash musoboqalari qoidalari o'rtasidagi farq va birliklarni izohlang?

Talabalar maruzadan so'nggi bahs-munozaralarda ishtirok etish va B.B.B jadvalining 3,4,5 ustunini to'ldirish uchun juftliklarni tashkil qiladilar.

Juftliklarda ishlash qoidalari

-juftlikda o'zaro hurmat, hamfikirlilik, qo'llab quvvatlash, do'stining fikrini qadrlash;

-berilgan topshiriqni hamkorlikda, ma'suliyat va faol ishlash asosida bajarish;

-muammo tug'ilganda o'qituvchiga murojaat qilish;

- boshqa juftliklarga yordam kerak bo'lsa ko'mak berishlari mumkin;

-har bir juftlik baholash jarayonida ishtirok etish va o'z fikr mulohazasini bildirishi mumkin.

Foydalanish uchun adabiyotlar

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch. -T.: "Ma'naviyat", 2008.

2. Atoev A.Q. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti. - T: O'z DJTI nashriyoti-matbaa bo'limi, 2005.

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti -T: O'z DJTI nashriyoti-matbaa bo'limi, 2005.

4. To'ymurodov A.R. O'zbek milliy kurashi. -T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 1990.

5. Tursunov J. Kurashchilar haqida // "Sog'lom avlod uchun" jurnali, 1996, 5-6 sonlar.

6. O'zbek kurashi dovrug'i. – T.: "Abu Ali Ibn Sino", 2002.

7. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot –matbaa uyi, 2005.

Yuqoridagi adabiyotlardan foydalanib, talabalar "Erkin kurash qoidalari" yuzasidan juftliklar o'zaro hamkorlikda dastlab "Bilaman" ustunini to'ldirishadi. Sinf taxtasi (doskasi)ga chizilgan jadvaldagi uchinchi ustunga barcha juftliklarning javoblari umumlashtirilgan holda shu ustunda jamlanib, so'ngra tavsiya etilgan adabiyotlardagi ma'lumotlar asosida o'zaro fikrlashib, "Bilishni xohlayman" ustunini to'ldiradilar. So'ngra talabalar "Erkin kurash qoidalari" bo'yicha tuzilgan ma'ruza matni, K. Yusupovning "Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi" kitobidagi kurash qoidalariga, oid ma'lumotlar bilan tanishib chiqadilar va o'zlari bilishni xohlagan savollarni 2-ustunga yozib chiqadilar hamda javoblarni 5-ustunga joylashtiradilar. (3.2.1-jadvalga qarang).

3.2.1-jadval

"Bilaman. Bilishni xohlayman. Bilib oldim" texnologiyasi

Bilaman	Bilishni xohlayman	Bilib oldim
1. Erkin kurash dastlab Yunoniston, keyin Angliya va AQSHda paydo bo'lgan.	1. Erkin kurashda qo'llaniladigan texnik harakatlarga nimalar kiradi?	1. Erkin kurashning raqibning kuragini yerga tegizishdir. Texnik harakatlarga:
2. Erkin kurash musobaqalarining maqsad va vazifalari	2. Erkin kurashining o'zi qanday sport kurashi? U qanday qoidalarga amal qiladi?	hujumga o'tish, himoya qilish va qarshi hujumga o'tish kiradi.
3. Olimpiya o'yinlarida birinchi Erkin kurash kiritilgan vaqti.	3. Erkin kurash bo'yicha ilgari ham musobaqalar o'tkazilganmi? Qayerda va kimlar g'olib bo'lishgan?	2. Erkin kurash milliy kurash sirasiga kirib. U sambo, dzyu-do, kurash qoidalariga amal qiladi.
4. VII OLIMPIYA o'yinlari 1920 yilda bo'lib o'tgan va ushbu Olimpiya o'yinlarining turiga Erkin kurash musobaqasi kiritilgan.	4. Erkin kurash bo'yicha o'tkazilgan musobaqa xususiyatlari va uslublari nimalardan iborat?	3. Erkin kurash bo'yicha Buxorolik Ismoil Turob 1957-yilda Tbilisi shahrida o'tkazilgan musobaqada g'olib bo'lgan. 1958-1969 yillar erkin kurash
5. Hozirgi O'zbekiston mamlakati hududida ikki kurash turi kiritilgan,		

bular raqib belbog'ini oldindan olish va raqibni erkin ushlab olish. Birinchisi "Belbog'li" kurash, ikkinchisi "Milliy" kurash deb atalgan. Ular hozir ham O'zbekiston hududlarida keng tarqalgan. 6. O'zbekiston kurashchilar xalqaro maydonda katta yutuqlarni qo'lga kiritganlar. Ayniqsa, A.Fayziyev, M.Haydarov, E.Abduramonov, E.Yusupov, A.Qayimovich, R.Islamov va boshqalar katta yutuqlarga kiritib, ayrimlari chempionlikka erishganlar. 7. Hakamlar hay'ati kurash federatsiyasi tomonidan tasdiqlanadi. Ular: bosh hakam, uning yordamchisi, kotiblar, hakamlar, komendant kurash musobaqasini olib boradilar. 8. Musobaqa qatnashchilari bilan jamoa rahbarlari, murabbiylar, boshliqlar ham ishtirok etadilar. 9. Musobaqada hakamlar kurashda "ta'zim", "kurash", "HALOL", "yonbosh", "chala", "to'xta", "tanbeh", "dakki", "g'irrom", "bekor", "teng", "vaqt"	5. "FILA" nima va u qachon tuzilgan? 6. Kurashchilarning vazn toifalari nimalarga asoslab belgilanadi? 7. Erkin kurash musobaqasi o'z mazmuniga nimalarni qamrab oladi? 8. Musobaqa qatnashchilarining vazifalari va huquqlari to'g'risida ma'lumotga ega bo'lishni istardik. 9. 14-15-iyun 1991-yilda tasdiqlangan va Komil Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan xalqaro kurash qoidalarini, avvalgi qoidalaridan qanday farqlanadi? 10. Musobaqalarda kurashchilardan talab qilinadigan qoidalar haqida ko'proq ma'lumotlarga ega bo'lishni. 11. Musobaqa o'tkazish tartibi qanday va kim tomonidan belgilanishini to'g'risida? 12. Hakamlar hay'ati, kurash ishtirokchilarini kiyimlari va kurash gilami qanday bo'lishi kerak va u kim tomonidan belgilanishini.	bo'yicha O'zbekiston chempioni. 4. Erkin kurash bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa: shaxsiy birinchilik, jamoa birinchiligi, shaxsiy va jamoa hamda tavsifnoma birinchiligini; uslublari: yutqazgan chiqib ketadi, aylanma, aralash. 5. FILA xalqaro kurash federatsiyasi, u 1912 yilda tuzilgan. 6. Kurashchilarning vazn toifalari, yoshi va jinsiga asoslanib bellashadilar. 7. Erkin kurash dasturiga musobaqa vaqtining davomiyligi, kunlar, kurashchining bir kundagi ishtiroki va kurashchilarning toifalari, yoshlari kiritiladi. 8. Kurash ishtirokchilari musobaqa nizomi, qoidalarini, dasturini bilishi lozimligini, sochi taralgan, tirnoqlari olingan, raqibi, gilam hakami, sekundnomer bilan qo'l berib xayrlashish, agar kurashni davom ettira olmasa shifokorga murojaat qilish, tarozidan o'tishini. 9. K.Yusupov
---	--	---

kabi ishlatadilar.	iboralarni	tomonidan	ishlab chiqilgan va 14-15-iyun 1991-yilda muhokamadan o'tkazilib, tasdiqlangan kurash assotsiyasi qoidalarini, talablari asosiga mos keladi va u asosan milliy kurash qoidalarini tavsiflaydi.
10. Kurash bo'yicha musobaqa K. YUsupov tomonidan ishlab chiqilgan "Xalqaro kurash qoidalarini" asosida olib boriladi.			10. Kurashchilarning yosh vazn toifalari xalqaro kurash assotsiatsiyasi qabul qilgan tartib asosida belgilanadi. Kurashchilar o'z huquqlarini, ularning musobaqalarda ishtirok etishlari uchun musobaqa nizomini bilishlari lozim.
			11. Musobaqalar olimpiya turi bo'yicha o'tkaziladi. Polvonlar A va B guruhldarga bo'linadilar. A guruhga juft raqamalar, B guruhga toq raqamlar kiritiladi. Bular XKA tomonidan belgilanadi.
			12. Hakamlar hay'ati, kurash ishtirokchilarining kiyimlari, kurash gilamining, o'lchami, kurash musobaqasi uchun kerak bo'lgan asbob-uskunalar xalqaro qoidalarga asosan ishlab chiqiladi va qo'llaniladi.

Shunday qilib, "Erkin kurash qoidalari" mavzusi bo'yicha o'tkazilgan ma'ruza yakunlanadi, o'qituvchi faol qatnashgan juftliklarni rag'batlantiradi. Baho asosli bo'lishi lozim, bu talabalarning mustaqil ishlashi, mustaqil va ijodiy fikrlashi uchun lozim.

Uyga vazifa. Tavsiya etilgan adbiyotlarni o'qib ma'ruzani to'ldiring. Referat yozing: Mavzu: "Erkin kurashning O'zbekistonda rivojlanishi".

2.2. AMALIY MASHG'ULOTLARDA TA'LIM TEKNOLOGIYALARINI TATBIQ ETISH

"O'zbek kurashi turlari va uni o'qitish metodikasi" fanidan o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar mazkur fandan o'zlashtirgan nazariy ma'lumotlarni, bilimlarni mustahkamlash, takomillashtirish hamda ko'nikma, malakalarni shakllantirish maqsadida tashkil etiladi.

Amaliy mashg'ulotlar mashqlar, amaliy qo'l ishlari, mustaqil topshiriqlar, o'yinli mashqlar, pedagogik vazifalar, seminarlar, munozaralar, treninglar, annotatsiyalar tuzish, adbiyotlarni konspektlashtirish, jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish, referatlar yozish namunaga qarab mashqlarni ijro etish, ko'rsatmalarni bajarish kabilardan iborat.

Shuning uchun amaliy mashg'ulotlarga nazariy ma'lumotlarni amalda qo'llashda quyidagi ko'rsatmalar beriladi.

- mavzu, yuzasidan nazariy ma'lumotlarni chuqur o'rganib chiqish;

- tavsiya etilgan adbiyotlarni ko'rsatmalar asosida diqqat bilan o'qib chiqish;

- manbalarda ko'rsatilgan qonunlarning to'g'riligi, ishonchliligini aniqlash;

- tavsiya etilgan ma'lumotlarni taqqoslash, muhimlarini ajratish, umumlashtirish;

- o'rganilgan materiallarni kuzatish va tajribadan o'tkazish, qo'llash va h.k.

Amaliy mashg'ulotlarda o'qitishning faol metodlaridan unumli foydalanishi maqsadga erishishni osonlashtiradi. Olingan bilimlarni ko'nikma va malakalarga aylantirishni tezlashtiradi. Shu sabab qo'llaniladigan metodlar o'quv materiallarini aniq takrorlashga, esda saqlashga, to'g'ri bajarishga qaratilgan bo'lmog'i lozim.

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish texnologiyalari

1-amaliy mashg'ulot.

Mavzu: Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Mashg'ulotning maqsadi: umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar to'g'risida talabalarga ma'lumotlar berish, kurashchining umumjismaniy tayyorgarligini ta'minlash va harakatlantiruvchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishni, talabalarda milliy iftixor va g'ururni shakllantirish, tafakkur va irodani mustahkamlash.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi vazifalar bajariladi:

1. Milliy kurashning xususiyatlari va kurashchining individual qobiliyatining rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligi haqida ma'lumot berish.
2. Talabalarning mavzu mazmunini mukammal o'zlashtirishlariga erishish.
3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar - kuch, tezlik, chaqqonlik, cho'ziluvchanlik, egiluvchanliklarni amalda bajarishni o'rgatadi.
4. Kurashchining jismoniy tayyorgarligini ta'minlovchi vositalar va metodlarni tushuntirish.
5. Kurashchining jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar bilan shug'ullantirish.

Mashg'ulot jihozi: ma'ruza matni, mashqlar tasvirlangan plakatlar, adabiyotlar: A.Q.Atoyev. Kurash -T.: O'qituvchi, 1987; 95-125-betlar; Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati -T: 2005; 90-108-betlar:

Mashg'ulot jarayonidagi qo'llanuvchi interfaol metodlar: suhbat, savol-javob, 5x5x5 hamda "Keys stadi" metodi.

Mashg'ulot shakli: seminar-amaliy.

Ajratilgan vaqt: 4 soat.

O'tkaziladigan joy: - amaliy mashg'ulot xonasi.

Mashg'ulotning rejasi:

1. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va maxsus jismoniy tayyorgarlik.
2. Kuch va uni rivojlantirish.
3. Chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirish.
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va metodlari.

Tajribaning ko'rsatishiga talabalarning mashg'ulotlarda faolliklarini oshirish, mustaqil ishlash va mustaqil fikr oshirishlarida "Keys stadi" metodidan foydalanish samarali bo'ladi. Zero, "Keys

stadi” yoki vaziyatni oddiy tafsilotdan farqli o’laroq, o’quv materiallarini o’zlashtirish uchun ko’maklashtiruvchi axborotni o’z ichiga oladi, bunga duch kelgan muammoni aniqlash va uning yechim yo’llarini izlash orqali erishiladi”.

Mashg’ulotlar “Keys stadi” metodi bo’yicha tashkil qilinganda talabalarda fikrlash, mulohaza yuritish, voqealarni taqqoslash, tezkor xulosalar chiqarish rivojlanadi. Bu mashg’ulot quyidagicha:

Mavzu: “Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Mashg’ulotning texnologik xaritasi.

Ish voqealari	Faoliyat mavmuni	
	Pedagogik faoliyat	Talaba faoliyati
1	2	3
Tayyorlov bosqichi (5 daqiqa)	Talabalarni mavzular rejasi bilan va keys savollari, vazifalarini ma’lum qilish, topshiriqlarni tarqatish.	Tinglashdilar, mavzu va rejani yozib oladilar, keys materialash va topshirish bilan tanishdilar.
1-bosqich kirish (10 daqiqa)	1.1 Mavzu bo’yicha matnni tarqatadi va mavzuning maqsad va vazifalarini yoritadi, o’quv natijalari bilan tanishtiradi. 1.2 Ishlash lozim bo’lgan keysning pedagogik faoliyatdagi ahamiyatini tushuntiradi. 1.3 Talabalarni guruhlariga ajratadi va guruhlar uchun topshiriqlarni tarqatadi. 1.4 Amaliy mashg’ulotning ish tartibini, baholarni va uning reyting darajalari hamda mezonlarini tushuntiradi.	Matn bilan tanishadilar, maqsad vazifalarni eshitadilar, savollar beradilar, reyting ballari va baho mezonlarini bilib oladilar.
1	2	3
2-bosqich asosiy qism (65 daqiqa)	2.1 Mavzu yuzasidan talabalarning fikrlarini eshitadi. 2.2 Talabalar diqqatini bayon etilayotgan fikrlarga qaratib mavzu bo’yicha ma’lumotlardan zarurini ajratishga yo’llaydi. 2.3 Berilgan topshiriqlarni avval	Mavzu bo’yicha fikrlarini bayon qiladi. Eshitadi va tushunmaganlarni aniqlaydi. Topshiriqlarni

	yakka tartibda, so'ngra guruhda bo'linishini kuzatadi. 2.4 Topshiriq bo'yicha taqdimot tayyorlashni elon qiladi. 2.5 Taqdimotda "Yakka baho", "Guruh bahosi"ni belgilab, natijalarini e'lon qiladi. 2.6 Taqdimotdan so'ng savol-javob va bahs munozara o'tkazadi. 2.7 Yakka va guruh xatolari bo'yicha tushuncha beradi va baholarni e'lon qiladi.	yakka holda, so'ngra guruhlarga bajaradi. Topshiriqlar bo'yicha taqdimotlarni guruhda tayyorlaydi va tahlil qiladi. Echim variantlarini qog'ozlarda qayd qiladi. Savollarga javob beradi, guruhlarda javoblarini tahlil qiladi. Taqdimot baholarini eshitadi va o'z fikrini bayon qiladi.
3-bosqich yakunlash, tahlil va baholash (15 daqiqa)	3.1 Berilgan javoblarni, ilgari surilgan fikrlarni tahlil qiladi va umumlashtiradi. 3.2 Guruhlarning har bir talabalarini faoliyati alohida baholaydi. 3.3 Talabalarni keys yechishda qiyinchilikka uchraganlarni, bundan so'ng nimalarga e'tibor berishlari, qaysi yo'nalishga ma'lumotlarni oshirish lozimligini, qanday adabiyotlarni o'qishni maslahat beradi.	Eshitadi, fikr bildiradi, mulohazalarni bayon qiladi. Kamchiliklarni ish daftariga yozib oladi.

Mashg'ulotlarning axborotli-metodik ta'minoti

1. Karimov I.A. Barkamol avlod-O'zbekiston taraqqiyotining poydevori -T.: "Sharq" nashriyoti matbaa kontserni, 1997; 3-19-bet.
2. Atoev A.Q. Kurash, -O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari. -T.: O'qituvchi, 1987. 95-124-betlar.

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -T: 2005. 90-108-betlar.

4. To'ymurodov A.R. O'zbek milliy kurashi. -T: "Ibn Sino" nomidagi nashriyot, 1990. 44-104-betlar.

5. Arslonov Q.P. Kurash. (ma'ruzalar matni). – Buxoro, 2011.

Mashg'ulotning borishi:

I 5x5x5 metodi yordamida bilimlarni o'zlashtirish. Guruh talabalari 5 nafardan 5 ta guruhga bo'linadilar. Mavzuning umumiy matni 5 qismga bo'linib, har bir qism bir guruhga beriladi va guruhlarda o'rganib chiqish vazifasi topshiriladi.

Topshiriqlar:

I. Guruhda mavzu matnining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi haqida tushuncha.

2-guruhga - kurashchining jismoniy tayyorgarligi vositalari va metodlari.

3-guruhga - kurashchilarda kuch, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish.

4-guruhga - chidamlilik va uni rivojlantirish mashqlari.

5-guruhga - cho'ziluvchanlik va egiluvchanlikni rivojlantirish.

Mavzu matni guruhlarda muhokama qilingandan so'ng guruhlarga topshiriqlar ajratiladi. Masalan, birinchi guruhni topshirig'i ikkinchi guruhga, ikkinchining topshirig'i uchinchisiga va h.k. shunday qilib topshiriqlar ketma-ketlikda besh marta almashtiriladi. Har bir almashinish jarayonida guruhlar tarkibi ham o'zgartirilib har bir guruhda oldingi guruhning bir a'zosi qoladi va u oldingi guruhning o'zlashtirgan ma'lumotlarni qolgan o'quvchilarga so'zlab beradi. Shu tarzda mavzu mazmuni barcha o'quvchilar tomonidan berilgan topshiriqlar asosida o'zlashtiriladi.

II. Guruhlarning topshiriqlariga bergan taqdimotlari taxminan quyidagi mazmunga ega.

1- guruhning taqdimoti.

A) kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi haqida tushuncha. Kurashishdan asosiy maqsad o'z raqibining kuragini yerga tekkizishdir.

Buning uchun kurashchi muayyan tayyorgarlikka ega bo'lishi lozim. Bu tayyorgarlik kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik tayyorgarligi, taktik tayyorgarligi va ruhiy tayyorgarligidan iborat.

Bu tayyorgarliklar mazmunida kurashchining jismoniy tayyorgarligi muhim hisoblanib, u kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Manbalarda qayd qilinishicha, jismoniy tayyorgarlik sportning barcha turlari uchun muhim bo'lib, u umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajorlarda bajariladigan mashqlar, Shuningdek: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqa sport turlaridan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan iborat.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlaridan iborat bo'lib, kurashchilarning musobaqa jarayonida kerak bo'lgan kuchlarini rivojlantirishga qaratiladi.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladigan harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikni asosiy vositalari sifatida musobaqa jarayonida qo'llaniladigan mashqlar kiradi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'ir vazn toifasidagi sherigini tanlash, sheriklarini almashtirgan holda o'quv mashq bellashuvlari bajariladi. Bu barcha mashqlar kuch ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi va kurashchining mashqlanganligiga yaxlit holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini ta'minlaydi.

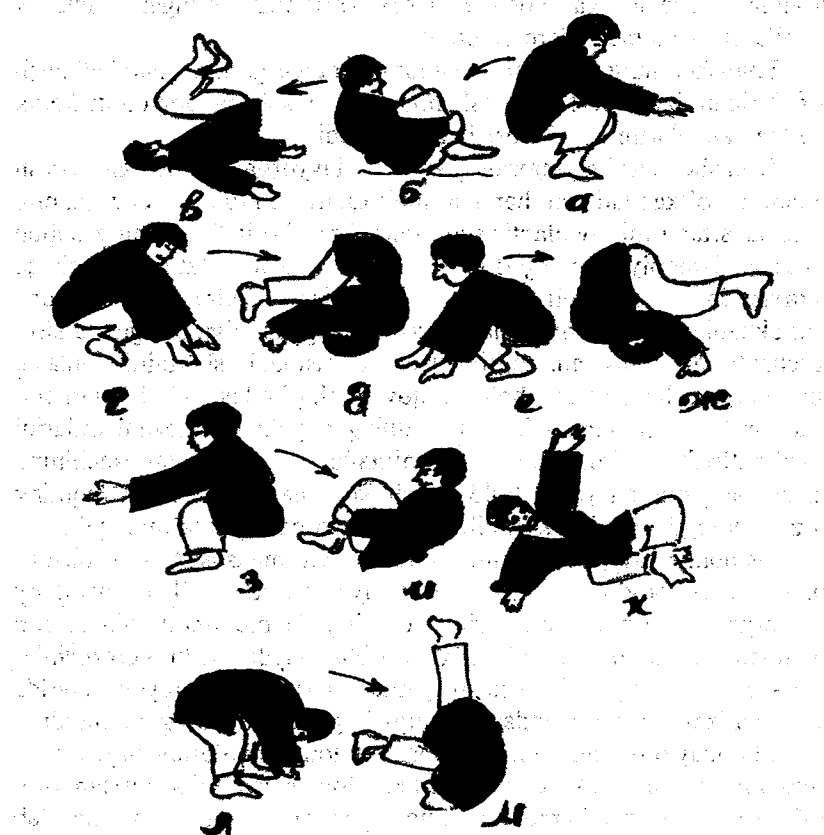
Jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlariga to'liq rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayoni davrida va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Shunday qilib, milliy kurash mashg'ulotlarida o'qituvchi jismoniy (umumiy va mahsus) tayyorgarlikka doir mashg'ulot yuklamasini to'g'ri rejalashtirish hamda ularning hajmi va tezligini o'zaro bog'lab olib borishi lozim. Buning uchun o'qituvchi jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan xabardor, ularni qo'llash yo'llarini mukammal egallagan bo'lishi kerak.

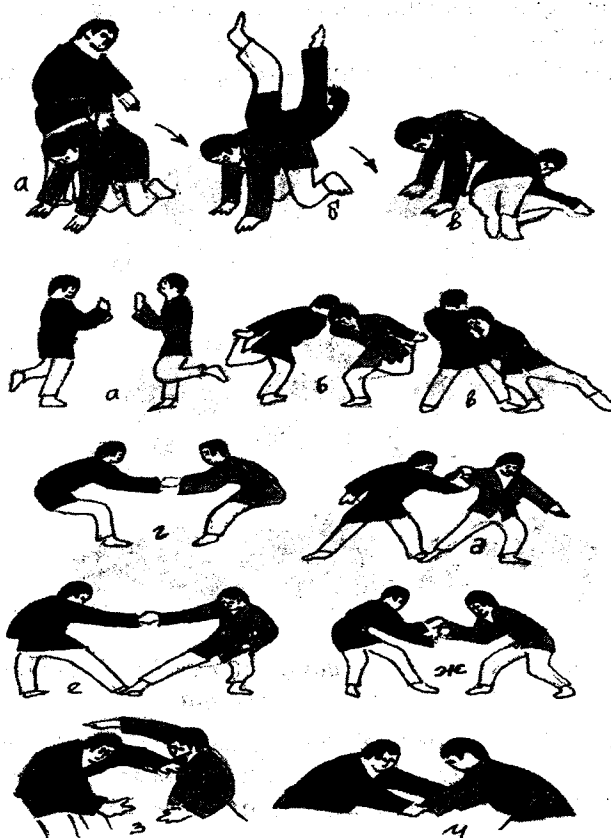
2-guruhning taqdimoti.

1. Kurashchi jismoniy tayyorgarligining vositalari va metodlari. Kurashchining har tomonlama rivojlanishiga, maxsus sifatlarning takomillashishiga, kurashchining boshqa faoliyatga o'tishiga hamda jismoniy tayyorgarlikning ko'nikma va malakalarini egallashlariga yordam beradi.

1-rasm (Izoh. Rasmlar A.Atoyevning "Kurash" (O'smirlar va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari. -T.: O'qituvchi, 1987. Kitobidan olindi)



Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

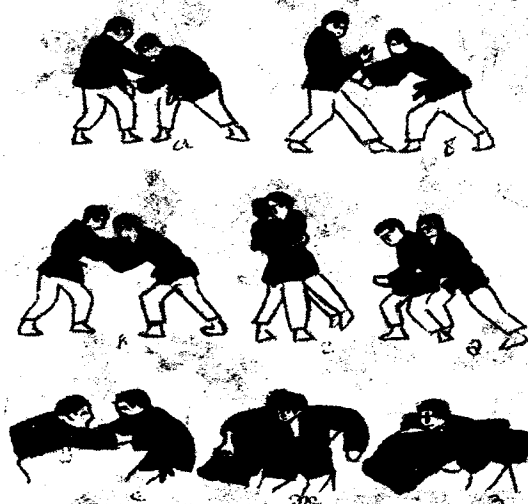


2-rasm. Juft tushadigan umbaloq oshish mashqlari.

Bu rasmda tortib o'tkazish, itarib o'tkazish va ushlashish elementlari bo'lgan yakkama-yakka olishuv mashqlarini amalga oshirish texnikasi tasvirlangan. Bunda kurashchi dastlab qo'llari bilan manevr qilib, bir qo'li bilan sherigining bir qo'li panjasidan ushlab olish (2- a rasm). Qo'llari bilan xuddi shunday manevr qilib, ikkala qo'li bilan sherigining bir qo'li bilagidan (2-a rasm) yoki bo'ynidan (2-b rasm) ushlab olish.

Sherigini ushlab olish va yerdan ko'tarish (3- g rasm). Qo'llari bilan manevr qilib, sherigini ushlab olish va uni orqasi bilan o'ziga o'girib olish (3-d rasm).

Qo'llari bilan manevr qilib, sherigining to'ni yoqasidan



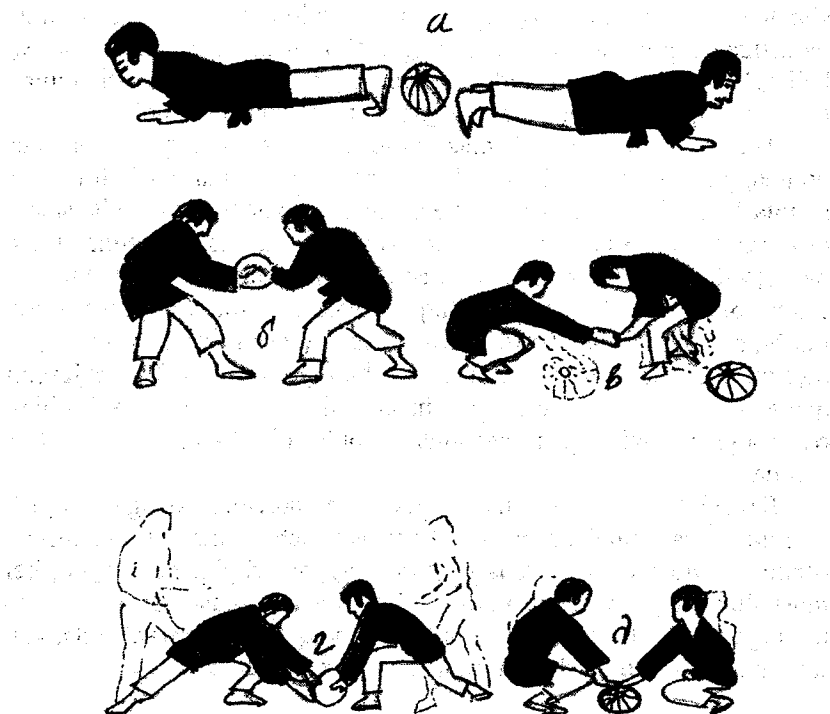
3-rasm. Qo'l, bo'yin, to'nni ushlashga doir yakkama-yakka kurash elementi bo'lgan mashqlar

ushlab olish (3- e rasm). Xuddi shunday harakat qilib, qo'llarini sherigi qo'ltig'idan o'tkazib ushlab olish (3-j rasm). Xuddi shunday harakat qilib, qo'llarini sherigi qo'ltig'idan o'tkazib, uning orqasiga birlashtirish (3-z rasm)²³.

Qo'llariga tayanib yotgan holatdan murabbiyning ishorasiga binoan o'rmdan turish va to'ldirma to'pni egallab olish (4-a rasm). Murabbiyning «To'ldirma to'pni ikki qo'llab ushlab ol!» ishorasiga binoan, oyog'ini turgan joyidan qimirlatmay, to'pni egallab olish (4-b rasm).

Cho'qqayib o'tirgan holatdan, oyoqlar yelka kengligida, o'ng (chap) qo'lini to'ldirma to'pga qo'yish, murabbiyning ishorasiga binoan to'pni birinchi bo'lib oyoqlari orasidan o'tkazib yuborishga harakat qilish (4- v rasm).

²³ Atoev A.Q. Kurash. -T.: "O'qituvchi", 1987. 117-b.

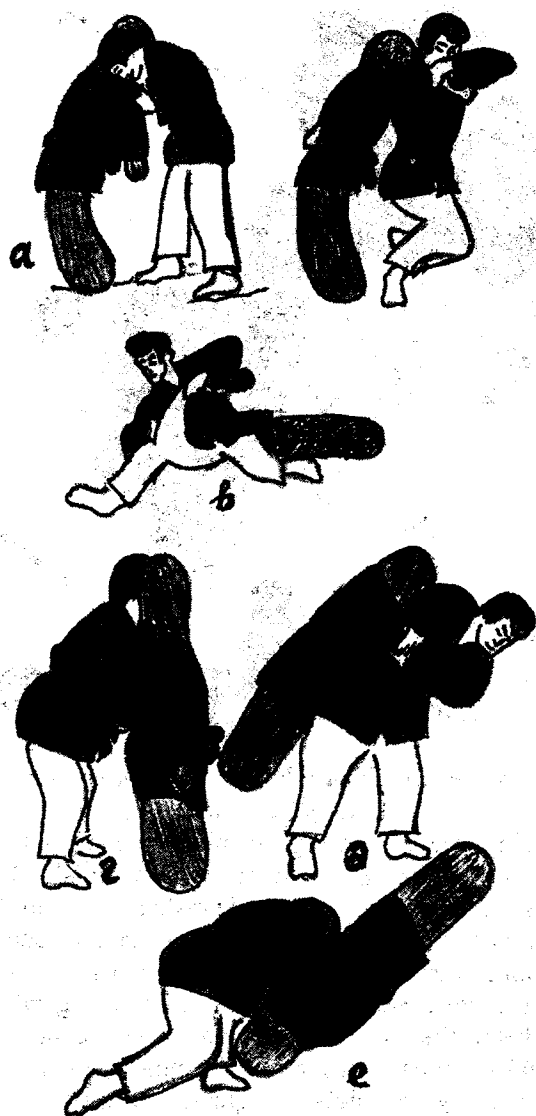


4-rasm. Predmet bilan bajariladigan mashqlar.

Kurashchi tik turgan holatdan murabbiyning ishorasiga binoan oldinga dadil qadam tashlab va birinchi bo'lib to'ldirma to'pni egallab olishga harakat qilishi lozim (4-grasm). Yana bir holat. Bunda kurashchi cho'qqayib o'tirgan holda, ikkala qo'llarini tizzada saqlaydi va murabbiyning ishorasiga binoan birinchi bo'lib to'ldirma to'pning yuqori aylanasi kafi bilan bekitadi (4-d rasm). Xuddi shunday cho'qqaygan holatda, murabbiyning ishorasiga binoan birinchi bo'lib biror kichik buyumni egallab oladi (4-e rasm).

Tulum bilan bajariladigan mashqlar

Mashg'ulotlarda jismoniy chiniqishni kuchaytirish maqsadida tulumlardan foydalanish tavsiya etiladi. Bunda tulumlar turli og'irlikda va turli shaklda bo'lishi mumkin. Masalan, gavdasi uzunroq qilib ishlangan, bosh va qo'lli, ammo oyoqsiz tulum, xuddi shunday



6-rasm.



7-rasm. Rezina bovliq bilan mahkamlangan tulumni uloqtirish mashqi.

Kurashchi rezina bovliqqa mahkamlangan tulumni qo'ltiq lab oladi va uni uzoqqa uloqtirishga harakat qilishi lozim. Rezina bovliqqa mahkamlangan tulum kurashchi tomonidan mahkam qo'ltiq lab olinadi va bor kuchi bilan uloqtiriladi. Bunday mashqlar qo'l, oyoq muskullarini mustahkamlash uchun ham ancha foydalidir (7- a, b, v, rasmlar). Bunda tulum bilan mashq qilganda sherigi bilan to'qnashib ketmaslik va o'zini jarohatlamaslik uchun rezina bovliq bilan mustahkamlangan tulumni to'shakning qayeriga qo'yib mashq bajarish, qaysi yo'nalishda uloqtirish to'g'risida murabbiydan ko'rsatma olish zarur bo'ladi.

Kurash yuklamasi me'yorlarini murabbiy vaqtga qarab yoki uloqtirishlar soniga qarab belgilashi lozim. Odatda bir to'shakda 8—

10 kishi tulum bilan shug'ullanadi. Mashg'ulotlarda mashqlar bilan shug'ullanuvchilar navbati bilan almashinib turadilar va oyoqni ma'lum tomonga faol harakatlantirib, bir zarb bilan ko'tarib uloqtirishga odatlanadilar.

Bir zarb bilan ko'tarib uloqtirish raqibni to'nidan, belbog'idan, qo'llar bilan ikkala ko'lini ushlab olgandan keyin, qo'llarni keskin siltab tortib va gavdani faol burib raqibni orqasiga yiqitish bilan bajariladigan mashqlar kurashchini jismonan chiniqtiradi (7-a, b rasm)

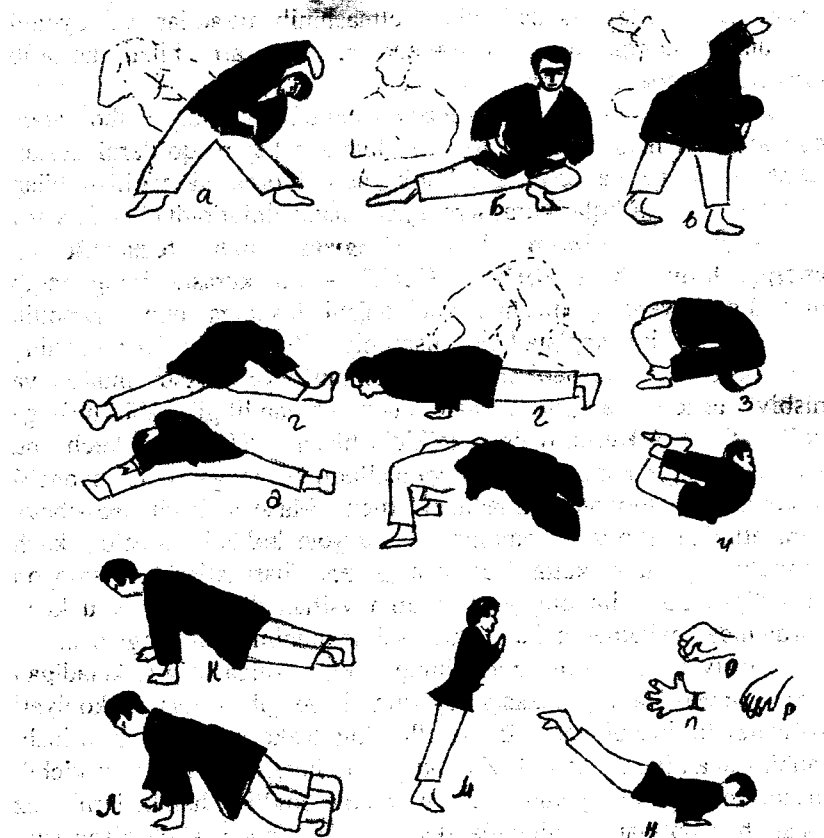
3-guruh taqdimoti: kurashchilarda kuch, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish. "Kuch" – bu kurashchining raqib qarshiligini yengib, mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatib olishini anglatadigan jismoniy sifatdir. F.A.Kerimovning ta'kidlashicha, kurashchining kuchi umumiy va maxsus mutloq va nisbiy, tezkor va portlovchan kuch chidamliligi kabi turlarga bo'linadi. F.A.Kerimovning ta'kidlashicha: "Umumiy kuch bu kurashchining maxsus harakatlarga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musoboqa harakatlarida sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutloq kuch sportchining juda katta xususiyatga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishi muhim ahamiyatga ega. Tezkor kuch mashqlarining nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatda aks etadi. Portlovchi kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi. Kuch chidamliligi bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatdir".²⁴

Kuchni rivojlantirish uchun bir necha mashqlar va uslublar mavjud. Avvalo mashqlarni ko'rib chiqadigan bo'lsak bu mashqlar qo'llar, oyoqlar, gavda uchun mo'ljallangan bo'lib, ular kurashchining kuchini rivojlantirishga qaratiladi.

²⁴ Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. –T.: 2005. 92-bet.

Bular:

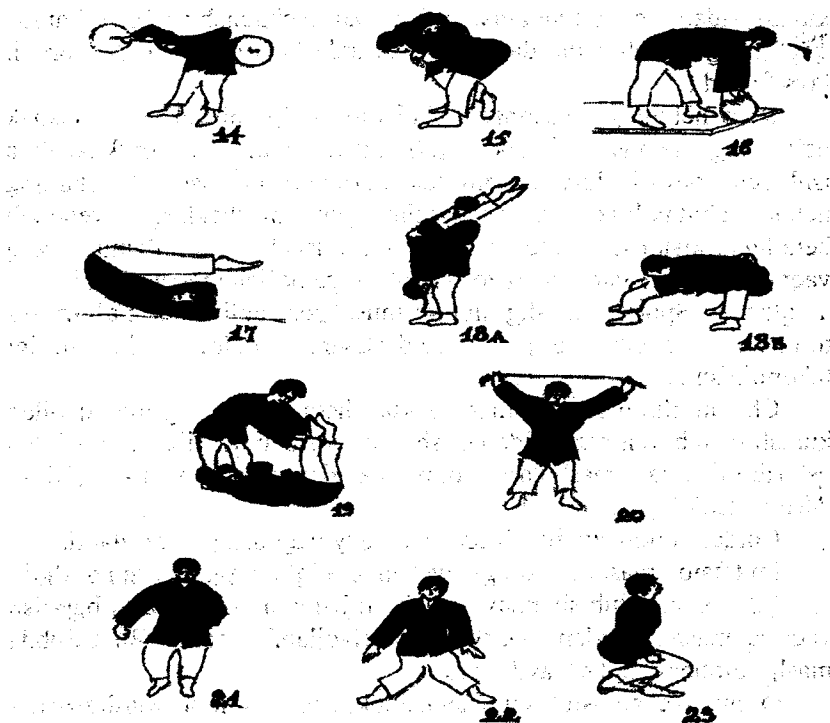


8-rasm. Cho'ziluvchanlik va egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari.

Tezkorlikni oshirish uchun kurashchi o'ziga-o'zi buyruq berib turishi lozim. Bu gavda holatini o'zgartirishga mo'ljallangan bo'lib, o'tirish, turish, yotish, yugurishdan iborat. Mashqlarni tezkorlik bilan bajarish uchun kurashchi bir harakatni tugatmasdan ikkinchi harakatni bajarishga o'ziga buyruq berishi kerak bo'lgan o'rta to'siqlar qo'yib 20-30 metrlik to'siqlardan sakrab yugurish yoki oddiy yugurish o'z ichiga oladi. Bu tezkorlikni oshiradi.

Chaqqonlikni oshirishda akrobatik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Bunda toshni yerga qo'yib yotgan holda oldinga

va orqaga umbaloq oshish, chalqancha yotgan holda gavdani burib turib ketish; qo'lni yerga tirab oldinga umbaloq oshish yoki boshni yerga qo'yib oldinga umbaloq oshish. Bularga quyidagi mashqlar kiradi:



3-rasm

4-guruh taqdimoti. Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari.

Kurashda yakkama-yakka olishish jarayonida raqibining ta'siriga turli xil qarshilik ko'rsatib o'zini himoya qilishi kuch chidamliligini talab qiladi. Kuch chidamlilik-bu butun bellashuv davomida o'z harakatlarini yo'qotmay yuqori suratda saqlashi, musobaqa davomida bir necha bellashuvlarni bardosh bilan o'tkazish imkoniyatini beradi. Odatiy chidamlilik yugurish mashqlari yordamida yaxshi rivojlanadi. Zero, bunda, ya'ni yugurishda yurak-qon va nafas olish sistemalari mustahkamlanadi, gavda og'irligini normallashtiradi hamda nerv

faoliyatini yaxshilaydi. F.A. Kerimovning yozishicha, kurashda chidamlilik umumiyliги va maxsusliги bilan farqlanadi.

"Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishini uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakat va amallarni har xil kuchlanishlari bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beradigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni engib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi".

Chidamlilikni rivojlantirishda kurashchi odam-qo'g'irchoq bilan kurash tushib, uni o'z ustidan otish, uni turg'izib qo'yib, yana ustidan oshirib otish kabi mashqlarni doimiy bajarish yaxshi samara berishini tajriba tasdiqlagan.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

imitatsion mashqlar, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan oraliqli.

Imitatsion uslub shunday uslubki, u jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida mashg'ulotdan mashg'ulotga rivojlanib boradi. Bu uslubda mashg'ulotlar soni ko'payib boradi.

O'zgaruvchan uslub shunday uslubki unda, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Past sur'atdagi mashqlar mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shunday uslubki, bunda jismoniy mashqlar sust va faolga bo'linib oraliqlarda dam olish sharti bilan bajariladi. Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligi, shuningdek kurashchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi mumkin.

Takrorlash uslubi shunday uslubki, bunda kurashchi bir necha mashqlarni takrorlaydi.

Mashg'ulotlarda yuqorida qayd etib o'tilgan, chidamlilikni rivojlantirish mashqlari bir-biri bilan uyg'unlashtirish natijasida yaxshi samara beradi. Ko'rib o'tilgan mashqlarni muayyan ketma-ketlikda, o'zaro ijobiy ta'sirini inobatga olib bajaritirish chidamlilikni tarbiyalaydi.

5-guruh taqdimoti. Epchilik va egiluvchanlik mashqlari. Bunda qo'llar va oyoqlarni epchil harakatga keltira olish orqali jismoniy tayyorgarlik rivojlanadi. Epchilikni rivojlantirishda tayoqqa yoki bir metrli arqoncha bilan (20-rasm) mashq qilish, qo'l bilan bo'g'inlarni mustahkamlaydi va epchil harakat qilishni rivojlantiradi. Bunda oyoqlar uchun mo'ljallangan mashqlar (21-31-rasmlar) muhim ahamiyat kasb etadi.

Oyoqlarni keng ochgan holda oldinga engashish, kaftlarni oyoqlar orasidan yerga tegizish, chap qo'lni orqa tomondan o'ng oyoq to'pig'iga tegizish mashqlarni kurashchining egiluvchanligini rivojlantiradi. Professor F.A.Kerimov yozganidek, "Egiluvchanlik bu kurashchining katta ampulatudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'inlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im suyaklarining tuzulishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir necha egiluvchanlik turlari mavjud:

Faol egiluvchanlik - bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta ampulatudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik - bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta ampulatudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik - dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik - statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'inlarda katta ampulatuda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik — Kurashchining texnik-taktik xususiyatlariga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta ampulatuda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, purjiunali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi

yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi”.

Bunday mashqlarni bajarish uchun:

-badanni qizdirish;

-maqsad qo'yib uni bajarish;

-oyoq gavda, qo'l uchun cho'ziltirish mashqlarini bajarish;

-bo'shashtirish mashqlarini bajarish;

-mashqlarni bajarishni murakkablashtirib borish;

-bajarilgan mashqlarni takrorlab borish va h.k.

III. Savol-javob, bahs-munozara tashkil etiladi. Buning uchun talabalarga quyidagi savollar beriladi:

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi nimani anglatadi?

2. Kurashchi jismoniy tayyorgarligi qanday tayyorgarliklardan iborat? Ularni izohlang.

3. Kuch nima va u qanday mashqlar asosida rivojlanadi?

4. Kurashchining tezkorligi va chaqqonligi deganda nimani tushunasiz va ular qanday rivojlantiriladi?

5. Chidamlilik nima va u qanday rivojlantiriladi?

6. Epchillik va egiluvchanlik mashqlarini tushuntirib bering?

7. Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish vositalari kurashchiga nima uchun kerak?

8. Mashqlar va jismoniy harakatlar davomiyligini aytib bering?

IV. “Qora quti” metodi yordamida o'zlashtirilgan bilimlarni mustahkamlash.

Ushbu metod vositada quyidagi harakatlar tashkil etiladi. Talabalar juftliklarni tashkil etadilar va ularga turli ko'rinishdagi bajarilayotgan mashqni tasvir, sur'atlar ko'rsatiladi va talabalar suratlarga qarab bajarayotgan mashqning nomini kartochkalarga yozadilar. O'qituvchi juftliklar tomonidan topshiriqni bajarilganligini tekshiradi va juftliklar o'z javoblarini birin-keyin yozuv taxtasiga yozadilar. Bular:

Jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy mashqlar, maxsus jismoniy mashqlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik vositalari, jismoniy tayyorgarlik metodlari.

So'ngra talabalardan ushbu tushunchalar nimani anglatishi so'raladi, to'g'ri javoblar doskaga yoziladi va tahlil qilinadi. Ular talabalar tomonidan bajarilib ko'rsatiladi.

V. Juftliklar tavsiya etgan taqdimotlar, berilgan javoblar joriy nazorat ballar bo'yicha o'qituvchi tomonidan e'lon qilinadi va guruh jurnalining reyting baholash ro'yxatiga kiritiladi.

VI. Uyga vazifa: Umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar bo'yicha amaliy ishlarni bajarish: F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati T: 2005; darsligining 90-108-betlarini va A.Q.Atoev. Kurash -T "O'qituvchi", 1987, o'quv qo'llanmasining 95-122-betlarini o'qib "Mening umumiy va jismoniy tayyorgarligim" mavzusida uy ishi yozish.

2-AMALIY MASHG'ULOT.

MAVZU: TEXNIK TAYYORGARLIK.

Mashg'ulotning maqsadi: kurashchining texnik tayyorgarligi haqida ma'lumot berish; maxsus tayyorgarlikning umumiy, maxsus tayyorgarliklarining o'ziga xos xususiyatlari, ularning farqini o'rgatish; kurashchi texnik tayyorgarligini bosqichlari, vazifalarini tushuntirish; kurash texnikasi usullari, qarshi va himoyalash usullari haqida tushuncha berish va texnik tayyorgarlikni tarbiyalash.

Dastlabki tayyorgarlik: Talabalarga mavzu yuzasidan quyidagi topshiriqlar beriladi:

a) mavzu bo'yicha adabiyotlar bilan ishlash;

1. A.Q.Atoev. Kurash. -T: "O'qituvchi", 1987, 125-130, 154-188-betlar.

2. A.Q.Atoev. Yosh-o'smirlarda o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti. -T: 2005, 33-51-betlar.

3. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -T.: 2005, 109-117-betlar.

4. A.R. To'ymurodov. O'zbek milliy kurashi. -T.: "Ibn Sino" nashriyoti, 1990, 61-81-betlar;

b) "Texnik tayyorgarlik" mavzusi bo'yicha texnik tayyorgarlik bosqichlari, uning vazifalari va texnik harakatlarini yengillashtirish usullarini tushuntirish:

d) texnik harakatlarni amalga oshirishning asoslarini talabalarga o'rgatish; kurashchining texnik mahoratini rivojlantirish yo'llarini aytib berish va h.k.

Mashg'ulotning mazmuni:

a. **Mashg'ulotning shakli** – amaliy, muammoli.

b. **Mashg'ulotning o'tish joyi** – amaliy mashg'ulot xonasi.

c. **Ajratilgan vaqt** – 4 soat.

d. **Mashg'ulotda qo'llaniladigan metod va vositalar** – tushuntirish, namoyon etish, o'quv adabiyotlari va ma'ruzalar matni bilan ishlash, muammoli vaziyatlarni hal etish, slaydlardan foydalanish.

e. **Maqsadning natijalanlanganligi** – talabalarda kurashchining umumrivojlantiruvchi mashqlar tizimida texnik tayyorgarlikka ega bo'lish ehtiyoji yuzaga keladi va texnik tayyorgarlikka ega bo'lish mashqlarni egallashga bo'lgan qiziqish yuzaga keladi, faolligi oshadi va munosabati ijobiy bo'ladi.

f. **Nazorat va baholash usullari** – yakka tartibda, juftlikda, guruhli so'rovlar, test asosida butun guruh talabalarining o'zlashtirish darajasi aniqlanadi.

Mashg'ulot muammoli o'qitish texnologiyasi asosida olib boriladi va uning ko'rinishi quyidagicha bo'ladi.

Mavzuni muammoli o'qitishning texnologik xaritasi

Ish bosqichlari	O'qituvchi faoliyati	Talaba faoliyati
Tayyorlov bosqichi (5 min)	Mavzuning nomini, texnik tayyorgarlikni o'rganish bo'yicha tashkil etiladigan muammoli vaziyatni, talabalarining bajarishi kerak masalalarni, kutilayotgan natijani va baho mezonlarini tushuntiradi.	Eshittadilar, yozib oladilar
Tashkiliy, ya'ni muammoning qo'yilishi yoki da'vat bosqichi (30 min)	Yuqorida qayd etilgan mashg'ulotlarning maqsadini e'lon qiladi. Mavzuga oid quyidagi savollarni o'rta tashlaydi. 1. Umumiy rivojlantirish bosqichida texnik tayyorgarlik nimani nazarda tutadi? 2. Texnik tayyorgarlik nima, texnik mahoratchi? 3. Usullar, qarshi usullar, himoyalashning texnik tayyorgarlik bilan aloqadorligi nimada? 4. Texnik harakatlar kurashchi egallashi lozim bo'lgan qoidalarni nazarda tutadimi? 5. Texnik harakatlarda xato ham yuzaga kelishi mumkinmi? 6. Kurashda orqaga, oldinga, yon tomonga yiqilish harakatlari nimani anglatadi?	O'quv maqsadini tinglaydi, qo'yilgan muammoli savollarni, avval juftlikda, so'ngra guruhda yechish yo'llarini muhokama qiladi, javoblarni tahlil qilib aniqlarini topadi, o'zaro fikirlashib yagona xulosaga keladi.
Talabalarining	Talabalarga mavzu mazmunini	Tavsiya etilgan

mustaqil ishlash jarayoni. Mavzu mazmunini anglash va fikrlash bosqichi. (35 min)	anglatuvchi matn va kerakli adabiyotlarni taqdim qiladi. Guruh talabalarini kichik guruhlarga ajratib, mavzu mazmunini anglashlari uchun aqliy hujum, kichik guruhlarda ishlash, munozara usullaridan foydalanadi. Texnik tayyorgarlik bo'yicha talabalar taqdim etgan javoblarni qabul qiladi va guruhning faollari bilan tahlil qiladi.	ma'ruza matni va adabiyotlardan foydalanib mavzu mazmunini diqqat bilan o'rganadi. Qo'yilgan texnik tayyorgarlikni justlikda, kichik guruhlarda yechishning turli yo'llarini ishlab chiqadi, guruhlarda muhokama qiladi. Kurashchining texnik tayyorgarligi bo'yicha yagona fikrga keladi.
Natijalarni xulosalash (6 min)	Talabalar tomonidan taqdim etilgan texnik tayyorgarlik, kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi, texnik tayyorgarlik bosqichlari, vazifalari, usullari, zaruriy qoidalar, texnik harakatlar va ularga o'rgatish yo'llari, yo'l qo'yilgan xatolar to'g'risidagi ma'lumotlarni tinglaydi, fikrlarni aniqlashtiruvchi, tasdiqlovchi savollar beriladi.	Kurashchining texnik tayyorgarligiga oid barcha savollarni yechimlarini bayon qiladi, o'z fikrlarini boshqa justlik guruh bayonlari bilan taqqoslaydi, savollar berish yo'li bilan kurashchining texnik tayyorgarligi mavzusi bo'yicha tushunchalarni mustahkamlaydi.
Yakunlash va umumlashtirish bosqichi. (4 min)	Kurashchining texnik tayyorgarligi, uning bosqichlari, vazifalari, usullari, texnik harakatlarni egallash bo'yicha qabul qilingan asosiy qoidalar, harakatlardagi yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xatoliklarning sabablarini o'rganish usullarini to'g'rilashni tushuntiradi, aniq va to'g'ri javoblarni ko'rsatadi hamda talabalarning fikrlarini, to'g'ri javoblarni baholaydi.	Mavzu yuzasidagi xulosalarni tinglaydi va kurashchining texnik tayyorgarligiga oid yakuniy fikrlarni yozib oladi. O'zi va justliklar, guruhlar javoblariga baho beradi.

Mashg'ulotning borishi

O'zbek milliy kurashida samaradorlikning oshishi texnik harakatlarning bajarilishini mahorat bilan amalga oshirish hamda ularni takomillashtirib borishga bog'liq. Shunday ekan, texnik tayyorgarlik mavzusini o'qitishda dastlab pedagog mashg'ulotni muammoli o'tkazishning texnologik xaritasida ko'rsatilgan mavzuni o'rganish bosqichiga amal qilib "Tayyorlov bosqichida" nazarda tutilgan faoliyatni amalga oshirib da'vat bosqichiga o'tadi. Pedagog "Kurashchining texnik tayyorgarligi" muammosini tavsiflash uchun quyidagi muammoli savollarni talabalarga tavsiya qiladi.

I. "Aqliy hujum"

1. Kurashchining mashg'ulot jarayonida yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlari nima bilan tavsiflanadi?

2. Mashg'ulotlar jarayonida ma'lumotlarni idrok etish, anglash, tushuncha hosil qilish, mustahkamlash, amaliy ishga joriy etish texnik tayyorgarlikning qanday usuliga kiradi?

3. Kurashishda harakat malakalarini yuksak barqarorligini hamda oqilona variantivligini ta'minlashga erishish, harakat malakalarini qisman qayta qurish usullarining ayrimlarini takomillashtirish nimani anglatadi?

4. Kurashchining hujumlari, himoyalash usullari, bevosita nimaga qaratilgan va u texnik tayyorgarlikda nimani anglatadi?

5. Kurashishda tik turish, raqib, ko'pchik nima va ularni bajarish ko'rinishi qanday.

6. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari tizimida orqaga yiqilish, yon tomonga yiqilish, oldinga yiqilish nimani anglatadi?

Mavzu mazmunini mukammalroq anglash va qo'yilgan savollarga javob topish uchun talabalarga quyidagi matn tavsiya etiladi (Matn A.Atoyevning "Kurash", -T.: O'qituvchi, 1987; A.Nurullayev. O'zbek kurashi uslubi. -Navoiy, 2011. Kitoblari asosida tayyorlandi).

II. Mavzu: Kurashchining texnik tayyorgarligi (mavzu bayoni).

Hozirgi zamon kurashida texnik tayyorgarlik kurashchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlaydi. Kurashchining texnik tayyorgarligi umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikka ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik - bu kurashchining yordamchi harakat texnikasini hamda tezligini

egallashga va maxsus texnik tayyorgarlikni ta'minlaydi. Milliy kurashda texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etadi: Maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish:

- ish kuchlanish samarasini tejash;
- mashg'ulot jarayonida;
- harakatlanish tezligi va aniqligini oshirish.

Milliy kurash texnikasini rivojlantirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u istalgan kurash turida texnik mahoratga yordam beradi.

Texnik mahorat milliy kurashda eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallashni ta'minlaydi. F.A.Kerimovning ta'kidlashicha, texnik mahoratni takomillashtirishning uch bosqichi mavjud. Bular:

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik kurashchi, harakatlarining texnikasini shakllantirish, uni amaliyotda qo'llash shart-sharoitlarni yangilashga, mashg'ulot jarayonida qo'llovchi ayrim harakatlarni o'rganishga qaratiladi.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratiladi.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variativligi, barqarorligi, ishonchlilik chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalariga quyidagilarni kiritish mumkin.

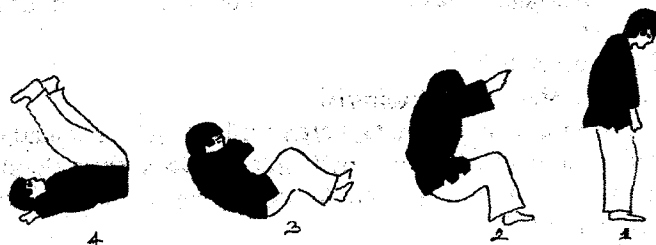
1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variativligiga erishish, musobaqa sharoitida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Mazkur vazifalarni bajarish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish hamda texnik harakatlarni engillashtirishga yordam beruvchi quyidagi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq.

Orqaga yiqilish²⁵.

Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda bir-ikki kichik qadam orqaga qilinib, shu vaqtni o'zida oyoq egiladi. Bu mashqlar bajarilganda, orqaga umbaloq oshib o'tirgan holarda muvozanat saqlanib oyoqqa uriladi. Orqaga yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lishni o'rganish: gilamga orqa bilan yotadi. Oyoqlar juftlanib olinadi, iyak ko'krakka siqib olinadi. qo'llarni yuqori ko'tarib gilamga uriladi. Qo'llar gilamga urilish paytida oldinga qo'lning kafti esa yerga qaratilgan. Barmoqlar **jipislashgan** bo'ladi. Gavda va qo'l **oralig'idagi** burchak 45° — 50° tashkil qiladi.



9-rasm

Orqaga yiqilish: Bunda oyoqlar va gavda egilgan holda mashq bajariladi. 1-2 kichik qadam orqaga qo'yilib muvozanatni saqlab oyoqqa uriladi va yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lsa, oyoq yuqoriga ko'tariladi. Gilamga urilish paytida qo'llar gilamga yoyilib oyoqlar yuqoriga ko'tariladi. Uning balandlik burchagi 45° - 50° tashkil qiladi.

Yon tomonga yiqilish: Kurashda yon tomonga yiqilish tez-tez takrorlanadi, bunda bir oyoq oldinga ikkinchi oyoq esa tizzada egiladi, qo'lni gilamga urgan holda yon tomonga yiqiladi. Bunda qo'l gilamga gavdadan oldinroq urilishi kerak. Yon tomonga yiqilishda o'ng oyoq ko'krak tomon tortiladi, chap oyoq esa o'ng boldir oldidan gilamga qo'yiladi, iyak ko'krak tomon tortilib, gavda oldinga buklanadi. Chap tizza iloji boricha yuqori ko'tariladi va o'ng tizza gilamga qo'yiladi.

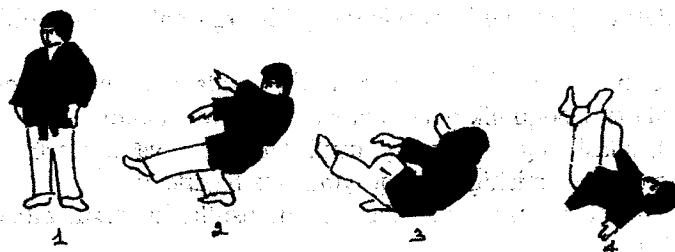
O'ng qo'l buklanmagan holda kaft gavgaga nisbatan 45° — 50° daraja pastga qaratib gilamga qo'yiladi va chap qo'l yuqori ko'tarilgan

²⁵ A.Nurullayev. O'zbek kurashi uslubi. —Navoiy, 2011.13-21-betlar.

Izoh: Qo'llanmadagi ayrim ma'lumotlar va rasmlar A.Nurullayev kitobidan olindi. Qarang.

holatda bo'ladi. Yon tomonga yiqilish shunday ketma-ketlikda bajariladi. Yon tomonga yiqilishda tizza va qo'llarga tayaniladi. Bunda chap qo'l bilan raqib yaktagining elka qismidan ushlab, o'ng oyoq, oldinga uzatilgan holda ko'tariladi, bu paytda o'ng qo'l oldinga cho'zilgan bo'ladi.

Belni bukkancha orqaga yiqilishda, gavda gilamga yaqin bo'ladi, o'ng qo'l esa yiqilayotgan gavadan oldinga o'tkaziladi, yiqilayotgan vaqtda qo'llardan keyin gavda va oxirida oyoqlar gilamga uriladi.



10-rasm. Orqaga yiqilish mshqi.

Oldinga yiqilish. Bu yo'nalishdagi yiqilishning ikki xil ko'rinishi mavjud.

A) oldinga umbaloq oshish;

B) yon tomonga umbaloq tushish. (qarang 11- rasm)



11-rasm. Oldinga yiqilish

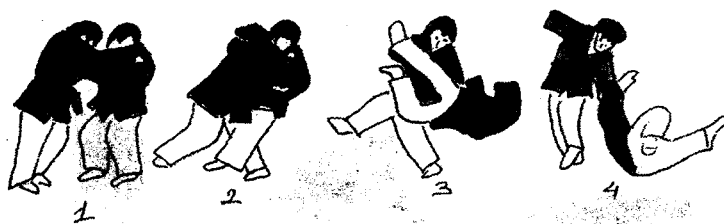
Ushlashlar: kurashda raqibni ushlashning xilma-xil turlari mavjud, bular: kurashchining usul bajarishi uchun qulay ushlashi va kurashchining himoyalaniishi uchun ushlashiga bo'linadi. Usul bajarish uchun qulay ushlashda raqibning holatini nazarda tutib u qulay ushlash imkoniyatidan foydalanganiga qadar kurashishi qulay ushlashni bajarishi lozim. Himoyalaniish ushlashida raqibning usul bajarishga imkon bermay unga halaqit beradigan noqulay ushlash amalga oshiriladi.

Ushlashlar jarayonida qo'yidagi qoidalarga qat'iy rioya qilinishi shart:

1. Ushlash paytida qo'llar erkin saqlanadi, bunda qo'llar toliqmaydi va chaqqonlik bilan raqibga ta'sir ko'rsatiladi.
2. Ushlashning eng qulay usuli bajariladi va tezkorlik bilan raqibning himoyalaniishiga yo'l qo'ymay tez bajariladi.
3. Kurashchi ushlashlarning har xil usullarini puxta bilishi va qo'llashi shart.

Texnik usullar – bu maqsadga yo'naltirilgan kurash qoidalari asosida tashkil etilib, raqibni qiyin holatga tushurib ustunlikka erishishni ta'minlaydigan harakatlardir. Erkin kurash, dzyu-do, sambo va kurashda qo'llaniladigan usullar quyidagi oyoqlar bilan amalga oshiriladigan harakatlarni ko'rsatish mumkin. Oldindan supurib tashlashlar, yon tomondan supurib tashlashlar, tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish, chil usullaridir. Bu usullarning bajarilishini quyidagi supurib tashlashlarda:

A. Oldindan supurib tashlashlar: Raqib oldinga bukilgan yoki harakatda bo'lgan paytlarda bu usul qulay. Bunda kurashchilar olishuvni boshlash



12-rasm. Oldindan supurib tashlashlar.

holatida bo'ladi, kurashchi esa raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab, o'ziga tortadi. (12-rasm)

1–ko‘rinishida kurashchi tayanch oyog‘i bilan yon tomonga qadam qo‘yadi va qo‘l bilan raqibni qattiq siltab, oyoq orqali raqibning oyoqlarini chaladi hujumdagi oyoq orqali uning oyoqlarini chalish.

2–kurashchi silkitishni davom ettirgan holda, raqibning yelkalarini burgan, va oyog‘i bilan raqib oyog‘i boldiriga qoqadi.

3–ko‘rinishida kurashchi raqibning yelkalarini burgan holda, uning gavdasini gilamdan uzadi.

4–ko‘rinishida raqibning yiqilishini aniq bilgandan, so‘ng bir qo‘lini pastga tushirib, raqibni va o‘zini ehtiyot qilishga harakat qiladi²⁶.

Texnik usullarni yoritishda A. Nurullaev materiallaridan foydalanildi. Bunda ushlash variantlari ikki engidan va yoqasidan; ikki yengidan; yengidan va yoqasidan; yengi ichidan; bir yengi va belbog‘idan ushlash amalida bajariladi.

Qarshi usullar esa raqibga qo‘llar bilan qarshilik ko‘rsatib, uning hujumdagi oyog‘iga urish; raqibning hujumdagi oyog‘ining ustidan o‘zining hujumdagi oyog‘ini o‘tkazib raqib oyog‘ini supurib tashlash.

Himoya- raqibni og‘irlik markazidan chiqarib yuborishga yo‘l qo‘ymaslik; usulni bajarish uchun unda qulay ushlashga imkon bermaslik; raqib bilan o‘ta yaqin masofada bo‘lish.

B. Qadam bilan yon tomondan supurib tashlash.

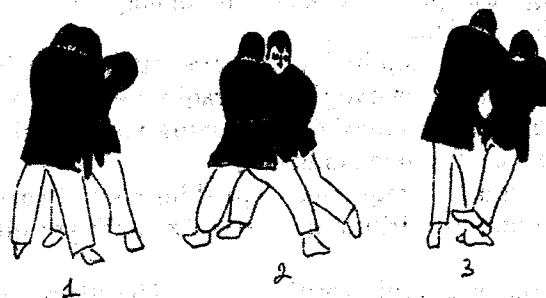
Yon tomondan supurib tashlashda raqib yon tomonlarga harakatlansa qulay bo‘ladi.

Olishuv quyidagi holatda boshlanadi (qarang 13-rasm).

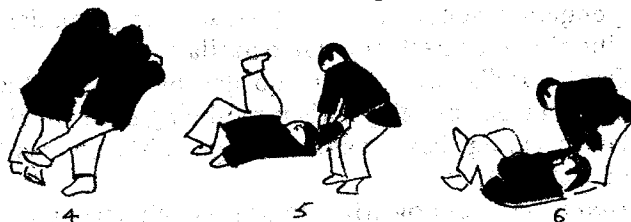
1– yon tomonga qadam qo‘yib, qo‘llar yordamida raqibni o‘zi bilan barobar qadam tashlashga majbur qilish; 2- kurashchi raqibning gilamga oyoq qo‘yishi bilan qo‘llarini harakatga keltirib oyog‘ini hujumga tayyorlaydi, tanasi og‘irlikdan bo‘shab raqib tirsaklarini ichkariga va yuqoriga ko‘taradi, yon tomondagi hujum qilayotgan oyoqni boldiri bilan raqibning oyog‘ini supurib tashlaydi; 3– 4 – kurashchi hujumdagi oyog‘i bilan raqibning ikki oyog‘iga urib gilamdan uzadi, qo‘llarining kuchi yordamida raqibni yelkasidan oshirib gilamga tashlaydi.

²⁶ A. Nurullaev. O‘zbek kurash uslubi. –Navoiy, 2011.24-25-betlar.

5-6- kurashchi raqibning yiqilishini sezib uzoqdagi qo'liga tayangan holda hujumdagi oyog'ini gilamga mustahkamlaydi.



13-rasm. Yon tomondan supurib tashlashlar



14-rasm. Qadam bilan hamohang yon tomondan supurib tashlash

Ushlash variantlari: ikki yengidan; yengdan va yoqadan; yengidan va yeng ichidan:

Aldamchi harakatlar: yon tomonidan urishlar; old tomonidan urishlar.

Himoya: raqibining hujumdagi oyog'ining ustidan, hujumdagi oyog'i ustidan; o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish.

Qarshi usullar: hujumdagi oyoq bilan hamohang yon tomondan supurish; yon tomondan hujumdagi oyoq bilan supurish; tayanch oyoq bilan oldindan supurish.

Uchraydigan xatolar: qo'l harakati keragidan bo'sh, sust; raqibning tayanch oyoq'iga etarli darajada ta'sir ko'rsatib, supura olmaslik; qo'llarning tortuv kuchi yo'nalishini almashtirib turmaslik.

D. Oyoq kaftidan va tovonidan supurish.

Kurashchi raqibining oyoqlarini keng qo'yganini kuzatib orqaga siljiydi va raqibni o'ziga tortadi hamda qulay usulni amalga oshiradi

(qarang 16-rasm). 1- kurashchi chap yoki o'ng yoqadan tashlashni amalda bajaradi.

2-3- kurashchi katta qadam qo'yib raqibga yaqinlashadi va uning oyog'ini tovonidan o'rab olib gilamdan uzadi.

4-5- Kurashchi oldinga harakatlanib, raqibning hujum oyog'iga urib uni gilamga quyishga imkon bermaydi va raqibini yelkasi bilan gilamga yiqitish.

Ushlashlar variantlari: yengi va yeng ichkarisidan; yeng va yoqadan; ikki yengdan; belbog'idan.

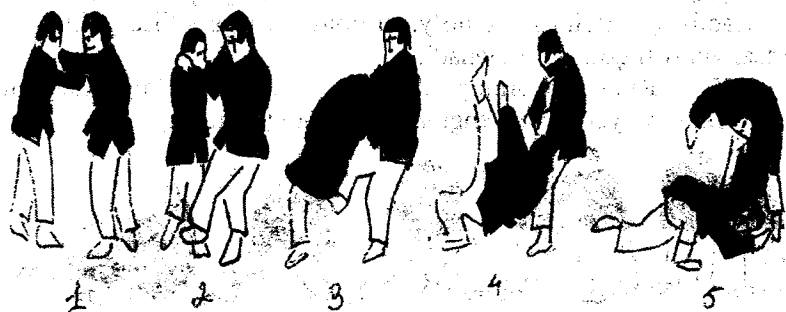
Aldamchi harakatlari: ichkaridan, oyoq boldirini gilamdan uzib olgan holda; tashqaridan, oyoq tovonini ildirgan holda.

Himoya: hujumdagi oyoqni raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish; tana og'irligini raqibning hujumkor oyog'iga o'tkazib, uni orqaga qo'yish va gavdani oldinga egish.

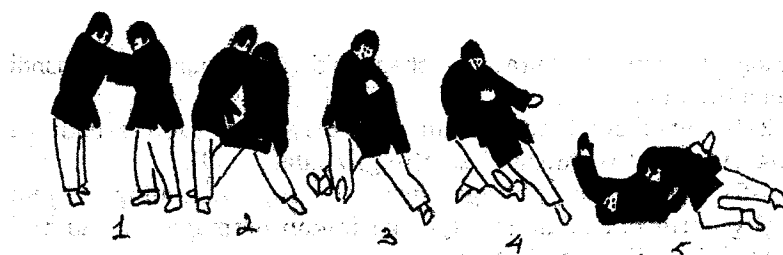
Qarshi usullar: hujumdagi oyog' bilan oldindan supurish; hujumkor oyog'ini raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'tkazib, qo'llar yordamida burash; qarama-qarshi tomonga burash.

E. Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish. Bu usulda kurashchi raqibning bir tomonlama turganini ko'rib ushlashini yeng va oyog'idan amalga oshiradi.

Bu usulni qo'llash qulay qachonki, raqib bir tomonlama turgan bo'lsa, bunda kurashchi bir tomonlama turib yeng va yoqadan ushlaydi. (15-rasm).



15-rasm. Raqibning hujum qilgan oyog'inin urish



16-rasm. Oyoq kaftidan va tovonidan supurish.

1. Shu bilan bir vaqtning o'zida tayanch oyoq bilan raqibga yaqinlashib raqibning hujumkor oyog'ini tashqi tomonidan oyoq yuzasi bilan ildirish.

2. Qo'llar bilan muvozanatdan chiqara turib, raqibga bo'sh oyog'ini orqaga qo'yishga majburlash.

Aldamchi harakatlar: orqadan chalish; oyoq yuzasi bilan ichkaridan o'rab olish; Oyoq, uchini pastki tovonidan ildirish.

Himoya: hujumdagi oyoqni orqada qoldirmoq; hujumkor oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish; oldinga egilgan holda, hujumdagi oyog'ini gilamdan uzishga imkon bermaslik. **Qarshi**

usullar: Ichkaridan ilib ko'tarish; oyoq tovonining orqasidan supurish.

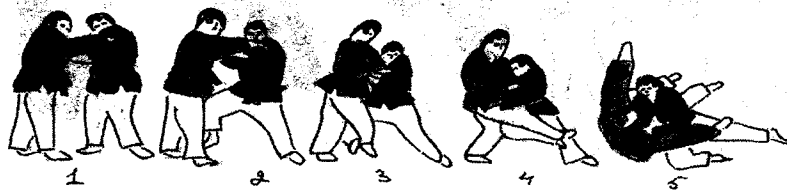
CHIL USULLARI

Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, chap yoki o'ng oyog'i bilan raqibining chap yoki o'ng oyog'idan ildirib qilinadigan barcha usullar «Chil» deb nomlanadi.

Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish.

Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda orqaga siljisa yoki o'ziga tortsa, yiqitish qulay hisoblanadi.

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlanadi (17-rasm).



17-rasm. Oyoq boldiri bilan ichkaridan ilib olish.

1,2. Raqibni siltab oldinga tortib, uni oyoq uchlariga turishda majburlash va bir vaqtning o'zida hujumchi oyoq bilan raqibning oyog'ini o'rab olish.

3. Boldir bilan raqibning chap yoki o'ng oyog'ini ichkaridan ilib olib, shu vaqtda qo'l harakatini o'zgartirib, raqibni orqa va yon tomonga itarish. 4,5. Raqibning hujumdagi oyog'ini ilib olib, orqaga itarib yiqitish. **Ushlash variantlari:** yengdan va oyoq qaytarmasidan; yengdan va yoqadan; yengdan va yaktakning orqa tomonidan; bitta yengdan.

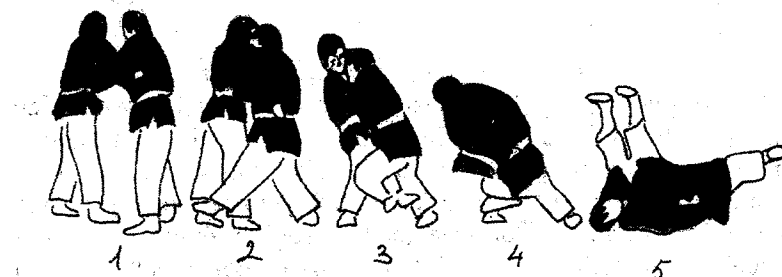
Aldamchi harakatlar: boldirni ichkaridan o'rab olish; ichkaridan ilib ko'tarish; sondan oshirib tashlash; beldan oshirib tashlash.

Himoya: hujumdagi oyoq bilan raqibning hujumchi oyog'ini ustidan oshib o'tish; raqib hujum qilmoqchi bo'lgan oyog'ini orqaga olib, oldinga egilish; tayanch oyoqni orqada qoldirish.

Qarshi usullar: chap yoki o'ng boldirdan ilib olish; tizzaning ostiga oldindan urish; ikkala oyoq oldidan mindirma qilib uloqtirish.

Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish. Raqib o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam qo'ygan vaqtda bu usulni bajarish qulay.

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibni yoqasidan va yaktagina orqasidan ushlanadi (18-rasm).



18-rasm. Raqibni oyoqlar bilan tashqaridan ilish.

1,2,3. Raqibni siltab tortib uning tayanchini hujumdagi oyog'iga o'tkaziladi va usha oyog'i boldir bilan tashqi tomondan ilib olinadi.

4,5. Raqibni qattiq quchoqlab olgan holda hujumdagi oyoqni gilamdan uzib, raqib yelkasi bilan gilamga yiqitiladi. Raqib yelkalari bilan gilamga tegishi bilan hamohang ravishda ko'krak bilan bosiladi. Bu uning yelkasiga tekis yiqilishiga imkoniyat yaratadi.

Ushlash variantlari: yaktakning yoqa va orqa qismidan; belbog'ning orqadagi qismi va yoqadan; yengni yuqorisidan va yoqasidan; raqib gavdasini qo'li bilan qo'shib quchoqlab ushlash.

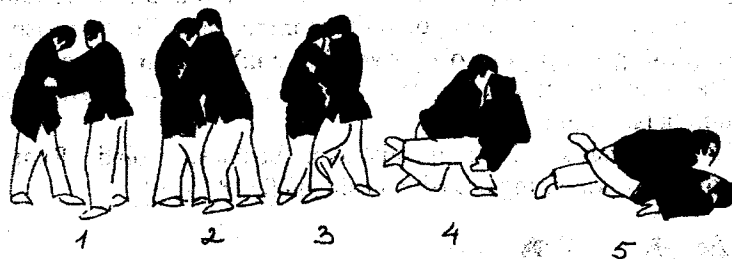
Aldamchi harakatlar: beldan uloqtirish; orqadan chalish.

Himoya: hujumdagi oyoqni orqaga qo'yib turib, hujumchiga boshqa yon bilan burilish; raqibni qo'yib yuborib, tizzalab yiqilish; usul oxiriga yetayotganida hujumchiga ko'krak bilan burilib, o'zining tagiga tortish.

Kurash usullar: ichkaridan mindirma qilib uloqtirish; beldan oshirib uloqtirish; ichkaridan oyoq boldiri bilan o'rab olish; yondan chalish.

Boldir bilan ichkaridan chil solish: raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda o'ziga tortgan paytda chil solish usulini qo'llash qulay.

DX – Raqibning olishuvni boshlash holati, uning chap yoki o'ng yoqasi va yenglaridan ushlanadi (19-rasm).



19-rasm. Raqib yoqasidan ushlash.

1,2. Oyoq yuzasini ichkariga qaratgan holda hujumchi oyoq bilan raqibga yaqinlashadi. Raqibni siltab tortib, uni og'irlik tayanchini hujum qilish ko'zda tutilgan oyog'iga o'tkazishga majbur qilish. 3,4,5 Raqibning chap yoki o'ng oyog'idan o'rab olib uni orqaga-pastga itarib yiqitish. Raqibning qarama-qarshi oyog'ini hujumchi oyog'i bilan ichkaridan yulib olib, qo'l bilan itargan holda yelkasi bilan gilamga yiqitish.

Ushlash variantlari: oyoq va yengdan; ikki oyoqdan; oyoq va yeng umizidan; ikkala yeng umizidan; oyoq va yaktakning orqa-bel qismidan.

Aldamchi harakatlar: yelkadan oshirib tashlash; oldindan chalish; orqadan chalish; beldan oshirib tashlash; ichkaridan, oyoq tovonidan supurish.

Himoya: hujumdagi oyoqni orqada qoldirib, yon bilan burilish; hujumdagi oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan oshirib o'tkazish; hujumchini qo'llar bilan itarib, oyoqlarini ilib tortishga yo'l bermaslik; tayanch oyog'ini orqada qoldirish.

Qarshi usullar: L. Hujumdagi oyog'ini yon tomondan supurish; qo'ygan holda uloqtirish; tayanch oyog'ini oldindan urish; quchoqlab, songa mindirib, orqaga tashlash.

Mashg'ulotlarda texnik tayyorgarlikda kurashchining texnik mahoratini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki puxta ishlab chiqilgan murakkab hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Odatda bu harakatlar qulay dinamik vaziyatni vujudga keltirish usullari hamda yagona harakat usullariga bo'linadi. Bunday harakat usullarini mustahkam egallash va ulardan unumli foydalanish uchun texnik harakatlarning qoidalariga amal qilish talab etiladi. Sport kurashi nazariyasining yetuk mutaxassislaridan biri, professor F.A.Kerimov ushbu qoidalarni quyidagicha tavsiflaydi:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalarni variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xalos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

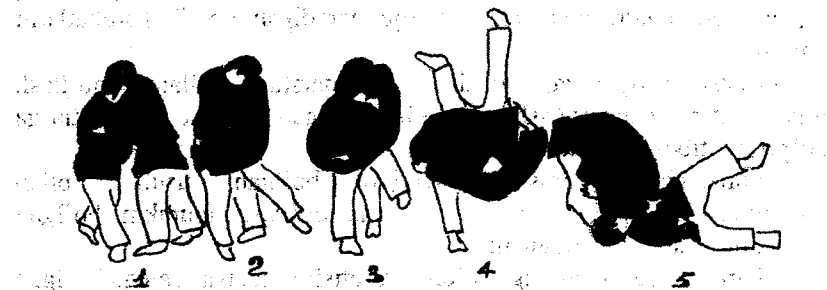
-usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki mashg'ulotlar orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan bitta mashg'ulot darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni yengib o'tish bilan bog'liq;

-jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Mazkur qoidalar biz kurashchi texnik-taktik mahorati tizimidagi "Kurash usullari" ko'rinishlari misolida kuzatishimiz mumkin. Mazkur usullar kurashchining ushlash variantlari, aldamchi harakatlar, himoyaga qarshi usullar, uchraydigan xatolar kabi variantlarni o'ziga qamrab olgan.

KURASH-USULLARI: Kurashchi raqib yaktagini qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, har tomondan to'xtamasdan oyoq bilan urib bajaradigan barcha usullar «Qo'shsha» deb nomlanadi.

Orqadan, tashqaridan qo'shsha qilish: raqib orqaga olgan paytda tashlash usulini bajarish qulay. DX — kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash yenglarning ikki umizidan olingan (20-rasm).



20-rasm. Ushlashlar.

1. Hujumchi oyoq bilan raqibni tayanib turgan oyog'iga yaqinlashib, chil solish.

2,3,4,5. Raqibning oyog'i tomonga uning tayanchini o'tkaza borib, o'sha oyog'iga hujumchi oyoq, bilan silkitib va shu oyoqqa

raqibning chap yoki o'ng oyog'ini mindirib, uni burab, orqasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari: yengdan va oyoq qaytarmasidan; yengdan va oyoqdan; yengdan va umizidan; ikkala umizidan; yengdan va yaktakning yelka qismidan; belbog'dan va oyoq qaytarmasidan.

Aldamchi harakatlar: ichkaridan supurish; oldindan chalish; tovon bilan ichkaridan ilib olish; orqadan chalish.

Himoya: qarshilik ko'rsatayotgan tomondan qarama-qarshi tomonga egilish; hujumdagi oyog'ini orqaroqqa qo'yib, raqibga ko'krak bilan burilish; raqibning orqa tomoniga qadam qo'yish; hujumchini hujum qilgan oyog'i tomonga burab yiqitish.

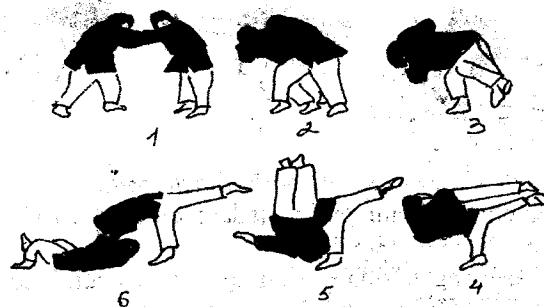
Qarshi usullar: hujumdagi oyoq yordamida oldidan supurish; hujumchini hujumdagi oyoq yordamida beldan oshirib uloqtirish; ko'krakdan oshirib, orqaga qayishib uloqtirish.

Ikki oyoq pastidan qo'shsha: raqib oldinga bukilgan yoki harakat qilayotgan paytda bu usulni bajarish qulay; **DX** — Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash yengdan va oyoq qaytarmasidan bajarilgan.

1. Raqibga qarab yarim qadam qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burib, shu vaqtning o'zida raqibning tayanch nuqtasini qo'llar yordamida chap oyoq tovonni uchiga o'tkazish;

2. Raqibni muvozanatdan chiqarayotib, chap oyoqda o'tirib va oyoqni ozroq egish bilan raqibga yaqinroq qo'yish. (21-rasm. 1,2,3,4,5,6 ko'rinishlar).

3, 4, 5, 6. Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini pastdan urib ko'tarib yuborib, qo'shsha qilib uning gavdasini aylana shaklida yonga, oldinga, pastga burab yuborib yelkalari bilan gilamga uloqtirish.



21-rasm. Ushlash variantlari.

Ushlash variantlari: yeng umizidan va oyoq qaytarmasidan; yengning ikki umizidan.

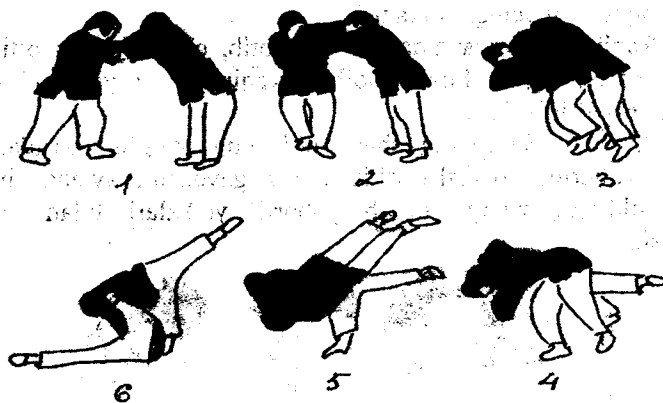
Aldamchi harakatlar: orqadan chalish; tashqaridan oyoq tovonini ildirib tashlash.

Himoya: raqibning orqasiga o'tib olmoq; chap yoki o'ng oyoqni tovon bilan ilib olmoq; raqib burilgan tomoniga hamohang holda yurmoq; raqib qo'llariga tiralib, biroz pasaymoq; gavdani rostlamoq va hujumda bo'lmagan oyoqni oldinga qo'ygan holda raqibga yon tomon bilan turmoq.

Qarshi usullar: ko'krakdan oshirib uloqtirish; orqa bilan keskin burilish.

Uchraydigan xatolar: hujumchi oyoqni raqibga yaqin qo'yilishi; raqibning muvozanati yetarli kuch bilan hujumchi oyog'iga o'tkazilmagan; kurashchi tayanch oyog'ini yetmagan va gavdani pasaytirmagan.

Ichkaridan qo'shish: raqib oyoqlarini keng qo'yib oldinga egilganda yoki harakatlanganda usulni bajarish qulay; DX — raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng yengdan va oyoq qaytarmasidan.



22-rasm. Uloqtirish variantlari.

1. Hujumchi oyog'ini yarim qadam oldinga qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burish

2. Bir vaqtning o'zida raqibning muvozanatini hujumdagi oyoq tovonini uchiga keltirish, raqibni muvozanatdan chiqara turib, hujum-

dagi oyoqda aylanib, tayanch oyoqni raqibga yaqin qo'yib, tayanch oyog'ini biroz bukish.

3,4,5,6. Raqibni hujumchi oyoqqa mindirgan holda qo'llar yordamida uning gavdasini o'ngga, pastga, yonga, ostiga burab yelkasiga uloqtirish.

Ushlash variantlari: yengdan va oyoq qaytarmasidan; yengdan va oyoqdan; yengdan va yaktakning yelka qismidan; ikkala yengning umizidan.

Aldamchi harakatlar: tashkaridan oyoqg'ozi bilan ildirish; ichkaridan oyoq kafti bilan supurma qilish; ichkaridan boldir bilan ildirib olish; muvozanatdan chiqarish.

Himoya: raqib orqasiga o'tib olish; raqib burilgan tomonga o'tib olish; hujumchi ustidan o'tib olish; qo'llar bilan hujumchini itargan holda o'tirib olish.

Kurash usullar: boldir bilan bir xil nomli oyoqni tashqaridan ildirish; hujumchi oyog'i ustidan oyog'ini tortib olib, gavdasini oldinga burib yuborish; orqaga qayishgan holda hujumchini uloqtirish; yengi va belbog'idan ushlab oldinga aylantirib, (yuklama) usulini qo'llab uloqtirish.

III. Juftliklar, kichik guruhlar ishini tahlil qilish.

Talabalar juftliklar va guruhlarda ishlab kurashchining texnik tayyorgarligi mavzusi bo'yicha o'zlashtirilgan bilimlarni taqdim qiladilar.

Taqdimot jarayonida quyidagi holatlarga alohida e'tibor qaratiladi:

- texnik tayyorgarlik, umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik bilimlarini tizimli shakllantirish;

- texnik harakatlarni tashkil qilish va amalga oshirishning umumiy asoslarini o'rganish;

- kurashda texnik harakatlarni egallash, qoidalari, usullari, bosqichlarini bilish, amalda qo'llay olishning zarurligi;

- kurashda texnik mahoratni oshirish yo'llarini mukammal egallash;

- kurash jarayonida texnik harakatlarni engillashtirishga oid mashqlarni bajara olish malakalariga ega bo'lish;

- kurashda kurashchining himoyalaniish ushlashlari, oldindan supurib tashlashlar, yon tomonidan supurib tashlashlar, tovonidan

supurishlar, oyoq yuzasi bilan ildirishlar, chil usullari, kurash usullari texnik tayyorgarlikning muhim omillari ekanligini bilib olish; kurashdagi g'alaba Vatan iftixori, yurt quvonchi, millat sog'inchi ekanligi xususida talabalarda his-tuyg'u hosil qilish.

Mashg'ulot oxirida "Vatanimiz iftixorlari" nomli fotohujjatlardan, video ko'rsatuvlardan, hujjatli filmlardan foydalaniladi.

Uygatvazifa: "G'alabada kurashchining texnik tayyorgarligining o'rni" mavzusida referat yozish.

3-AMALIY MASHG'ULOT:

MAVZU: KURASHCHINING TAKTIK

TAYYORGARLIGI

Mashg'ulotning maqsadi: talabalarga taktik tayyorgarlik, uning maqsadi, vazifalari, bo'limlari, hujum harakatlarini tayyorlash taktikasining mazmuni, kurash taktikasining xususiyatlari haqida ma'lumot berish, ularda vatanparvarlik his-tuyg'ulari va barkamollikni rivojlantirish.

Mashg'ulot jarayonidagi talabalar:

- "kurash taktikasi" tushunchasining mazmuni-mohiyatini bilib oladilar;

- kurashchi taktik tayyorgarligining maqsad va vazifalarini tushunib etadilar;

- kurashchi taktik tayyorgarligining o'rta asosiy bo'limlaridan xabardor bo'ladilar;

- hujum taktikasini tayyorlashda kurashchining harakatlari, bellashuv kurash taktikasining xususiyatlarini tushunib oladilar;

- milliy kurashda hujum harakatlarini tayyorlash taktikasini o'rganadilar;

- kurashda taktik tayyorgarligining kurashchi texnik tayyorgarligi bilan bog'liq bo'lgan tomonlari bo'yicha ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar.

Mashg'ulotning shakli: Kichik guruhlarda ishlash (5 kishilik 5 ta guruh).

Mashg'ulot usuli: Interfaol.

Mashg'ulot jihozi: taktik ko'rinishlar tasvirlangan lavhalar, insert jadvali, guruhlar uchun mo'ljallangan topshiriqlar to'plami, kurashni aks ettiruvchi video lavhalar, darsliklar.

Ajratilgan vaqt - 4 soat.

O'tish joyi: Amaliy mashg'ulot xonasi.

Mashg'ulotning borishi:

1. Tashkiliy qism (salomlashish, mashg'ulot maqsadini e'lon qilish, vazifalarini tushuntirish, guruhlarini tashkil qilish (5-kichik guruh).

2. Kichik guruhlarda ishlash. Guruh talabalari besh nafardan bo'lib, 5 ta kichik guruh ajratiladi. Mavzuning umumiy matni har bir topshiriq uchun 5 tadan o'quv elementi tashkil etilib va bu o'quv elementlarini o'rganib chiqish vazifasi kichik guruhlariga topshiriladi.

3. Mavzu bo'yicha hal etilishi zarur bo'lgan topshiriqlar:

1-topshiriq. "Milliy kurash taktikasi"ning bo'limlari va hujum harakatlari.

Topshiriq bo'yicha 5-o'quv elementi guruhga beriladi va kichik guruh a'zolari navbatma-navbat bu o'quv elementlarini yechib chiqadilar.

1-o'quv elementi: "Kurash taktikasi"ning maqsadi va vazifalari.

2 o'quv elementi: taktik tayyorgarlikda hujum harakatlari.

3- o'quv elementi: hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi.

4- o'quv elementi: bellashuvni tuzish taktikasi.

5- o'quv elementi: taktik tayyorgarlikda hujum harakatlarining o'rni.

2-topshiriq. "Milliy taktik harakatlar tasnifi va mazmuni".

1- o'quv elementi: milliy kurashda tayyorlovchi va asosiy taktik harakatlar.

2- o'quv elementi: kurash taktikasi va hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari.

3- o'quv elementi: taktik harakatlarda tayoqlar bilan bajariladigan mashqlar.

4- o'quv elementi: taktik harakatlarda arqoncha bilan bajariladigan mashqlar.

5-o'quv elementi: taktik harakatlarda rezina bovliq bilan bajariladigan mashqlar.

3-topshiriq. Hujum harakatlarini tayyorlash va o'tkazish taktikasi.

1- o'quv elementi: milliy kurashda masofani tanlash va muvozanatni chiqarish taktikasi.

2- o'quv elementi: milliy kurashda raqibga yaqinlashish taktikasi.

3- o'quv elementi: milliy kurashda uloqtirish usullarini qo'llash taktikasi.

4- o'quv elementi: belbog'dan ushlab chalish usullarini qo'llash taktikasi.

5- o'quv elementi: qo'llar bilan qo'lini ushlab uloqtirish usulini qo'llash taktikasi.

4-topshiriq: Oyoq bilan chalib uloqtirish usullarini qo'llash taktikasi.

1- o'quv elementi: oyoq bilan chalish taktikasi.

2- o'quv elementi: ikki oyoqni orqadan chalib uloqtirish taktikasi.

3- o'quv elementi: oldindan chalib uloqtirish usulini qo'llash taktikasi.

4- o'quv elementi: ilish va tovon bilan ilish usullarini qo'llash taktikasi.

5- o'quv elementi: yaqinlashtiruvchi va imitatsion usullarini qo'llash taktikasi.

5-topshiriq: "Bellashuvni tuzish va musobaqalarda qatnashish taktikasi".

1- o'quv elementi: bellashuvni tuzish taktikasi.

2- o'quv elementi: taktik reja va uning tarkibiy qismlari.

3- o'quv elementi: bellashuvda turli usullar va vositalarni tavsiflovchi harakatlar.

4- o'quv elementi: musobaqalarda ishtirok etishda taktik mahoratga o'rganish yo'llari.

5- o'quv elementi: musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Guruhlarning topshiriqlar ustida ishlashlari uchun tavsiya qilinadigan adabiyotlar:

1. Atoev A.Q. Yosh o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubi. – T.: O'zDJTU nashriyot matbaa bo'limi. 2005, 65-86-betlar.

2. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. – T.: O'zDJTU nashriyot matbaa bo'limi. 2005, 118-139-betlar.

3. Toymurodov A.R. O'zbek milliy kurashi – T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot. 1990, 38-105-betlar.

4. Kurash. (Ma'ruzalar matni). – Buxoro, 2011. Tuzuvchilar: katta o'qituvchi Q.P.Arslonov, o'qituvchilar J.R.Jo'raev, R.S.SHukurov.

1-topshiriq bo'yicha:

Kurashdagi muvaffaqiyatlar kurash texnikasini yaxshi egallashga bog'liq. Kurashdagi texnik usullar esa taktik harakatlarni ustalik bilan amalga oshirish bilan belgilanadi va u **kurash taktikasi** deb nomlanadi. Milliy kurash taktikasi mavzusi o'tilganda kurash musobaqalarida yuzaga keladigan tayyorgarlik va asosiy harakatlardan iborat muayyan sharoitdagi texnik, jismoniy, irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq foydalanilgan holatlar tushuniladi. Taktik tayyorgarlikda kurashchi, avvalo sport kurashi turini, unga oid bilim, ko'nikma, malakalarni va jismoniy texnik mahoratni egallagan bo'ladi.

Olimlar va tajribali kurashchilarning fikrlariga ko'ra kurashchi taktik tayyorgarlikka ega bo'lishi uchun kurashchi uning maqsad va vazifalarini egallagan bo'lishi kerak. Kurashchi taktik tayyorgarlikni **maqsadi** g'alabaga yoki yuqori natijani qo'lga kiritish uchun o'z qobiliyatini, jismoniy-irodaviy tayyorgarligini to'g'ri tashkil qilishi va uni olib borishga yo'naltirishi hamda tarbiyalashi kerak. Bu maqsadni amalga oshirish uchun milliy kurash taktikasini egallash jarayonida quyidagi **vazifalar** hal qilinadi:

- taktik harakatlarning-tayyorlovchi, asosiy va ayrim harakatlarni bajara olish, qobiliyatiga ega bo'lish;
 - musobaqada yoki mashg'ulotda vaziyatni aniq va tezkor ko'ra bilish, tahlil qilish orqali harakatlarni to'g'ri amalga oshirish;
 - o'z kuchi, qobiliyati, jismoniy va texnik tayyorgarligini aniq hisobga olib g'alabaga ishonchini to'liq safarbar qilish;
 - vaziyatni aniq baholab mustaqil qarorlar qabul qilishi, buning uchun:
 - taktik bilimlarga ega bo'lish;
 - taktik ko'nikmalarni egallash;
 - taktik malakalarga ega bo'lish;
 - qat'iy belgilangan harakatlar tuzilmasi, jismoniy sifatlar, texnik holatlar yig'indisidan iborat harakatlarni amalga oshirish malakasiga ega bo'lish;
- Buning uchun taktik tayyorgarlik bo'limlarini tashkil etishi ya'ni:
- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
 - bellashuvni tuzish taktikasi;
 - musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Taktik tayyorgarlikda hujum harakati muhim ahamiyatga ega. Odatda taktik harakatlarning uch guruhi tavsiya etiladi:

1) tayyorlovchi harakatlar-bunda asosan kurashchi o'z raqibining zaif tomonlarini axtarib topishi (razvedka); 2) asosiy taktik harakatlar-hujum, himoya harakatlari va qarshi hujum harakati; 3) ayrim usul va harakatlar (kurashish mashqlar kurashi, musobaqa kurashi va h.k.) larni bilish kiradi. Bu harakat turlarini professor F.A.Kerimov quyidagicha tavsiflaydi.

Milliy kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab beradi: 1) oddiy qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlansa va murakkab ikkita yoki uchta turli harakatlarni qo'llasa (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz bir butun harakat sifatida bajariladi va g'alabaga erishiladi. Bu murakkab hujum harakatlari ikkala turga ajratiladi.

- Qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum.

- Bir necha usullardan iborat kombinatsiyali hujum¹.

Kurashchining taktik tayyorgarligida hujum usullarini esdan chiqarmaslik kerak. N.M.Galkovskiyning (1972) fikricha, kurashda ko'pincha oddiy usul harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. Bu o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsalar aniqlandiki, usul tuzilmasidan darhol boshlanganidan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishiladi. Odatda qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga tasniflashni birinchi bor 1967-yilda A.N.Lens ishlab chiqqan. A.N.Lensning fikricha, usullar uchta guruhga bo'linadi:

- bu usullar yordamida kurashchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga;

- kurashchi uchun foydali bo'lgan raqibning chorlovini ta'minlaydigan usullar;

- bu usullar yordamida kurashchi o'z raqibining ma'lum harakatlariga e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi.

¹ Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usulbiyoti. -T. O'zDJTI, 2005.120-bet.

Texnik usullarni qo'llashda hamma usullar uyg'unlashgan holda qatnashadi.

Bunda dinamik vaziyat murakkab hujumning yaratilishi bilan bog'liq bo'ladi. Taktik tayyorgarlik jarayonida hujum harakatlari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

- birinchi harakat, hujumchiga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasi bilan bog'liq. Bu reaksiya hujum harakatini amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalaniib gavdasini to'g'rilaydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- ikkinchi harakat usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni: raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi harakat amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib- uzoqdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi;

- hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi;

- uchinchi harakatda hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shshish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish-oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo'l va gavgdani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish-qo'l va gavgdani ushlab olib egilib tashlash.

Murakkab hujum harakatlari bilan muvofaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga ikki-uch marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkta reyaksiyaning latent davri yuzaga keladi.

N.M.Galkovskiy (1971) hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarning beshta guruhidan foydalanishni tavsiya etadi:

- qachonki, raqib gavgdasi yenga olmaydigan muvozanat burchagini ag'darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;

- qachonki, umumiy og'irlik markazidan (UOM) tayanch maydonining chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa;

- qachonki, raqibning umumiy og'irlik markazi tezlik bilan yuqoriga o'tsa (ko'chsa);

- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;

- qachonki, raqib "o'lik nuqta" holatida turgan bo'lsa (uning reyaksiyasining latent davri).

A.N. Lens (1972) usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi;

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;

- usulni qulay vaziyatlarda bajarish;

- qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldanchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalash bilan javob qaytarishi lozim.

- texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayyorlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'qlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (A. A. Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar ham ko'zga tashlanadi (A. V. Rodionov, 1971)¹.

Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi – hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldanchi harakatdan (Shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar; ma'lum bir usulga mustaqil ravishda tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHH birlashtirish.

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHHni muvofaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga

¹ O'sha kitob, 121-b.

oshirilishi mumkin. MHHni o'rganish jarayonida MHHni shakillantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o'tish talabiga rioya etish lozim.

Ma'lum bir usulga nisbatan hujum harakatlarini qo'llanilishini o'rganishda raqib harakatlarida "O'lik nuqtani" (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalaniş harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakatini yo'nalish tomonga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik usullarini tanlash zarur.

Kurashda oyoqni ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumini taktik tayyorlash usullariga o'zgartirish zarur. Buning asosiy maqsadi – o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqif yarata olsinlar. Bundan tashqari o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHHni egallashi lozim.

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullarda kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajariladigan hujum raqibning himoyalaniş harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta, to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usulini oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur. Bunday kombinatsiyalar bilan hujum qilish misollarini o'qituvchi ko'rsata olishi hamda o'smirlarni bunday hujumlarini mustaqil o'ylab topishiga o'rgatish lozim.

2-topshiriq bo'yicha

Qayd qilinganidek milliy kurashda kurashchilarning bellashuvi tayyorlovchi, asosiy taktik harakatlar va turli holatda turli masofada turib harakatlarni amalga oshirishni o'zida qamrab oladi. Bu taktik harakatlar tayyorlovchi, razvetka va hiyla ishlatish harakatlaridan iborat bo'ladi.

Tayyorlovchi harakatlarga musobaqa qoidalarida nazarda tutilgan hujum va himoya harakatlari shuning muvaffaqiyatini ta'minlashga yo'naltirilgan harakatlar kiradi. Bular raqibning zaif tomonlarini qidirishi razvetka, hiyla ishlatishi (manyovr qilishi) va o'z rejalar, harakatlari, holatlaridan iborat bo'ladi. Raqibning zaif tomonlarini qidirish (razvedka), hiyla, ishlatishi (manyovr qilish) va o'z rejalar, harakatlari, holatlaridan iborat bo'ladi.

Raqibni aniqlash professor A.Q.Atoyev ta'kidlaganidek, bellashuvga va bellashuv vaqtida bo'lishi mumkin¹. Bellashuvga tayyorgarlikda raqibi haqida umumiy ma'lumotga, uning familiyasi, millati, malaka-mahorati, tashqi ko'rinishi, taktik harakatlarini aniqlashi talab etiladi.

Bellashuv vaqtida kurashchi psixolog bo'lishi-raqibining eng yaxshi ko'rgan turish holati, masofadagi holati, ushlash usullarini fiziolog bo'lish-harakatlari, kuchini, usulni bajarishdagi tayyorgarligini niyatlarini, qanday hujum intilishini, himoyalaniş usullari, qarshi hujum harakatlarini, artist bo'lishi raqibni sohta harakatlar bilan o'z raqibni aldashi, o'z kurash rejasiga kurashishga raqibni majbur qilishi, g'alabaga erishuvchi mard irodali kurashchi bo'lishi talab etiladi.

Manevr ya'ni hiyla ishlatishda raqibni ushlab turli holdagi holda siljitishlarini, sohta harakatlarini undashi, taklif qilish usulini qo'llab o'z kurash usuliga taklif qilish, qarshi hujum harakati, himoya harakatini qarshi hujumga o'tish harakatlarini mukammal bilishi kerak.

Turli holatda va turli masofada turib harakatlarni amalga oshirish aldamchi sohta harakatlar bo'lib raqibini noqulay holatga solib qarshi hujumga o'tish uchun ishlatiladi. Bu raqibdan o'zining haqiqiy niyatlarini yashirish, uning xushyorligini yo'qotish, chalg'itish uchun eng qulay bo'lib hisoblanadi. Bu har bir kurashchining yashirish uslubi hisoblanib, uning haqiqiy niyatlarini amalga oshirishda yaxshi imkoniyatlarni yaratib beradi.

Asosiy taktik harakatlar, mudofa himoya va qarshi hujumdan iborat bo'lib, o'zi uchun qulaylik yaratuvchi, bir maromda bajariladigan taktik harakatni to'liq amalga oshirish va niyatga erishishni osonlashtiradi. Odatda mudofaa harakatlari himoya va qarshi hujum harakatlarini tashkil etadi.

Himoya harakatlarida raqibning qo'llaydigan usulidan, qarshi hujum uyushtirish bilan hujumdan qutilish va undan qochish amalga oshiriladi bu qarshi hujum uchun qulaydir.

Qarshi hujum harakatlari raqib hujumiga qarshi hujum javobi bo'lib, raqib harakatlarini oldindan payqab tashabbusni o'z qo'lga olishi degan manodir. Bu ma'lum ma'noda taktik tafakkur, taktik usul

¹ O'sha kitob, 122-bet.

va harakatlarni tezkor amalga oshirishni tarbiyalaydi. Shuning uchun asosiy taktik harakatlarni mukammal bilish va undan foydalanishni to'g'ri bajarish kurashchining muvaffaqiyat garovidir¹.

Kurashda hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari muhimdir. Hujumda oldindan hech qanday tayyorgarlik ko'rmasdan vaziyatdan kelib chiqib taktik-texnik harakat qilish ko'zga tashlanadi. Bunda oldindan ko'rilgan tayyorgarlikka asosan oyoqlar oldidan chalish, oyoqlar yonidan qoqish va oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usullaridan foydalaniladi. Bunday usul qo'llanilgan vaqt, tayyorgarlik vaqti mashg'ulotlarda belgilab qo'yilib, maqsadni amalga oshiradigan harakat usulini o'zgartirish vaqti belgilab qo'yiladi.

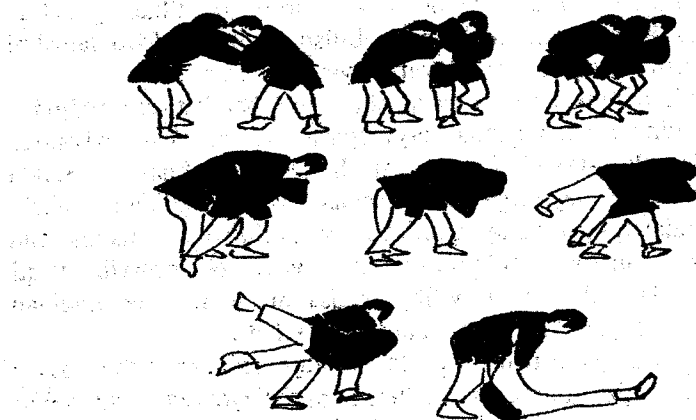
Qarshi hujumga o'tish-maqsadni amalga oshirish uchun zarur shart-sharoit raqib tomonidan amalga oshirilayotgan yoki taklif qilinadigan harakatlar bilan hosil bo'ladigan holatda paydo bo'ladi. Birinchi holatda kurashchi dastlab himoya harakatlarini amalda qo'llaydi va qarshi hujumga o'tadi. Ikkinchi, holatda kurashchi raqibni muayyan usulni, qo'lashga davat etuvchi harakatlarni bajaradi. So'ngra hujumga o'tadi. Har ikki holatda ham bajarish uchun sarf etilgan vaqt hisobga olinishi va belgilab qo'yilishi zarur. Hujum va qarshi hujumning oyoqlar oldidan chalish, oyoqlar oldidan qoqish va oyoq oldidan oyoq bilan qoqish harakatlari quyidagi ko'rinishlarda berilgan (Rasm va ma'lumotlar A.Toymurodovning O'zbek kurashi. – T.: Ibn Sino, 1990. Qo'llanmasi asosida tayyorlandi.”):

- Bunda: a) oyoqlar bilan oldindan chalish;
- b) oyoqlar bilan yonidan qoqish;
- d) oyoq oldidan oyoq bilan qoqish. Bular:



23-rasm. Oyoqlar oldidan qoqish.

¹ A.Atoyev. Kurash. –T.: O'qituvchi, 1987. 134-bet.

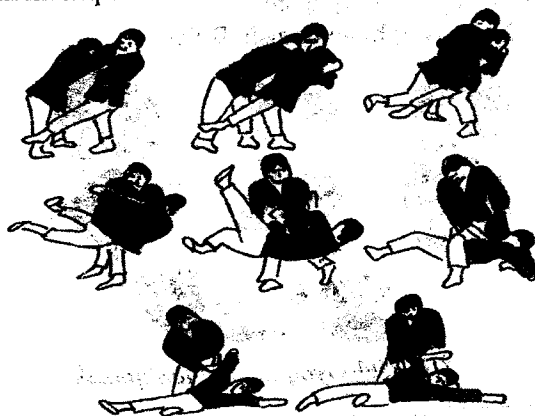


24-rasm. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish.

Shu amalni raqib yonga, oldinga, orqaga yurganda va joyida turgan paytlarda ham qo'llashi mumkin:

Hujum, qarshi hujum harakatlari bilan birga himoya harakatlari ham amalga oshiriladi. Himoya harakatlari odatda raqib tomonidan ma'lum hujum harakatlarini o'tkazish uchun hujum qilingan paytidan boshlanadi. Hamda himoya harakatlarini amalga oshirilishi bilan tugallanadi.

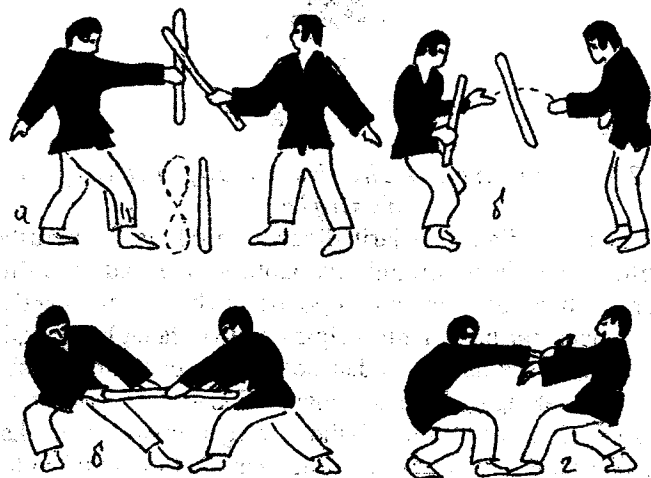
Bunda oldingi mashg'ulotlar vaqtida tayyorgarlik ko'riladi. Bu tayoqlar bilan ishlash yoki arqoncha va rezina bovliklar bilan bajaradigan mashqlardan iborat bo'ladi.



Tayoqlar bilan bajariladigan mashqlar

Tayoqlar bilan bajariladigan mashqlarini jismoniy tarbiya o'qituvchisi A. Nurillaev quyidagicha tavsiflaydi. Bu mashqlar, asosan, qo'lning panja muskullari kuchini rivojlantirish, harakatlar sur'ati va ritmini oshirish maqsadida qo'llaniladi. Ularni yakka holda va sherigi bilan bajarishi lozim. Mashqni bajarishda qo'llaniladigan tayoqlar: gimnastika tayoqchasi, yog'och, metall va sintetik materiallardan tayyorlangan tayoqlardan iborat bo'lib ularning diametri 2-2,5 sm, uzunligi 80-90 sm bo'ladi.

Yakka holda bajariladigan mashqlar: o'ng va chap qo'l panjalari bilan tayoqni yuqoriga, pastga siljitish tayoqni yuqoriga otib bir qo'llab ilib olish, tayoqni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga tashlab uning ma'lum bir joydan ushlab olish.



25-rasm. Tayoq bilan bajariladigan mashqlar.

Juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlar: tayog'i bilan sherigining tayog'iga o'ng tomonidan yuqoriga, chap tomondan yuqoriga; o'ng tomonidan pastga, chap tomonidan pastga. Avval sekin asta muayyan kuch bilan keyin esa tez va maksimal tezlik bilan uriladi (25-a rasm). Mashq bir-ikki minut uzluksiz, navbati bilan bajariladi keyin esa qo'llar bo'shashtiriladi ikki tayoqni sherigiga diagonal bo'yicha navbati bilan o'ng qo'li bilan o'ng qo'lga, chap qo'li bilan chap

qo'liga irg'itish va ushlab olish (25 b-rasm). Mashq dastlab sekin, so'ngra chaqqon va maksimal tezlikda bajariladi.

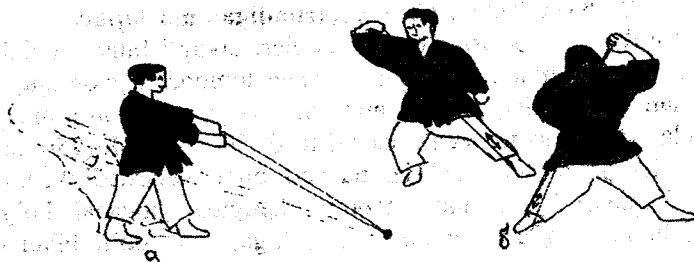
Xuddi shunday ammo endi bir yo'la ikkita tayoqni irg'itish va ushlab olish va so'ngra goh ikki tayoqni goh bir tayoqni galam-galdan irg'itib olish. Mashq tezligini oshirish hamda uni oldinga va orqaga harakatlaniib bajarish hisobiga murakkablashtiriladi. Bunda sherigi oraliq masofani saqlashga harakat qilishi kerak.

Tayoqni vertikal holatda ikki qo'l bilan ushlab turib, sherigini oraliqdagi chiziqdan tortib o'tkazish mashqi (25-v rasm). Xuddi shu mashqni tayoqni gorizantal holda ushlab bajarish (25-g rasm).



26-rasm. Arqoncha bilan bajariladigan mashqlar.

Arqoncha bilan bajariladigan mashqlar kurashchining chidamliligini va chaqqonligini rivojlantirish maqsadida qo'llaniladi. Bunda arqonchada o'ng va chap oyoqda navbati bilan sakralash (26-rasm); arqoncha har bir aylanib kelganda avval faqat bir oyoqda keyin ikkinchi oyoqda sakrash; shundan so'ng ikki oyoqlab sakrab o'tish; so'ngra bir sakraganda arqonchani ikki-uch marta aylantirish harakatlari amalga oshiriladi. Mashqlar turgan joyda va harakatda 2-3 minutda bajariladi. 1 minut pauza qilib, yana 3-4 marta takrorlanadi.



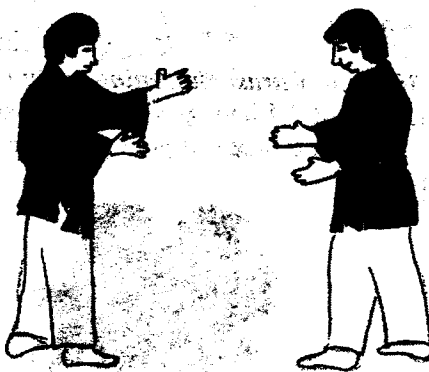
27-rasm. Rezina bilan bajariladigan mashqlar.

Shuningdek rezina bovliq (lenta) bilan bajariladigan mashqlar ham kurashchining chidamliligini va chaqqonligini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda rezina bovliqni mahkamlab qo'yish hamda navbatma-navbat o'ng va chap qo'l bilan yoki bir yo'la ikkala qo'l bilan bovliqni cho'zish va qo'yib yulqorish (26-a rasm) amalga oshiriladi. Mashqni 1-2 minut mobaynida turli tezlik bilan so'ngra qo'l muskullarini bo'shashtirish va siljitish bajariladi. Bovliq old old tomondan va orqasidan bir oyoq bilan bosib oldin o'ng, keyin chap qo'l bilan tortib cho'ziladi. Asosiy mashqlar rezinani ikki qo'llab ushlab, ko'krakni oldida cho'zish, rezinaning bir uchini oyog'iga mahkamlab, yelka tomondan bitta (o'ng yo' chap) qo'l bilan tortish. (27-b rasm). Xuddi shu harakatlarni yotgan holda bajarish mumkin.

3-topshiriq bo'yicha

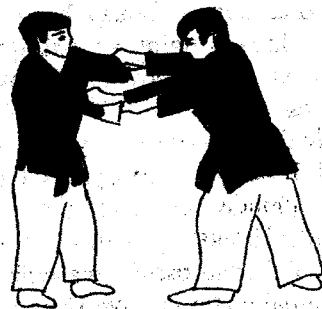
Kurashda hujum harakatlarini tayyorlashda masofani tanlash juda muhim. Buning uchun mashg'ulotlarda yakka holda siljishga o'rgatish lozim. Tanlash natijalarga ko'ra siljish masofani tanlashdan boshlanadi. Harakat usullari yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib o'tkaziladi. Buni quyidagi rasmlarda ko'rish mumkin. Bu rasmlarda kurashchilarning oraliq, (uzoq, o'rta, yaqin) masofalari tasvirlangan.

Kurashchilarning oraliq, masofalari 5 xil bo'ladi: 3-topshiriqning 1-elementlari



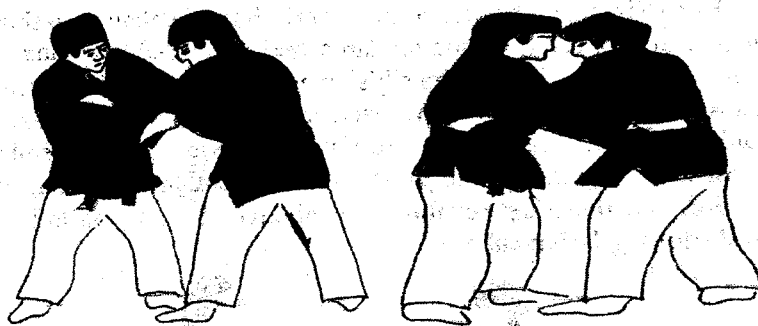
28-rasm. Kurashchilarning uzoq masofada turishlari.

1. Ushlashsiz masofa — kurashchilar bir-birlarini biron joyidan ushlamasdan, ammo ushlash uchun qulay fursatni poylab har xil harakatdagi holatlari (28-rasm).



29-rasm. Kurashchilarning o'rta masofada turishlari.

Kurashchilar bir-birlarining yaktagini bir qo'llari bilan yaktakning gavda qismidan, ikkinchi qo'l bilan yengidan ushlab turishlari



30-rasm. Kurashchilarning yaqin masofasi.

Kurashchilar bir qo'l bilan gavadani yoqa yoki yeng qismidan, ikkinchi qo'l bilan belbog'ning old yoki yon tomondan ushlab turgan holatlari (30-rasm).



31- rasm. Kurashchilarning o'ta yaqin masofasi.

- kurashchilar bir-birini quchoqlab olib, gavda bilan bir-birlariga qisilib yoki oyoq bilan ichkaridan chil solib turgan holatlari (31-rasm).

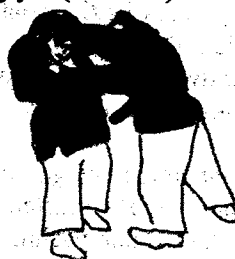
Raqibni muvozanatdan chiqarish usulining asosiy qismi hisoblanadi. Muvozanatdan chiqarishning quyidagi asosiy yo'nalishlari mavjud:

1. Oldinga — ikki qo'l harakati bilan raqib oldinga tortiladi, gavdasi oldinga buqilib, oyoqlar poshnasi gilamdan uziladi va raqibning umumiy og'irlik markazi (UOM) oldinga intiladi (32-rasm).



32-rasm. Orqaga va oldinga siltash.

2. Orqaga — ikki qo'l harakati bilan raqib orqaga siltanadi, gavdasi orqaga bukilib, oyoq uchlari gilamdan uziladi va UOMning vertikal chizig'i orqaga siljiydi (32-rasm).



33-rasm. O'ziga tortib siltash.

3. O'ngga — chap qo'lining harakati o'ngga-pastga, o'ng qo'l harakati o'ngga-yuqoriga, raqibining o'ng oyog'ining tashqi tomoniga, chap oyoq bilan ta'sir ko'rsatiladi. UOMning vertikal chizig'i o'ng oyoqda o'tadi.

4. Chapga — o'ng tomonga qilingan harakatlar simmetrik ravishda amalga oshiriladi, faqat UOMning vertikal chizig'i chap oyoqqa o'tadi.

5. **O'ngga-oldinga** — chap qo'l bilan o'zidan yuqoriga, o'ng qo'l yordamida yuqori-o'ngga harakat bajarilib, raqibning o'ng oyog'iga ta'sir ko'rsatiladi (34-rasm).

6. **Chapga-oldinga** — o'ngga-oldinga usuldagi barcha harakatlar simmetrik ravishda bajarilishi shart.



34- rasm. O'ngga-oldinga tortish.



35- rasm. Chapga-orqaga tortish.

7. **O'ngga-orqaga** — chap oyoq bilan raqibga yaqinlashadi, chap qo'l harakati o'zidan o'ngga-pastga yo'nalgan, o'ng qo'l esa o'zidan o'ngga va raqibning o'ng oyog'iga ta'sir ko'rsatiladi (35-rasm).

8. **Chapga-orqaga** — o'ngga-orqaga usulidagi barcha harakatlar simmetrik ravishda amalga oshiriladi. Faqat raqibning UOMning vertikal chizig'i chap oyog'iga o'tadi.

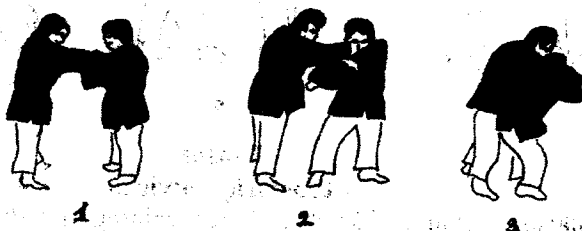
Kurashchi raqibini muvozanatdan chiqarar ekan, o'zi mustahkam turgan bo'lishi va taktik-texnik usullar ko'rsatishga shay bo'lishi shart.

Kurashchi gilamda harakatda bo'lgan paytda uning og'irligi chap yoki o'ng oyog'iga o'tadi va o'z mustahkamligini yo'qotib turadi. Olishuv paytida bunday harakatlar yashin tezligida bajarilishi shart. Muvozanatdan chiqarish, raqib harakati qaysi tomonga yo'naltirilgan bo'lsa yoki yuzi yo'naltirilgan tomonga bajarilsa qulayrok, hisoblanadi. Muvozanatdan chiqarish texnikasini bir joyda mustahkam tuxtagan holda o'rganishni boshlash kerak. Bular asta-sekinlik bilan yaxshi o'zlashtirgandan keyin, harakat paytida muvozanatdan chiqarish usullarini o'rganish lozim. Bunday maqsadlarga faqat tinimsiz va muntazam mashqlar va mehnat orqali erishish mumkin.

Raqibga yaqinlashish uslublari:

Kurashda usullar bajarilgan uchun gavdani tez va yengil har tomonga burilishiga to'la e'tibor beriladi. Bu hujumdagi ham, himodagi ham o'ta zarur. Burilishning bir nechta asosiy shakllari mavjud.

Jumladan o'ngga:



36-rasm

a) kurashchi raqibining oldida to'g'ri turgan holat. O'ngga burilish uchun kurashchi o'ng oyog'ini oldinga quyishi zarur, raqibning o'ng oyog'i oldida, bosh barmog'i uchida, keyin yelkani raqibga o'girib, chap oyog'ini raqibning chap oyog'i oldiga qo'yib, so'ng 180° burilib, o'ng oyoqni uchida burib, qulay holatni egallashi lozim.

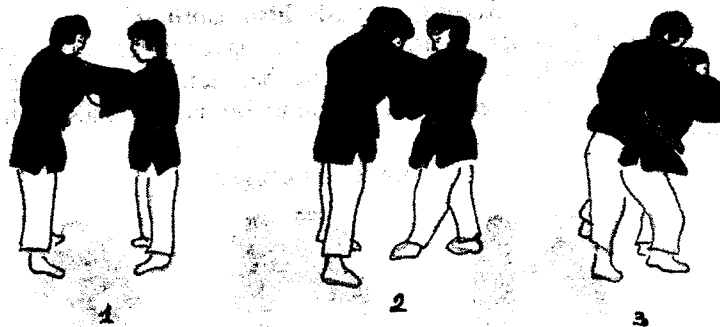
b) kurashchi raqib oldida to'g'ri turgan holat (36-rasm).

O'ng tomonga burilish uchun u chap oyog'ining uchini raqibning chap oyog'i oldiga quyishi lozim, keyin raqibga yelkalarini bura turib, bir siltash bilan o'ng oyog'ini o'zining chap oyog'i va raqibning chap oyog'i o'rtasiga qo'yishi zarur.

Chapga:

a) Kurashchi raqib ro'parasida to'ppa-to'g'ri turgan holat. U chap oyog'ining uchini raqibning chap oyog'i oldiga qo'yishi lozim, unga perpendikulyar holatda ichga qarab qo'yiladi. Keyin uni oldinga holatidan 180° burib, raqibga yelkalar bilan buriladi, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchida burilib, kurashchi uchun qulay holatni egallashi shart, oyoq uchini yon tomoniga qaratgan bo'lishi kerak;

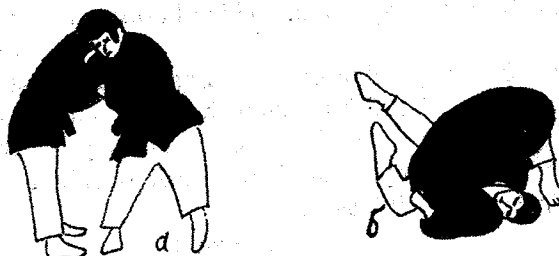
b) kurashchi raqib qarshisida tikka turgan holat. Chapga burilish uchun kurashchi o'ng oyog'ining uchini raqibning o'ng oyog'i oldiga quyadi — yon tomonga qaratilgan holtda. Unga yelkasi bilan burilar ekan, bir siltab o'zining chap oyog'ini, o'zining va raqibning o'ng oyoqlari o'rtasiga qo'yishi shart.



37-rasm

4-topshiriq bo'yicha

Mutaxassislarning fikricha, kurashchining taktik mahoratiga uning mo'ljal ola bilishi, himoyalashda uloqtirish mashqlarida taktik harakatni tog'ri tanlash muhimdir. Avvalo, o'zi uloqtirishdan himoyalash, ikki qo'li bilan qo'lini ushlab uloqtirish va oldinga yoki yon tomonga yiqitishga erishish. Uloqtirish harakatlarini izohlashda biz professor A. Atoyev ko'rsatmalariga asoslanamiz. (38-a rasm)



38- rasm. Ikki qo'li bilan qo'lini ushlab uloqtirish va oldinga — yon tomonga siltab yiqitish.

Bir zarb bilan ko'tarib uloqtirishdan himoyalash: ushlab olish imkonini bermaslik va qo'llarni bo'shatishga harakat qilish; (38-b rasm)

yaqin masofadan uzoq masofaga o'tish;
orqa tomonga og'ish va oyoqni oldinga chiqarish;
qarshi harakatlar xuddi avvalgi usullardagidek.

Oyoq chalish bilan uloqtirish

Oyoq chalish — ko'pgina usullarning muhim elementi —

hujum qiluvchining oyog'ini raqibning bir yoki ikki oyog'i tagiga faol harakat bilan olib borishida bajariladi. Shundan so'ng raqib qo'yilgan oyoqdan yiqiladi.

Oyoq chalish usulida chalish uchun qo'yilgan oyoqqa qarshi tomonga qo'l va gavda harakatlantirilib, raqib siltab ko'tarish hisobiga ulotiriladi.

Oyoq chalish usulini bajarishda eng qulay vaziyat va harakat shartlari quyidagilardan iborat:

Dastlabki holat: ikkala kurashchi o'ng stoykada. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan sherigining to'nini yoqasidan ushlab oladi.

Hujum qiluvchi sherigining gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazishga majbur etish uchun uni o'ziga, chapga tortadi va shundan keyin o'ng oyog'i bilan ikkala oyog'ini chaladi (39-a rasm) va uni orqasiga yiqitadi (39-b rasm).



39-rasm

Dastlabki holat: kurashchilar o'ng stoykada turadilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini sherigining o'ng yelkasidan o'tkazib, uning belbog'idan ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'ini oldindan ushlaydi.

Hujum qiluvchi sherigini o'ziga tortib, o'ng oyog'i tovonini sherigining tovoniga to'g'rilab, yon tomondan chalayotgandek harakat qiladi, ayni vaqtda chapga aylana borib, sherigini o'ziga bosib yiqitadi. So'ngra o'ng yonboshiga yiqilayotib, uni orqasi bilan tashlaydi.

Hujum qiluvchi gavdasini burish, qo'li va tanasini chapga siltash bilan sherigini o'z gavda og'irligini oyoq uchlariga o'tkazishga majbur etadi. So'ngra chapga tez aylanib, chap oyog'ini yon bo'ylab orqaga chapga olib boradi. Shu bilan bir vaqtda, chap oyoq uchini aylantira borib, uni sherigining chap oyoq uchi yo'nalishida turadigan

qilib gilamga qo'yadi. O'ng oyog'ini oldindan chaladigan qilib shunday qo'yadiki, uning tizza ostidagi bukilishi sherigining o'ng tizzasiga tayansin. Bunday holatda gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, bunda o'ng oyoq esa to'la rostlanishi va butun oyoq tagi to'shakka tegib turishiga ahamiyat berish kerak.



40- rasm. Yelkasidan va chap yoqasidan ushlab oldidan chalish bilan uloqtirish.



41-rasm. To'n yelkasi yoki ikki qo'lini ushlab oldingan chalish bilan uloqtirish.

Dastlabki holat: hujum qiluvchi chap oyoq bilan tik turadi, o'ng qo'li bilan sherigi belbog'ining yon tomonidan (sherigining chap qo'li tagidan) ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'i o'ng tomondan yelka yonidan ushlaydi. Sherigi o'ng qo'lini hujum qiluvchining o'ng yelkasidan o'tkazib, uning belbog'ini yelkasi yondan, chap qo'li bilan esa belbog'ni o'ng yonidan ushlab oladi. So'ngra o'ng oyog'i bilan hujum qiluvchining chap oyog'ini ichki tomondan o'rab oladi.

Hujum qiluvchi gavdani oldinga siltab, sherigining gavda og'irligini uning chap oyog'iga o'tkazadi. Uni qo'llari bilan o'ziga tortib, «orqadan chalish» usulini qo'llash uchun o'zining o'ng oyog'ini sherigi oyoqlari orasiga qo'yadi, ayni vaqtda butun gavdasi bilan oldinga tashlanib, uni kuragi bilan yiqitadi.

V. Ilib uloqtirish

Ilish — usulning shunday bir elementiki, bunda kurashchi bukilgan oyoq, boldir, oyoqning yuzi yoki tovon bilan raqibining oyog'ini ushlab turadi yoki o'ziga tortadi.

Bunda kurashchi oyog'ini tizzadan bukib, bukilgan oyog'ini raqibi oyog'ining tizzadan pastki qismiga qo'yadi, oyoq yuzi bilan esa

uning boldirini pastki tomondan siqadi hamda qo'l va gavda harakati bilan raqibni to'shakka yiqitadi.

Ilish bilan uloqtirishni quyidagi hollarda qo'llash qulay:

- a) raqib oyoqlarini keng ochib turganda;
- b) raqibi bir zum bir oyoqda turib qolganda. Bu holda, hujum qiluvchi raqibni qo'li va gavadasi bilan itarib, uni muvozanatdan chiqaradi va yiqitadi;
- d) raqibi gavda og'irligini oyoq uchiga o'tkazayotgan vaqtda;
- e) raqibi oyog'ini bukish vaqtida, engashganda yoki oyog'ini orqaga uzatganda;
- f) hujum qiluvchi oldinga qadam tashlab.



42-rasm. To'n yelkasi va oyog'ini raqibining oyoq belbog'ini ushlash, oyoqlari bilan ichkaridan ilish usullari orasiga qo'yganda

Ilish variantlari juda ko'p. Ulardan bazilarini keltiramiz: hujum qiluvchi qo'llarini raqib qo'llari tagidan o'tkazib, uning gavasini ushlaydi, oyoqlari bilan esa raqib boldirini tashqaridan ilib oladi (43-a, b rasm);



43-rasm

polvon raqibini uloqtirish uchun bir qo'li bilan uni to'ning elkasidan va ikkinchi qo'li bilan belbog'idan ushlab, uning boldirini ichki tomondan ilib oladi (44-a, b rasm). Oyoqni tizzadan bukib, raqib tizzasini ichki tomondan ilishning asosiy varianti oldinga chapga uloqtirish (45-a, b rasm). Oyoqning ustki tomoni va tovon bilan ilish mumkin.

- a) oyog'ini orqaga surib qo'yish yoki yon tomonga olish
- b) qo'llari bilan yoniga yoki gavdasiga tayanish;
- d) ilish vaqtida raqibini o'ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;
- e) gavda og'irligini hujum qilayotgan oyoqqa o'tkazish va hokazo.



44-rasm



45- rasm. Oyog'i bilan tashqi va ichki tomondan ilish va ulardan himoyalash variantlari.

Javob usullari: hujumchining ilib olishga urinishiga qarshi ilish, ya'ni u ishlatgan usulni qo'llash.

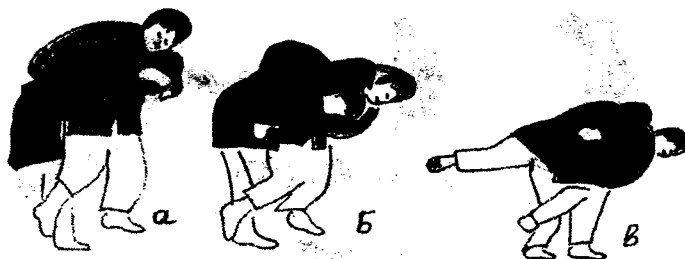
Bunda oyog'i bilan hujumchining oyog'ini ichki tomondan ilib olish; turli usulda qoqib yiqitish va chalish. Raqib oyoqlarini ichki va

tashqi tomondan ilish variantlari quyidagi rasmlarda ko'rsatilgan.

Har qanday ilish va uloqtirishda ham sherigini to'nidan, belbog'idan, qo'llaridan ushlab ehtiyotlash kerak.

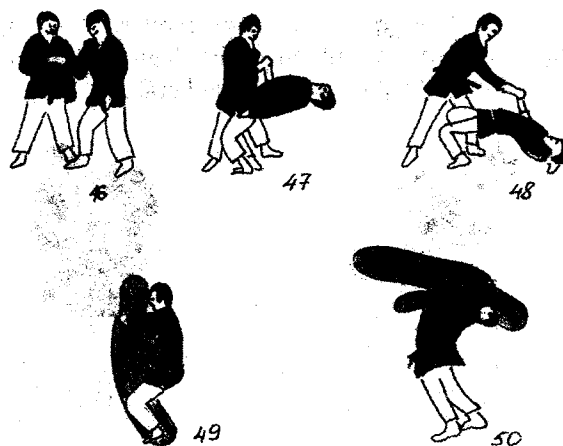


46- rasm. Oyog'i bilan ichki va tashqi tomondan ilish va undan himoyalash.

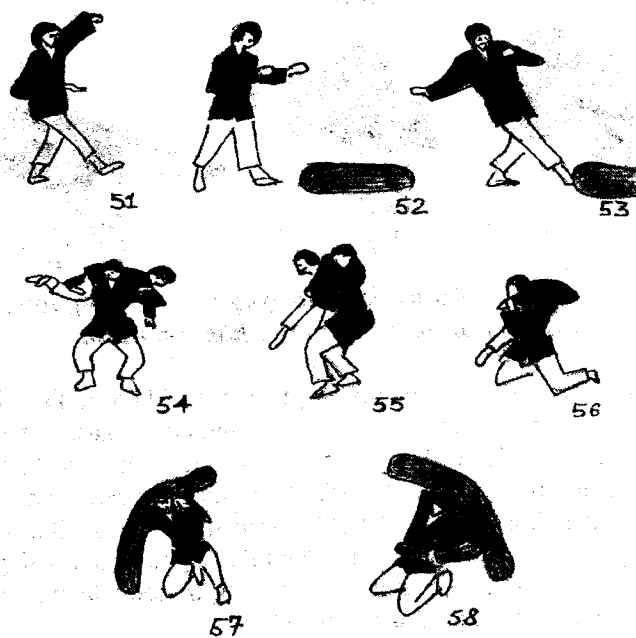


47-rasm. Belbog'ini ushlab olib oyog'i bilan tashqi tomondan ilish variantlari va ulardan himoyalash.

Sport kurashining taktik tayyorgarlik tizimida yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajara olish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bu harakatlarda engashib turib otish, tegirmondek aylantirish taktikasini ko'rsatish mumkin. Bularga tik turib sherigining yordamida orqa bilan yig'ilib ko'prik hosil qilish. Oyoqlarni rostlash qorin bilan oldinga itarib yuborish va engashish, gantellar bilan oyoq tizani toshga yoki qopga urib bajarish. Cho'qqayib o'tirish qo'g'irchoq odamni tegirmon toshi kabi aylantirib, raqibni ushlash va h. k.

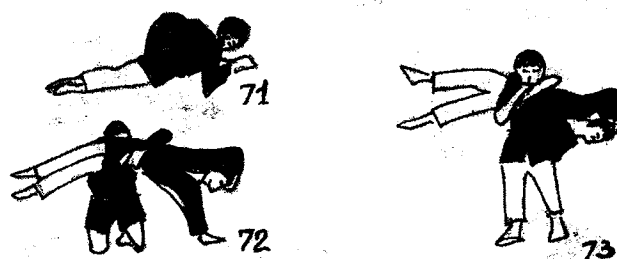


48-rasm.



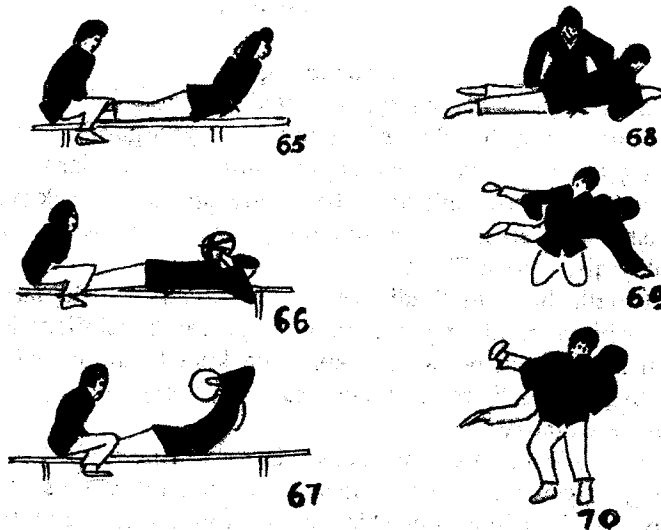
49-rasm.

Umumrivojlantiruvchi harakatlarda raqibni belidan yoki gavdasini boshqa joyidan ushlab ag'darish mumkin. Bunday mashqlar muskullar kuchini rivojlantirish uchun taktika ishlatiladi. Bunda raqibni yotgan joyda belidan ushlab ko'lidan, boshidan ushlab qo'lidan bo'ynidan ushlab ag'darish siltab tortish yoki o'z belidan oshirib o'tish harakatlari amalga oshiriladi. Qarang:



50-rasm.

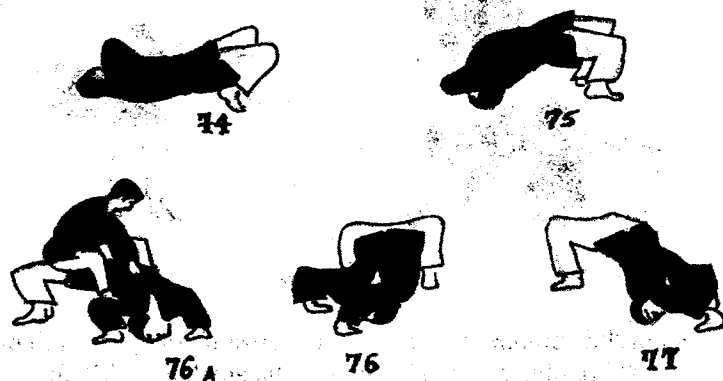
Kurashda bukilib turib ag'darish va uzatilgan oyoqni ilib olish yo'li raqibni ag'darish quyidagicha amalga oshiriladi.



51-rasm.

Ko'rinib turibdiki yerda yotgan sherigini qo'l va oyoqlaridan ushlab ko'krakdan balandga ko'tarish so'ng ag'darish harakatlari mumkin qadar tezlik bilan amalga oshirilishi nazarda tutiladi.

Kurashda chalangacha yotgan holda ko'prik holatiga o'tish, oyoqlarini tizzadan bukishi, quloqlarga yaqin joyga keltirish harakatlarini bajarishga odatlanish musobaqada qarshilik ko'rsatishga tayyor turish uchun juda muhim.



52-rasm.

5-topshiriq bo'yicha

O'rganilgan manbalarga asoslanib, aytish joizki, musobaqada bellashuvni tuzish taktikasi muayyan tayyorgarlikni talab qiladi. Buning uchun u taktik tayyorgarlikning turli usullarini, ko'p sonli hujum harakatlarini bilishi va bellashuvdan oldin taktik rejani ishlab chiqishi talab etadi. F. Kerimovning yozishicha taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat.

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi – sof g'alabaga, kuchli raqib bilan esa – ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. BG' kurashchi o'z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar

hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishdan umumiy yo'nalishi bellashuvning birinchi davridanoq g'alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo'lishga qaratiladi.

4. Bellashuv surati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori suratda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qo'yish, o'z esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi ko'rgan" hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi hatti harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, e'tiborli bo'lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turishi zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o'z kuchini safarbar etadi va har doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manevr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur.

Bellashuvni tashkil qilishda holatni o'rganish, hujumga o'tish, qarshi hujumni amalga oshirish, himoyalaniшни to'g'ri tanlash, faollikni namoyish etish, kabi vositalarni tavsiflovchi taktik harakatlar, ustunlikni ushlab qolish, kuchni tiklash, gilam chetida ushlab qolishni to'g'ri bajarish, xavfli holatni bartaraf etish kabi hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini to'g'ri tashkil qila olish muxim. Bu mashg'ulotlar jarayonidagi mashqlarda bajariladi. Shulardan kelib chiqib, bellashuvni tashkil etish taktikasini amalga

oshirishda mashg'ulotlar, mashqlar jarayonida kurashchi dastlabki minutda holatni o'rganish, hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish etish; uchinchisida himoyalanish, kuchni tiklash, qarshi hujum; to'rtinchisida – hujum, qarshi hujum, faollikni namoyish etish, gilam chetida ushlab olish va x.k. hujum harakatlarini bajarishi maqsadga muvofiq. Buning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish vazifalari, usullari vositalarini o'quv-mashqlari va mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifalar, usullar va vositalar qayd etganimizdek holatni o'rganish ustunlikni ushlab qolish, faqat himoyalanish, himoyalanib turib qarshi hujum qilish, kuchni tiklash, "ko'priq" holatidan bosib turish, "ko'priq"dan chiqib ketish, faollikni namoyish etish, gilam chetida ushlab olishni bajarish (F.A.Kerimov).

Musobaqalarda faol ishtirokini amalga oshirish uchun texnik, taktik usullardan, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikdan foydalanishi, raqibning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, kurashish harakatlari, ustunlik va zaif tomonlari to'g'risida oldindan ma'lumotlar bilan qurollanib olishi lozim. Musobaqalarda qatnashishdan oldin yuqorida qayd etilgan taktik rejani yuqorida qayd etilganlarni inobatga olib tuzib chiqish maqsadga erishishini osonlashtiradi.

Topshiriqlar bo'yicha guruhlar yuqoridagi fikrlarni aytib, tahlil qilib o'tganlaridan so'ng talabalarga quyidagi savollar beriladi va ulardan yakka tartibda javoblar olinadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Taktik tayyorgarlik nima? Uning mazmunini tushuntirib bering.
2. Kurashchi taktik tayyorgarligining maqsadi, vazifalari, vositalarini izohlang.
3. Kurashchi taktik tayyorgarligining bo'limlari haqida nima bilasiz? Fikringizni asoslang?
4. Taktik tayyorgarlikda ushlab va ulardan qutulishning qanday usullari mavjud?
5. Raqibning muvozanatdan chiqarish va yiqitish usullarining taktikasini tushuntiring.
6. Oyoqlar bilan chalish va qoqish taktikasining tushuntiring.
7. Uloqtirish va ulardan himoyalanish taktikasini tushuntiring.
8. Hujum harakatlarining tayyorlash taktikasi mazmuni nimadan iborat?
9. Bellashuvni tuzish taktikasini izohlang?

10. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasi nima? Uning mohiyatini tushuntiring.

Mavzu mazmunini takrorlash va qo'yilgan savollarga javob berish uchun adabiyotlar:

1. Atoyev A.Q. Kurash. –T.: O'qituvchi, 1987.
2. Platonov V.N. Obshaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. –Kiev, 1997.
3. Toymuratov A.R. O'zbek milliy kurashi. -Toshkent, Ibn Sino nomidagi nashriyot, 1990.
4. Abdusatarov A.A., Istomin Dzyu-do kurashi. Fizkultura institutlari talabalari uchun o'quv qo'lanma –T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi, 1993.

Mavzuga oid tayanch tushunchalar:

Taktika, taktik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlikning maqsadi, vazifalar, usullar, vositalar, hujum harakatlari, taktik tayyorgarlik bo'limi, bellashuvni tuzish taktikasi, musobaqa, taktik reja.

4-AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: KURASHCHINING RUHIY TAYYORGARLIGI

1. **Mashg'ulotning motivatsiyasi:** ruhiy tayyorgarlik kurashchining bellashuvda jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligini o'zida umumlashtirgan holda uning g'alaba sari mas'uliyat bilan, Vatan, xalq, millat oldidagi burchni chuqur xis etgan holda intellektual (tez va aniq fikr yuritish), axloqiylik (or-nomus, shaxsiy va ijtimoiy manfaat, raqibga xurmat, jasurlik, mardlik), irodaviy (maqsadga qaratilganlik, dadillik, sabot-matonat, o'zini tuta bilish) sifatlarini to'la namoyish etishga qaratilgan faoliyat.

2. **Mashg'ulotning maqsadi:** Kurashchining jismoniy texnik, taktik tayyorgarligida ruhiy tayyorgarlikning o'rnini ko'rsatish, umumiy ruhiy tayyorgarlik tizimida, axloqiy, irodaviy, estetik, intellektual tayyorgarlikning rivojlanish qonuniyatlari haqida ma'lumot berish, musobaqalar va mashg'ulotlarda ruhiy tayyorgarlik hamda texnik-taktik mahoratning rivojlanishida ruhiy tayyorgarlikning ahamiyatini ko'rsatish. Kurashchi talabalarda axloqiy-estetik, intellektual – irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

3. Ajratilgan vaqt: 4 soat.

Ruhiy tayyorgarlikni o'rganish jarayonida quyidagi vazifalarni echishga e'tibor qaratiladi:

1. Talabalarda kurashchi umumiy ruhiy tayyorgarligi to'g'risida tushuncha hosil qilish va umumiy ruhiy tayyorgarlikka o'rgatish.

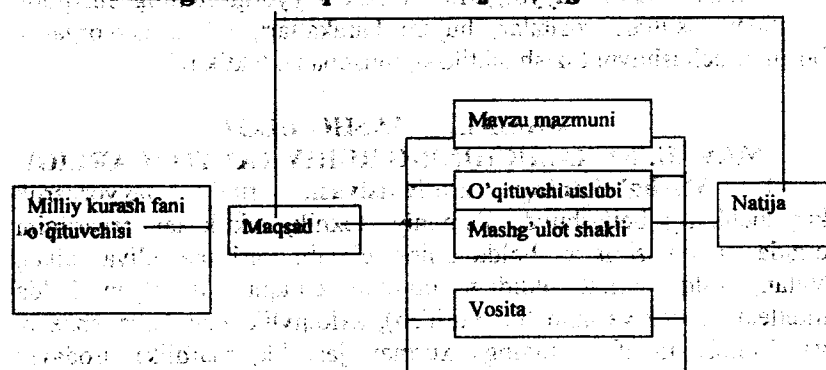
2. Muayyan musobaqalarda ruhiy tayyorgarlik bo'yicha bilim berish va uni ko'nikma, malakalarga aylantirish.

3. Kurashchining axloqiy sifatlarini va ularning mazmunini anglab olish.

4. Irodaviy sifatlar va ularning kurash musobaqasidagi ahamiyatini tushuntirish.

5. Ruhiy tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat xaqida ma'lumot berish.

Mashg'ulotda o'qituvchi faoliyatining ifodalanishi.



"Kurashchining ruhiy tayyorgarligi" mavzusini o'rganishda mashg'ulotning innovatsion loyihasi.

Mavzu	Kurashchining ruhiy tayyorgarligi
Ko'zlangan maqsad va vazifa	O'quvchi-talabaga kurashchining umumiy ruhiy tayyorgarligi, axloqiy-irodaviy sifatlarini tushuntiradi. Muayyan musobaqalarda umumiy ruhiy tayyorgarlik va uning vazifalari xaqida ma'lumot beradi. Ruhiy tayyorgarlik va texnik taktik mahoratni anglatuvchi tarqatma materiallar beradi. Har bir talabaning shu materiallar asosida, umumiy ruhiy tayyorgarlik, muayyan musobaqalarda kurashchining ruhiy tayyorgarligi va texnik taktik ma'lumotlar asosidagi tushunchalari, bilimlari, ko'nikma va malakalari tekshiriladi.

Mashg'ulot jarayonining mazmuni	Talabanning ruhiy tayyorgarligida kurashchining axloqiy sifatlari, sport jamoasi va undagi ruhiy muhit, irodaviy sifatlari, raqibni his qilish, "vaqt va makonni his qilish" kabi umumiy ruhiy tayyorgarlik, texnik-taktik mahoratni anglab yetishi zarurligini aniqlaydi hamda bunday tayyorgarlikni amalga oshirishni rivojlantiradi.
Mashg'ulot jarayonini amalga oshirish texnologiyasi	Metod: - suhbat-munozara, bahs, aqliy hujum Shakl: - amaliy, kichik guruhlarda jamoa bo'lib ishlash Vosita: - adabiyotlar, ma'ruzalar matn, ko'rgazmali materiallar, plakat, videotasvir Nazorat: - og'zaki va amaliy. Savol-javob, o'z fikrida va o'rtoqlarining fikriga baho berish. Baholash: - jamoa bo'lib baholash, rag'batlantirish, o'z-o'zini va jamoa ishini baholash (5 balli tizim asosida)
Kutilishi mumkin bo'lgan natija	O'qituvchi: "Kurashchining ruhiy tayyorgarligi" mavzusini 4-soatlik mashg'ulot jarayonida o'quvchi-talabalar tomonidan o'zlashtirilishiga erishadi. Interfaol metodlardan foydalanib talabanning faolligini oshiradi. Talabanning mashg'ulotga nisbatan qiziqishi, erkin fikrlashi, mustaqil faoliyatini yo'lga qo'yadi. Talabalar ishini nazorat qiladi va baholaydi. O'z oldiga qo'ygan maqsadga erishadi hamda faoliyatidan qoniqish hosil qiladi. Talaba: "Kurashchining ruhiy tayyorgarligi" mavzusi bo'yicha yangi bilimlarga ega bo'ladi, jamoa bo'lib guruhlarda ishlashni o'rganadi. O'z fikri, nuqtai nazarini himoya qilish qobiliyatiga ega bo'ladi; fanga qiziqish, milliy kurash musobaqalariga jismoniy, axloqiy-irodaviy, ruhiy tayyorlanishi o'sadi.
Kelgusi mashg'ulotni rejalashtirish	O'qituvchi: "Kurash mashg'ulotlarida tiklanish vositalari" mavzusini yangi innovatsion texnologiyalardan foydalanib o'rganishni rejalashtiradi, o'z pedagogik faoliyati ustida mustaqil ishlab mahoratini takomillashtiradi. Talaba: "Kurashchining ruhiy tayyorgarligi" mavzusi bo'yicha tavsiya etilgan adabiyotlarni o'rganib, mustaqil ish yozadi va mavzuga oid qo'shimcha materiallar to'playdi.
Yakuniy natija	"Milliy kurash turlarini o'qitish metodikasining texnologiyalari" fanining har bir mavzusini innovatsion texnologiyalar asosida o'qitishga yordam beradi.

Mashg'ulotning jihozi: Milliy kurash mashqlarini aks ettiruvchi videolavhalar, ruhiy tayyorgarlik uchun plakatlar, yozuv taxtasi.

Foydalanish uchun adabiyotlar:

A.Q.Atoyev "Kurash" (O'smirlar va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod, vositalari) o'quv qo'llanma. – T.: "O'qituvchi", 1987. 211-215-betlar.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. – T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005. 140-149-betlar.

Toymurotov A.R. O'zbek milliy kurashi. – T.: "Ibn Sino" nomidagi nashriyot, 1990.

Mashg'ulotning borishi

1. **Tashkiliy qism:** Psixologik muhit yaratish, talabalarni mashg'ulotga tayyorlash.

2. **Mashg'ulot rejasi:**

a) o'qituvchining kirish suhbat. Mavzu to'g'risida qilinadigan ishlar bo'yicha vazifalarni e'lon qilish.

b) "Aqliy hujum". Savollar berish. Guruhlarni tashkil etish

d) Taqdimot o'tkazish.

3. **Uyga vazifa:** referat mavzusini tarqatish va referat yozish tartibini tushuntirish. Referat mavzusi: Musobaqada kurashchining ruhiy tayyorgarligining o'imi.

4. **G'olib guruhlarini aniqlash va ularni rag'batlantirish:**

Mashg'ulot bayoni:

a) guruhlarda ishlash. Topshiriqlar

1-guruh uchun: kurashchining umumiy ruhiy tayyorgarligi.

2-guruh uchun: kurashchining mashg'ulot va musobaqaga axloqiy tayyorgarligi.

3-guruh uchun: kurashchining irodaviy sifatlari va uni tarbiyalash yo'llari.

4-guruh uchun: kurashchining aniq musobaqalarga ruxiy tayyorgarligi.

5-guruh uchun: ruhiy tayyorgarlik va kurashchining texnik-taktik mahorati.

Talabalar guruhlarda tavsiya etilgan adabiyotlardan foydalanib, topshiriqni bajaradilar va yozganlarini muhokama qiladilar. Fikrlarini umumlashtirib, muhokama uchun ajratilgan vaqt tugagandan so'ng spiker (guruh fikrini bayon qiluvchi talaba) yordamida javoblarini taqdim qiladilar.

Taqdimot:

1-guruh. Ilmiy nazariy ma'lumotlariga ko'ra sport kurashlari ishtirokchilarining ruhiy tayyorgarligi mashg'ulot va musobaqalarda g'alaba uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ruhiy tayyorgarlik kurashchining intellektual axloqiy, estetik, sifatlarini o'zida mujassamlashtirgan jismoniy tayyorgarlik harakatlari hisoblanadi. Zero, ruhiy tayyorgarlik bu kurashchining ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisini tashkil etuvchi holatdir. Ruhiy tayyorgarlik kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Sport kurashida kurashchining "Kurashchining ruhiy tayyorgarligi" iborasi umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport rivojlanishi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan birgalikda olib boriladi. Uning yordamida quyidagi vazifalar hal etiladi:

1. Kurashda kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni his qilish" vaqt va makonni his qilish kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish.
5. Kurashda diqqatning mustahkamligi, to'planishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqara olish qobiliyatiga ega bo'lish.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi kurashda taktik-texnik tafakkurni, muvofiqlashtirishni, tezkorlikni, his-tuyg'ularini tartibga keltirish, uni boshqarishni rivojlantiradi. Chunki kurashda vaziyatdan kelib chiqib to'g'ri qarorga kela olish va qarorni to'g'ri hamda tezlik bilan amalga oshirish mahorati kurashchilarni ruxiy jixatdan tayyorlashning muxim tomoni hisoblanadi. Ruhiy tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik mahorati, texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishga yordam beradi. U to'rt xil variantdan iborat bo'lib, shulardan biri kurashchining axloqiy tayyorgarligidir.

2-guruh javobi: kurashchining mashg'ulot va musobaqa jarayoniga ruhiy-axloqiy tayyorgarligi uning bilan tavsiflanadi. Chunonchi, kurashchini musobaqaga tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxsning axloqiy xususiyatlari hamda kurashchining shaxsiy sifatlarining shakllanishi muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Mashg'ulot jarayonida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishni izchil yo'lga qo'yib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur hisoblanadi. Bunda quyidagilarni hisobga olish muhim.

a) sport jamoasini shakllantirish. Ma'lumki, jamoa orasida yashash hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi mashg'ulotlarda va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

b) axloqiy tarbiyada kurashchi xulq-atvorining yaxshilik bilan yomonlik, haqqoniylik, vijdon bilan or-nomus, shaxsiy va ijtimoiy manfaatlar to'g'risidagi tasavvurlari tarbiyalanadi. Zero, axloq va axloqiylik asosini kishilarning jamiyatdagi o'zaro munosabatlarini tartibga soluvchi normalar, qoidalar, baholar tashkil etadi.

Hozirgi davrda axloqiy tayyorgarlikning negizida demokratik huquqiy davlat qurish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirishning axloq kodeksida ifodalangan: milliy mustaqillikka sadoqat, insonparvarlik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik, Vatan ravnaqi, el farovonligi uchun vijdonan va HALOL mehnat qilish, diniy eksterimizm va aqidaparastlikka murosasizlik kabi prinsiplar asos qilib olingan. Bular milliy kurash o'qituvchisi va kurashchi qalbida Vatan iftixori, millat g'ururi, xalq quvonchi kabi his-tuyg'ularning kamol topishida yordam beradi.

3-guruh javobi: irodaviy sifatlari va ularni tarbiyalash. milliy kurash, mashg'ulotlari va musobaqalarda kurashchining irodaviy tayyorgarligi juda muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki iroda kurashchining maqsadga erishishida va qabul qilgan qarorining amalga oshishida, o'zining intellektual, emotsional va harakat faoliyatlarini, o'zining xulq-atvori, o'y-fikrlari, his-tuyg'ulari va kechinmalarini ongli ravishda boshqarishni yo'lga qo'yadi.

Sportchining iroda sifatlari mashg'ulotlarda va musobaqalarda iroda harakatlarining maqsad va sabablarini anglashda sportchining

dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy fazilatlarining namoyon bo'lishida, katta irodali kuch talab etiladigan o'ta og'ir mashqlarni bajarish jarayonida tarbiyalanadi.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun milliy kurash mashqlarini bajarish jarayonida kurashchilar tavakkalchilik va qo'rquv hissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashq elementlaridan foydalanish zarur.

Milliy kurashda maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda mashg'ulot jarayonida va kurash texnikasi hamda taktikasini egallash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, milliy kurash mashqlarini bajarish hamda kurashga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish jarayonlarida tarbiyalanadi.

Milliy kurashga qiziqishni uyg'otish uchun iroda sifatlarining quyidagi turlarini bilish va kurash jarayonida ulardan o'rinni foydalanish kurashchiga g'alabaga erishishni ta'minlashini tajriba ko'rsatmoqda.

Chidash va o'zini tuta bilish bu kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, u bellashuvdan oldin va bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'aluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni yengib o'tish) orqali shakllantiriladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun milliy kurashning kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashqlari kiritiladi. Mashqlarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modellashtirilib, shart-sharoitlar yaratilib, salbiy hayajonlarni jilovlovchi harakatlarini bajarish yordamida erishiladi.

Tashabbuskorlik va intizomlilik mashg'ulotlarida musobaqa faoliyatida kurashchining faolligi namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-mashg'ulotlarida bellashuvlarda murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda maqsadga erishish uchun kurashchilarga andozadan xoli hamda kutilmagan harakatlarni qo'llash hamda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Kurashda ilg'ash va diqqatni rivojlantirish muhim. Ilg'ash jarayonlari kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasidir. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning uchun nozik mushak harakati va harakatni muvofiqlashtirish yotadi.

Diqqatni rivojlantirish esa kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish orqali qo'lga kiritiladi. Bunda diqqatning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda diqqatning biridan-ikkinchisiga o'tishni belgilash muhim. Bular kurashchiga raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab olishini yo'lga qo'yadi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashda kurashchi o'z diqqatini jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlar (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va x.k.)ni nazorat qilish hamda diqqatni biridan ikkinchisiga tez o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan jarayonlarning maqsadga tez ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va u turli murakkab holatlarini tartibga soladi hamda musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek, o'quv-mashq bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarni oldindan ko'zlay bilish, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash muhim. Bunday holatda kurashchi tez sur'atda oqilona yechimlarni topadi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llaydi.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Kurashchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ularning sport mahoratini oshishiga yordam beradi. Mashq yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga ijobiy va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchiga subyektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarni engib o'tishini engillashtirishi yoki qiyinlashtirishi mumkin. O'z hayajonini boshqarish musobaqada ko'zlangan maqsadga erishishni osonlashtiradi.

4- guruh javobi: muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik professor F.A.Kerimov ta'kidlagandek oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi vazifalarni hal etishga qaratiladi:

1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;

2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi)ning xususiyatlarini o'rganish;

3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni o'zining hozirgi holatdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;

4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga mukammal ishonchni shakllantirish;

5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib, uning imkoniyatlarini o'z kurashchisi imkoniyatlari bilan solishtirish, murabbiy oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu vazifani yechish uchun murabbiy bellashuvning rejasini oldindan ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-mashqlari mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish;

- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional holatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;

- autogen va ruhiy boshqarish mashg'ulotlari vositalaridan hamda uslublaridan foydalanish¹. Shunday qilib, yosh kurashchilar faol harakatlarni amalga oshirishlari uchun ruhiy jihatlarini doimo tarbiyalab borishlari lozim. Bu esa tajribaning ko'rsatishicha, hujum harakatlarini to'liq bajarish uchun qulay dinamik vaziyatni vujudga

¹ Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. –T.: O'z DJTI, 143-144 betlar.

keltirishga yordam beradi va kurashda ustunlikka erishish hamda sof g'alabani qo'lga kiritishga yordam beradi.

Kurash musobaqalarida tobora kuchayib borayotgan raqobatchilik kurashchilardan nafaqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni, balki musobaqa jarayonda o'z his-tuyg'ularini, emotsional-irodaviy holatini, axloqiy xatti – harakatlarini boshqara olish mahoratiga ega bo'lishni talab etadi. Zero, musobaqadagi keskin vaziyatlar: salbiy emotsiyalar, his-tuyg'ular, xatti-harakatlar, musobaqalar davomida vujudga keladigan ob'ektiv va subyektiv to'siqlar yosh kurashchilarning texnik-taktik mahorat samarasini kuchaytirishi, yoki pasaytirishi mumkin. Shuning uchun musobaqalarda ruhiy jihatdan tayyorlanish nihoyatda zarur.

5-guruh javobi: respublika ta'lim muassasalarida olib borilgan kuzatishlar musobaqalar arafasida va musobaqalar o'tkaziladigan kuni texnik-taktik mahoratning ruhiy tayyorgarlikdan ajralmas ekanligini ko'rsatdi. Chunki kurashchining texnik-taktik harakatlari, ya'ni taktik fikrlash, tezkorlik, koordinatsiyalash emotsional holat va egiluvchanlikni rivojlantiradi.

Jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlarni aniq amalga oshirishda ruhiy tayyorgarlik qo'l keladi. Zero, ruhiy tayyorgarlikda taktik qaror muhim hisoblanib, fikrlash faoliyatini yo'lga qo'yib qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi va harakatlarni yuzaga keltiradi. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasida bunday harakatlarning to'rt varianti farqlanadi.

Birinchi variantda kurashchi o'z raqibining muayyan usulini bajaryotganda uni qo'lga tushirishni mo'ljallab, o'sha paytning kelishini poylab, hujumga o'tish uchun imkoniyatning boshqa variantlarini tan olmaydi.

Ikkinchi variantda kurashchi taktik harakatining oldindan tayyorlab qo'ygan taktik harakatlar modeli bo'lib, o'z qarorini "yo unisini qo'llayman, yoki bunisini qo'llayman" degan prinsip asosida ish yuritadi.

Uchinchi variantdagi kurashchilar o'z xatti-harakatida mulohaza bilan ish yuritib vaziyatga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi variantdagi kurashchi o'z raqibini vaziyatga tayyorlaydi va hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshirishni mo'ljallaydi.

Shunday qilib, kurashchi ushbu variantlarni inobatga olib kurashga o'zini ruhan tayyorlasa, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirib borsa, musobaqalarda o'z emotsional holatini boshqara oladi va g'alabaga erishishni ta'minlaydi.

Ruhiy tayyorgarlikda uzoq davom etadigan badanni qizdirish mashqlarida, o'z-o'zini ishtirish, so'z yordamida o'zini tayyorlash, musobaqa oldidan ruhiy zo'riqishni pasaytirish maqsadida ma'naviy dam olishi muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, o'z-o'zini boshqarishda ruhiy tayyorgarlikning bir necha usullarini bajarish ham ahamiyatlidir. Jumladan, autogen mashg'ulotlar (AM), ruhiy boshqarish mashg'ulotlari (RBM), ruhiy mushak mashqlari (RMM)ni bajarib turish lozim. Bular esa ruhiy zo'riqishni qondirish va ruhiy yumshatishni ta'minlaydi. Emotsional zo'riqishni qondirish va dam olish uchun kurashchilarga qarmoq bilan baliq ovlash xam tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qiladi.

Yuqorida bayon etilgan barcha ma'lumotlar ma'suliyatli musobaqalar oldidan kurashchini shiddatli faoliyat ko'rsatishini ta'minlaydi.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi, uning sog'ligi, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi hamda katta musobaqalarga tayyorlanish uchun foydalidir.

IV "O'yla, izla, top" o'yini

Savash bo'lsa, bu shubonib chiqqanga,

Kurash bo'lsa, to'qson alpni yiqqanga

Men tegaman nor bitakli polvonga,

Shu suvini aytib borgin to'ramga

Mazkur misralar kimga, kim uchun va nima haqida aytilgan, uning manbasini toping?

Yiqolmasang bizga bergil navbatni,

Juda keldi Barchin yorning g'ayrati.

Ushlaganda, ko'kka aymay ne bo'tti,

Yiqolmasang to'ram, navbat tilayin.

Erkak libosini o'zim kiyayin.

Barchinning ushbu da'vati kimga qaratilgan va u kurashchining ruhiy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatadi? Javobingizni izohlang.

V. O'z-o'zini tekshirish uchun savollar?

1. Kurashchining ruhiy tayyorgarligi deganda nima nazarda tutiladi?
2. Kurashchining umumiy ruhiy tayyorgarligi qanday vazifalarni hal qiladi?
3. Axloqiy tayyorgarlik nima va u qanday sifatlardan iborat?
4. Kurashchining irodaviy sifatlariga nimalar kiradi va ular qanday tarbiyalanadi?
5. Kurashchining kurash faoliyatidagi asosiy qiyinchiliklar darajasi qaysi sifatlarda namoyon bo'ladi?
6. His qilish, diqqat, taktik fikrlash deganda nimalar nazarda tutilgan?
7. Kurashchi ma'suliyatli musobaqalarda ishtirok etishi uchun qanday ruhiy tayyorgarlik vazifalarini bajarishi kerak?
8. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy tizimida ruhiy tayyorgarlikning o'rni qanday?
9. Kurash bilan shug'ullanadigan kurashda irodaning umumiy va ixtisoslashgan yo'nalishi nimadan darak beradi?
10. Kurashda o'z-o'zini boshqarishning qanday ruhiy uslublari qo'llaniladi?

VI. Uyga vazifa:

“Musobaqalarda kurashchining ruhiy tayyorgarligining nazariy va amaliy ahamiyati” mavzusida referat yozish.

5-AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: OILADA BOLALARNI MILLIY KURASHGA O'RGATISH TEXNOLOGIYASI

AJRATILGAN VAQT: 4 SOAT

Amaliy mashg'ulotning maqsadi: talabalarga oilada bolalarni milliy kurashga o'rgatish xususida ma'lumot berish, bolalarda kuch, tezkorlik, chaqqonlikni rivojlantirish, yakkama-yakka kurashish elementlari bo'yicha bilimlar berish va ularni amalda qo'llash ehtiyojlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida hal etiladigan vazifalar: Respublika Prezidenti I.A.Karimovning 2013 yil 25-fevraldagi “Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashi” yig'ilishidagi ma'ruzasida ta'kidlagan, “...farzandlarimizning sportga bo'lgan qiziqishini va intilishini, kerak bo'lsa sportga bo'lgan mehrini ayni bolalik davridan uyg'otish,... har bir ota-onaning orzusi bo'lmish

sog'lom farzand o'stirish", zero... aynan yoshlik chog'idan sport bilan do'st bo'lish bolaning o'z ustida ishlashi, xarakterini toblanishi, musobaqalarga qatnashishi orqali qat'iyatlilik va mardlik xususiyatarining shakllanishi, g'alabaga intilishi, o'z ustidan g'alaba qozonishi bir so'z bilan aytganda mustahkam irodaga ega bo'lishi uchun puxta zamin yaratadi", shu bois... bolalar sportini rivojlantirish... o'zbek sportining kelajagini ta'minlash, bir so'z bilan aytganda, **bolalar sporti - o'zbek sportining kelajagi, uning xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning poydevoriga aylanishi zarur**" fikrlardan kelib chiqib, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilariga:

1. Bolalar va o'smirlarning anatomik-fiziologik va jismoniy rivojlanishi to'g'risida tushuncha berish.
2. Oilada o'smirlarni milliy kurashga o'rgatishda ota-onalarga jismoniy-pedagogik ma'lumotlar bilan tanishtirish.
3. O'smirlarda tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni rivojlantiruvchi hamda sherigiga nozik teri harakat signallarini idrok qila olish hissinii uyg'otuvchi maxsus mashqlar haqida tushuncha berish.
4. Oilada kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish tartibi, vaqti hamda mashg'ulot mazmuni haqida ma'lumot berish.
5. Oilada o'smirlar jismoniy tayyorgarligi va milliy kurash turlari bilan shug'ullanishning haftalik mikrotsikli hamda nagruzkalar me'yori bilan tanishtirish bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalar hosil qilishni nazarda tutadi.

Mashg'ulot jihozlari: Ma'ruzalar matni A.Q.Atoyevning (Farzandingiz barkamol bo'sin - T.: "Meditsina", 1990 yildagi o'quv qo'llanmasi, jadval, jurnal va gazeta materiallari).

Mashg'ulot jarayonida qo'llanuvchi interfaol metodlar: suhbat, savol-javob, "5x5x5" hamda "Qora quti" metodlari.

Mashg'ulot rejasi:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti E.A.Karimovning bolalar sportini rivojlantirish borasidagi nutqlari, g'oyalari, ma'ruzalari.
2. Bolalar va o'smirlarning anatomik-fiziologik va psixologik-pedagogik taraqqiyot bosqichlari.
3. Oilada o'smirlarni kurashga o'rgatish shartlari.

4. O'smirlarda tezkorlik, chaqqonlik, kuchlilikni hamda sherigining nozik harakat signallarini idrok qila olish hissini rivojlantiruvchi mashqlar.

5. Oilada kurash mshg'ulotlari va ularni o'tkazish tartibi.

6. Oilada milliy kurashga o'rgatishning haftalik mikrotsiklik mashqlar yuklamasi va vaqt me'yorlari.

Mashg'ulotning borishi:

I. 5x5x5 metodi yordamida yangi bilimlarni o'zlashtirish. Guruh talabalari 5 nafardan bo'lib, 5-ta guruhni tashkil qiladilar. Mavzu 5 qismga bo'linib, har bir guruhga bitta qism topshirig'i beriladi.

Masalan:

1-qism- oiladagi turli yoshdagi bolalarning ruhiy va jismoniy rivojlanish bosqichari va uning psixologik-pedagogik xususiyatlari.

2-qism- bolalarda tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni rivojlantirish uchun qo'l va oyoqlar bilan bajariladigan mashqlar.

3-qism- tezkorlik, chaqqonlikni, kuchlilikni tarbiyalashda buyumlar bilan va ayrim usul, harakatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

4-qism- oilada o'smirlarni kurashga o'rgatish bosqichlari va bosqichlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlar hamda ularning mazmuni.

5-qism- kurashchilarning mashg'ulot mashqlarini o'tkazish tartibi va yuklama me'yorlari.

Mazkur topshiriqlarni o'rganib chiqish uchun ma'ruza matnidan tashqari quyidagi adabiyotlar tavsiya etiladi.

1. Karimov I.A. "Bolalar sporti – o'zbek sportining kelajagi, uning xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning poydevoridir"- O'zbekiston ovozi, 2013, 26-fevral

2. Atoev A.Q. Kurash (O'quv qo'llanma)-T.: "O'qituvchi"1987, 293-314-betlar; Atoev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin – T.: "Meditsina",1990;

3. Ismoilov M.N. Bolalar va o'smirlar gigienasi – T.: Ibn Sino, 1994

Guruhlar topshiriqni manbalardan o'rganib muhokama va tahlil qilganlaridan so'ng, har bir qismdagi topshiriq almashtiradi. Shunday qilib, besh qismdan iborat topshiriq besh guruh a'zolari tomonidan o'rganilib, tahlil qilinadi. Shu tariqa mavzu mazmuni talabalar tomonidan to'liq o'zlashtiriladi.

Guruhlarning javoblari bo'yicha o'zlashtirilgan bilimlarning qisqacha mazmuni. Oilada bolalarni milliy kurashga o'rgatish uchun

ota-onalar yosh davrlardan boshlab ularni jismoniy rivojlanishini yo'lga qo'yish, buning uchun esa erta yoshdan boshlab o'g'il-qizlarini sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirishlari lozim. Zero, bolalikdan boshlab sport bilan shug'ullanish Prezident I.A.Karimov ta'kidlaridek, "... Erta yoshdan boshlab sport bilan muntazam shug'ullanadigan bolalargina jismonan sog'lom, baquvvat bo'lib voyaga etadi. Shu asosda har bir ota-onaning ezgu orzusi bo'lishi sog'lom farzand o'stirishi, aholimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng qaror toptirish uchun katta imkoniyatlar paydo bo'ladi".

Anatomik-fiziologik, ruhiy va jismoniy rivojlanish qonuniyatlari va bolaning psixologik-pedagogik xususiyatiga ko'ra ularni 12-14 yoshdan boshlab kurashga o'rgatish mumkin. Oilada bolalarning ruhiy va jismoniy rivojlanish bosqichlarining psixologik-pedagogik xususiyatlarini har bir ota-ona pedagogik o'quvlarda o'rganadi. Chunki har bir yosh bosqichda bolalarning o'ziga xos asab, fe'l-atvor, suyak, muskul, yurak-tomir, nafas, endokrin, kuch-quvvat faoliyatlari mavjud. Buni "Bolalar va o'smirlar gigienasi", "Psixologiya", "Pedagogika" fanlaridan bilib oladilar. Yosh bosqichlari quyidagicha tavsiflanadi:

1. Maktabgacha tarbiya yoki yasli yoshi davri – 3 yoshgacha.
2. Maktabgacha tarbiya yoki bog'cha yoshi davri - 3-yosh.
3. Kichik maktab yoshi davri -7-10 yosh.
4. O'smirlik yoki umumiy o'rta maktab yoshi davri – 11-16 yosh.
5. O'spirialik yoki kasb-hunar ta'limi yoshi davri – 17-20 yosh.

Bu davrlarda bolalar tashqi alomatlar jihatdan emas, balki miqdor va sifat jihatdan tez rivojlanishda bo'ladilar.

Ma'lumki, kurash bilan shug'ullanishga 12-14 yoshdan tavsiya etiladi. Ammo o'zbek oilalarida bolalarni 8-9 yoshdan boshlab kurash tushishiga o'rgata boshlash mumkin degan xulosalar ham bor. Bunga ularning jismoniy, ruhiy, intellektual va irodaviy sifatlarining rivojlanganlik holati imkon bera oladi. Shunga ko'ra bolalarni oilada kurashga o'rgatishda, dastlab ularda tezkorlik, chaqqonlik, kuchlilikning hamda raqibining nozik teri harakatlariga shikast yetkazmaslik hissini rivojlantiriladi. Bunda qo'l va oyoqlar bilan kurashish elementlari bo'lgan muvozanatni yo'qotuvchi, tortib o'tkazuvchi, qo'l, oyoqlarni ushlab olish, qarshilik ko'rsatish mashqlari bilan shug'ullantirish tavsiya etiladi. Bu o'rinda gavgdani ushlab olish va surib chiqarishga kiruvchi gavgdani ushlab olish,

tayanchdan ajratish, surib yoki itarib chiqarish mashqlarini bajartirish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Buyumlar yordamida va buyum uchun kurash elementlari bo'lgan mashqlar ham bolalarda tezkorlik, chaqqonlik, kuchlilikni rivojlantiradi. Bunday mashqlarga to'p bilan, gimnastika tayoqchasi bilan turli buyumlar, ya'ni gugurt qutisi, o'chirg'ich, koptokcha bilan o'tirgan holatda, tik turgan va yotgan holatda bajariladigan mashqlar kiradi. Bundan tashqari, professor A.Q. Atoyevning ta'kidlashicha, oilada bolalarni milliy kurashga o'rgatishda milliy kurash elementlari bo'lgan mashqlardan foydalanish ham bolalarni tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni tarbiyalashga katta yordam beradi.

Bunday mashqlarga kurashchilarning tik turgan holatdagi hiyla ishlatishlari, o'tirgan holatdagi orqaga va yon tomonga yiqilish, ya'ni dumalash mashqlari, tik turganda juft-juft bo'lib siljishlari, belbog'dan ushlab, beldan ushlab hiyla ishlatish kabi mashqlar kiradi. Bu mashqlar bolalarda tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik malakalarini rivojlantirish yordamida yosh kurashchilarni kurash texnikasi va taktikasini egallash uchun qulay imkoniyatlar yaratadi.

Ota-onalar yoki kurashchi-murabbiylar tomonidan kurash sporti mashhurlari, kuchli polvonlar texnikasi va taktikasi to'g'risidagi suxbatlar, musobaqalar xaqidagi esdaliklar ham yosh kurashchilar tomonidan kuchli polvonlarning taktikasini to'liq o'zlashtirishga katta yordam beradi.

II. Savol javoblar asosida suhbat tashkil etish. Talabalarga taxminan quyidagi savollar berilishi mumkin:

1. Oilada bolalarning jismoniy tarbiyasini yo'lga qo'yish uchun ota-onalar nimaga e'tibor berishi lozim?
2. Jismoniy rivojlanish nima?
3. Mutaxassislarning fikricha oilada bolalar necha yoshdan boshlab kurash mashg'ulotlari bilan shug'ullanishlari mumkin?
4. Bolalarni oilada kurash tushishiga o'rgatuvchi mashqlardan nimalarni hisobga olish zarur?
5. Qo'l va oyoqlar bilan kurashish elementlariga qanday mashqlar kiradi?
6. Gavdani ushlab olish va surib chiqarish uchun qanday mashqlarni bajarish tavsiya etiladi?
7. Buyum yordamida va buyum uchun kurash elementlarining mashqlari qaysilar?

8. Ayrim usul va harakatlarga oid qanday mashqlar bajariladi?
9. Milliy kurash elementlarini qanday mashqlar yordamida bajarish mumkin?

10. Bolalarni oilada kurash tushishga o'rgatish necha bosqichda amalga oshiriladi?

III. "Qora quti" metodi yordamida o'zlashtirilgan ma'lumotlarni mustahkamlash

Ushbu metod orqali quyidagi ishchi harakatlar tashkil etiladi: talabalar juftliklarga birikadilar va ularga bolalarni milliy kurashga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlarini yorituvchi asosiy tushunchalarni kartochkalarga qayd etish vazifasi yuklanadi. O'qituvchi topshiriqning juftliklar tomonidan qanday bajarilganligini tekshiradi, topshiriqni to'g'ri bajargan juftlikning bir a'zosi o'qituvchi rolini bajarib yozuv taxtasida quyidagi ma'lumotlarni yozadi: ***bolalarni anatomik-fiziologik, jismoniy rivojlanish bosqichlari 1-3 yosh, 4-7 yosh, 8-11 yosh, 12-15 yosh, 16-18 yosh, 19-27 yosh;***

a) kichik maktab yoshi (7-11 yosh) jismoniy va aqliy rivojlanish davri;

b) o'smirlilik yoshi (11-15 yoshgacha) o'tish davri;

d) o'spirinlik yoshi (16-21 yoshgacha) rivojlanishning yakuniy davri.

1. Bolalarni oilada kurash tushishga o'rgatishning - birinchi bosqichi.

2. Bolalarni oilada kurash tushishga o'rgatishning - ikkinchi bosqichi.

3. Bolalarni oilada kurash tushishga o'rgatishning - uchinchi bosqichi.

4. Oilada bolalarni kurash tushishga o'rgatishning - to'rtinchi bosqichi.

So'ngra talabalar kurash tushishga o'rgatishning har bosqichida bajariladigan mashqlar, o'tkaziladigan mashg'ulotlar to'g'risida qisqa ma'lumot beradilar. Masalan, birinchi bosqichda 7-8 ta maxsus mashg'ulot mashqlari, mashg'ulot 45 minutni tashkil qilishini, ikkinchi bosqichda kurash taktikasi elementlari 10 ta mashg'ulotda o'rgatilishi uchinchi bosqichda kurash texnikasining ayrim elementlari o'rgatilib kuch va nerv nagruzkalari oshirib borilishi, mashg'ulot ikki usulda, davomiyligi 60 minutgacha bo'lib orqadan

oshirib uloqtirish, oyoqdan ilib uloqtirish, oyoqqa chalish bilan uloqtirish va h.k.lar o'rgatilishi aytib o'tiladi.

To'rtinchi bosqich yakunlovchi bosqich hisoblanib, ikkinchi va uchinchi bosqichdagi mashqlar ayniqsa, uloqtirish mashqlarining murakkablarini bajarish hamda mustaqil qaror qabul qilish o'rgatiladi.

III. "Qora quti" yordamida o'zlashtirilgan milliy kurashni o'zgartirishga oid tushunchalar mustahkamlanadi.

Ushbu metod vositasida auditoriyada quyidagi ishlar amalga oshiriladi. Talabalar juftlikka birikib oilada bolalarni milliy kurashga o'rgatishga oid ma'lumotlarni kartochkalarda qayd etish vazifasini oladilar va bajaradilar. Vazifani to'g'ri bajargan talabalar juftligi yozuv taxtalariga quyidagi ma'lumotlarni yozadi:

Kurash, milliy kurash, axloqiy muhit, ota-ona, murabbiy, oiladagi kattaroq bolalar, tomoshabin ishqibozlar, mashg'ulot, 12-14 yosh tezkorlik, chaqonlik, kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlik jismoniy chiniqish, kurashish elementlari, mashqlar, kurashga o'rgatish bosqichlari va h.k.

So'ngra guruh talabalaridan bu tushunchalar, ma'lumotlar nimani anglatishi so'raladi. Tushunchalar va ma'lumotlar mohiyatini to'g'ri izohlagan talabalar rag'batlantiriladi.

IV. "Tafakkur cho'qqisi" metodi yordamida o'zlashtirilgan bilimlarni mustahkamlash. Mavzu yuzasidan talabalarga mantiqiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga ko'maklashuvchi quyidagi savollar bilan murojaat qilish tavsiya etiladi:

1. Sizlar qanday fikrdasizlar: nima uchun oilada bolalarni milliy kurashga o'rgatish kerak?
2. Sizning fikringizcha nima sababdan oilada bolalarni milliy kurashga o'rgatishni 12-14 yoshdan boshlash lozim?
3. Aytinglarchi, milliy kurash bo'yicha musobaqalar nima uchun va qanday maqsadda tashkil qilinadi?
4. Yakkama-yakka kurashishda sherigining nozik-teri signallarini idrok eta olish hissini rivojlantiruvchi kurash elementlari bo'lgan maxsus mashqlar qanday mashqlardan iorat?
5. Oiladagi kurash mashg'ulotlari necha bosqichda o'tkazilishi tavsiya etiladi va ularning muddati qancha bo'lishi lozim?

V Mashg'ulotni yakunlash: mashg'ulotda faol ishtirok etgan talabalar baholanadi. Ballar e'lon qilinadi va ular nazorat varag'iga qayd etiladi.

VI. Uyga vazifa: "Bolalar kurashi- o'zbek milliy kurashining poydevori" mavzusida uy inshosi yozib kelish.

6-AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: UMUMIY O'RTA VA O'RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA'LIMI MAKTABLARIDA KURASH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH TEXNOLOGIYASI

Ajratilgan vaqt: 4 soat.

Amaliy mashg'ulot maqsadi: talabalarga umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi maktablarida kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha tushuncha berish. Kurash mashg'ulotlarining ta'limiy va tarbiyaviy xususiyatlarini tushuntirish. Milliy kurash vazifalari, mashg'ulotlar vaqtida kurashchilarning yurish turishi, gigiyena qoidalari haqida ma'lumot berish. Shuningdek, kurash qoidalari, yo'l-yo'riqlarini o'zlashtirishga undash, bu bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarni hosil qilish.

Mashg'ulot rejasi:

1. Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi maktablarida kurash darslarini tashkil qilishning maqsad va vazifalari.
2. Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi maktablarida milliy kurash dasturining hozirgi bosqichdagi masalalari.
3. Kurash mashg'ulotlarida o'quvchi-talabalarning tartib-intizomi.
4. Kurash mashg'ulotlaridagi gigiyenik qoidalar.
5. Umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar maktablarida kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari.
6. O'quv dasturi asosida kurash usullarini o'rganish tuzilmasi.
7. Umumiy-o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi maktablarida milliy kurash va sportga rahbarlik qilish yo'llari.

Adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Bolalar sporti-o'zbek sportining kelajagi, uning Xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning poydevoridir. -T.: O'zbekiston ovozi. 2013-yil, 26-fevral.
2. Atoev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin. -T.: Meditsina, 1990. 104-b.
3. Atoev A.Q. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubi. -T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005. -132 b.

4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati – T.: O'zDJTI nashriyot – matbaa bo'limi, 2005. -342 b.

5. Usmonxo'jayev T.S., Tursunov O., Meliyev N.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. (O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalari uchun o'quv qo'll.)-T.: "O'qituvchi" NMIU, 2008. -168 b.

6. Usmonxo'jayev T.S., Yusupov V.I., Akramov J.A. Jismoniy tarbiya –T.: "O'qituvchi" NMIU, 2008. -208 b.

7. To'ymurodov A.R. O'zbek milliy kurashi. –T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 1990. -126 b.

Mashg'ulot o'tkazilish joyi:- amaliy mashg'ulot xonasi.

Mashg'ulot tipi: aralashgan, andazalash.

Mashg'ulot usuli: interfaol, "kichik guruhlarda ishlash".

Mashg'ulot jihozi: jadvallar, BBB, kichik guruhlarda topshiriqlar ustida ishlash.

Mashg'ulotning borishi:

Tashkiliy qism (an'anaviy ishlardan tashqari 5-6 tadan guruh bo'lib o'tirishlari ta'minlanadi. Har bir guruhga topshiriqlar mavzu mazmunidan kelib chiqib tarqatiladi, uni bajarish bo'yicha tavsiyalar beriladi). Topshiriqlarning mazmuni quyidagicha:

1. Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar maktablarida kurash darslarining ta'limiy vazifalari va dastur ma'lumotlarining tahlili.

2. Kurash mashg'ulotlarida o'quvchi-talabalarning rioya qilishi lozim bo'lgan qoidalar.

3. Kurash mashg'ulotlarida amal qilinishi lozim bo'lgan gigienik qoidalar.

4. O'zbek milliy kurashi qoidalari.

5. Dars o'tkazish metodikasi.

II. Asosiy qism.

Har bir guruh tavsiya etilgan adabiyotlardan foydalanib, 10 daqiqa mobaynida o'zlariga berilgan topshiriqlarni guruhlarida bajaradilar va o'z daftarlarida kerakli belgilarni qo'yib chiqadilar.

A. Andazali mashg'ulotning da'vat bosqichi:

Bunda B(bilaman), B (bilishni xohlayman), B (bilib oldim) jadvalining B (bildim) ustuni to'ldiriladi. Talabalar tavsiya etilgan adabiyotlardan foydalanib, o'zlariga berilgan topshiriqlar bo'yicha umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar maktablarda kurash darslarini tashkil etish bo'yicha bilganlarini yozib, uni guruh yozuv taxtasiga

yoziq chiqadilar. So'ng B (bilishni xohlayman) degan ustun to'ldirilib, mavzu bo'yicha talabalar tushunmagan va bilishi lozim bo'lgan ma'lumotlarni yozib chiqadilar. Talabalar bilgan va bilishni xohlagan ma'lumotlar oldindan tayyorlangan matn bo'yicha bilgan ma'lumotlari va bilishni xohlagan savollari taqqoslanadi. Bildirilgan fikrlar bilan matn qiyosiy taqqoslanadi.

Matnning qisqacha bayoni:

Umumiy o'rta va o'rta maxsus ta'limi muassasalarida 1965-yildan boshlab milliy kurashga o'rgatish darslari joriy qilindi. Kurashning milliy turlariga qiziqish O'rta Osiyo respublikalarida kuchli bo'lganligi sababli, bu respublikalarning umumiy o'rta ta'lim maktablarining 8-sinfidan boshlab kurashga o'rgatish darslarini tashkil qilish nazarda tutilgan. O'quvchi-yoshlarning jismoniy, anatomik-fiziologik tayyorgarligini mabotga olib, 8-9 sinflarda kurashga o'rgatishga 8 soat ajratilgan. O'rta maxsus kasb-hunar maktablarining har bir bosqichida o'zbek kurashi (o'smirlar va qizlar uchun) bu akademik litseylarning har bir o'quv bosqichida 26 soatdan va kasb-hunar kollejlarning 1-bosqichida 30 soat, 2-bosqichida 18 soat va 3-bosqichida 18 soat ajratilgan.

Akademik litseylar uchun jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'quv soatlarining taxminiy yillik taqsimoti

№	Dastur bo'limlari	O'quv yili davomida ajratilgan soatlar	O'quv bosqichlari		
			1-bosqich	2-bosqich	3-bosqich
I	Nazariy bilim asoslari	Dars jarayonida			
II	Amaliyot				
1.	Gimnastika	48	16	16	16
2.	Yengil atletika	72	24	24	24
3.	Sport o'yinlari	108	36	36	36
4.	O'zbek kurashi (o'smirlar uchun) raqs elementlari va ritmik gimnastika (qizlar uchun)	78	26	26	26

5.	Turizm				
6.	Suzish	36	12	12	12
7.	Kross tayyorgarligi	30	10	10	10
8.	Harakatli milliy o'yinlar	30	10	10	10
9.	Tanlab olinadigan sport turi	42	14	14	14
Jami		444	148	148	148

O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalari uchun jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'quv soatlarining taxminiy yillik taqsimoti.

№	Dastur bo'limlari	O'quv yili davomida ajratilgan soatlar	O'quv bosqichlari		
			1-bosqich	1-bosqich	1-bosqich
I	Nazariy bilim asoslari		Dars jarayonida		
II.	Amaliyot				
1.	Gimnastika	34	18	8	8
2.	Yengil atletika	60	26	18	16
3.	Sport o'yinlari	96	46	24	26
4.	O'zbek kurashi (o'smirlar uchun) raqs elementlari va ritmik gimnastikasi (qizlar uchun)	64	30	18	16
5.	Turizm				
6.	Suzish	26	12	8	6
7.	Kross tayyorgarligi	20	10	4	6
8.	Harakatli milliy o'yinlar	20	10	6	4

9.	Tanlab olinadigan sport turi	18	8	10
9.	Jami	62	8	26
Jami		400	160	120

Umumiy o'rta, o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limidagi kurash darslarining vazifalari qilib quyidagilar belgilandi:

- bolalar va o'smirlarni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlash va ularni jismoniy tarbiya o'yinlarining 2- va 3-bosqich talablarini bajarishga tayyorlash;

- kurashga taalluqli harakat amallarini dastlabki elementlarini to'liq bajarish ko'nikma va malakalarini kurashchilarda hosil qilish;

- bolalar va o'smirlarda kurash mashqlarini mustaqil bajarishga odatlantirish, jismoniy tarbiya hamda sportning boshqa turlariga shaxsiy qiziqishlarni hosil qilish;

- yosh kurashchilarning axloq madaniyati va irodaviy sifatlarining shakllanishiga yordam berish;

- jismoniy tayyorgarlik rivojlantiruvchi mashqlar bilan odatiy shug'ullanish ko'nikmalarini hosil qilish maqsadida o'quvchilarda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik va egiluvchanlikni yuksaltirish;

- sport kurashining barcha turlariga qiziqish uyg'otish milliy kurash texnikasi, taktikasini egallashga ko'maklashish, jismoniy tarbiya gigienasi va rejimiga rioya qilish ko'nikmalarini hosil qilish;

- bo'lajak kurashchilarga kurash tushish vaqtidagi qonun-qoidalariga to'liq rioya qilish va ularni so'zsiz bajarish malakalarini o'quvchilarda hosil qilish;

- kurashchilarda kurashning yangi usullari, tezkorlik, chidamlilik, kuchlilik, chaqqonlikning yangi usullarini izlab topish va qo'llashga o'rgatish.

Shuningdek, umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi (akademik litseylar, kasb-hunar maktablari)da milliy kurashga o'rgatishning nazariy, amaliy bilimlar mazmuni, kurash darslarida kurashchi va ularning ustozlari rioya qilishi lozim bo'lgan qoidalar,

kurashchi amal qilishi lozim bo'lgan gigiyenik qoidalar, darslarni tashkil etish metodikasi bo'yicha tavsiyalar ham bayon qilingan.

Diqqatga sazovorli joyi shundan iboratki, umumiy o'rta, o'rta maxsus va kasb-hunar maktablarida milliy kurash, ayniqsa, o'zbek milliy kurashining rivojlanishi, o'ziga xos xususiyatlari, milliy kurash tushish qoidalari, musobaqa qoidalari, uning ishtirokchilari rioya qilishi lozim bo'lgan talablar, irodaviy sifatlar, harakat elementlari, kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, taktik harakatlariga taalluqli ma'lumotlar tavsiya qilingan. Bu tavsiya, ko'rsatmalar, kurash mashg'ulotidagi yurish-turish qoidalari, gigiyenik qoidalar, kurash darslarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi professorlar A.Q.Atoyev, F.A.Kerimov va K.Yusupovlar tavsiya etgan. Hozirgi milliy kurash qoidalari, kurash mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar bilan hamohangdir.

Shuni e'tirof etish joizki, milliy kurashga o'rgatish uchun ham o'rgatuvchilar xam o'rganuvchilar o'zbek milliy kurashi qoidalarini bilishlari lozimligi talab etiladi. Bu qoidalarni bilmaslik kurash mashg'ulotlarida va kurash musobaqalarida xatoliklarga yo'l qo'yishlari va bu xatoliklari uchun musobaqani boy berishlari tabiiydir.

Buning uchun kurash mashg'uloti (nazariy va amaliy darslar)ni olib boruvchi va kurash tushuvchi o'zbek milliy kurashi bo'yicha mashg'ulot tashkil qilish hamda musobaqa o'tkazish turlari, usullari, yosh va vazn toifalari, baholash ballari hamda man etilgan usullarini bilishlari muhim. Bu mashg'ulotni muvaffaqiyatli o'tkazish, musobaqalarida g'oliblikni qo'lga kiritish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Uning turlari agar bir sportchining o'rni aniqlansa shaxsiy, bir komanda o'rni aniqlansa komanda musobaqasi yoki mashg'uloti, har bir ishtirokchining olgan o'rni va komanda o'rni aniqlansa shaxsiy-komanda, shaxsiy va komanda o'rni aniqlangandan toifa me'yorlari bajarilsa klassifikatsion deb aytiladi.

Mashg'ulot yoki musobaqa o'tkazish davra usuli, ikki marta yutqazgandan so'ng kurashdan chiqib ketishi, aralash, yutqazgan polvonning chiqib ketish usuli yoki Olimpiya sistemasi kabi usullar tizimidan iborat. Musobaqada qatnashishi yoki kurash mashg'ulotlari tashkil qilishda o'spirinlar guruhi -12-13 va 14-15 yoshdagilar, o'rta yoshdagi o'smirlar guruhi -16-18 yoshdan iborat bo'ladi. Vazn toifalari (12-13 va 14-15 yoshlilar uchun) -35 kg gacha; 35-38 kg

gacha; Birinchi yengil vazn 38 kg-41 kg; ikkinchi yengil vazn 41-44 kg

IV. Birinchi yarim yengil vazn 44-47 kg gacha.

V. Ikkinchi yarim yengil vazn 47-50 kg gacha.

VI. Birinchi yarim o'rta vazn 56-59 kg gacha.

VII. Ikkinchi yarim o'rta vazn 59-62 kg gacha.

VIII. 1-o'rta vazn 62-65 kg gacha.

IX. 2-o'rta vazn 65-68 kg gacha.

Katta yoshdagi o'smirlar guruhi (16-18 yosh).

1. 1-eng yengil vazn- 45 kg gacha.

2. 2-yengil vazn -45 kg dan 48 kg gacha.

3. 3-eng yarim yengil vazn 48 kg dan-52 kg gacha.

4. Yarim yengil vazn -52 kg dan 56 kg gacha.

5. Yengil vazn 56-kgdan 60 kg gacha.

6. 1-yarim o'rta vazn 60 kgdan 65 kg gacha.

7. 2-yarim o'rta vazn -65 kg dan -70 kg gacha.

8. 1-o'rta vazn 70 kgdan 75 kg gacha.

9. 2-o'rta vazn 75 kgdan 80 kg gacha.

10. Yarim og'ir vazn 81 kgdan 87 kg gacha.

11. Og'ir vazn 87 kgdan yuqorisi.

Kurash mashg'ulotlari va musobaqalar shahar (tuman), viloyat, respublikada o'tkazilganda o'rta umumiy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi maktablarida (Umid nihollari), "Barkamol avlod" sport o'yinlari hamda musobaqalarda yuqorida qayd etilgan yoshlardagi bolalar va o'smirlar guruhida inobatga olishi talabga muvofiq. Bu yoshdagi hamda vazndagi bolalar va o'smirlar bilan tashkil qilinib, o'tkaziladigan mashg'ulotlar va musobaqalarda Xalqaro, kurash qoidalariga muvofiq ballar bilan baholash quyidagicha bo'lishi nazarda tutiladi:

1. Quyidagi hollarda sof g'alabaga erishiladi:

-raqibini yiqitib ikki kuragini yerga tekkizsa;

-raqibi olishuv vaqtida jarohatlanib kurashni davom ettira olmasa;

-raqibi chaqirilganda 3 minut mobaynida gilamga chiqmasa;

-raqib 5 minutdan ko'p tibbiy yordamga muhtoj bo'lib, tibbiy

xodim unga ruxsat bermasa;

-to'plangan ballarning birinchisi ikkinchisiga nisbatan 9 ball ko'p bo'lsa.

2. Quyidagi holatlarda kurashchi 3 ballga ega bo'ladi:

- raqib yerdan uzilib, uning gavdasi amplituda hosil qilinsa va chiroyli uslub ishlatilsa;
- raqiblardan biri olishuvga 3 ta ogohlantirish olib, olishuvdan chetlatilsa.

3. Quyidagi hollarda kurashchi 2 ballga ega bo'ladi:

- kurashchi tik turib biron-bir usul ishlatib raqibini yonboshi bilan gilamga yiqitsa;
- kurashchi biron-bir usul ishlatib raqibini yoniga yoki bir kuragiga tashlab o'zi tik tursa;
- kurashchi biror usul ishlatib raqibini yoniga yoki bir kuragiga tashlab birgalikda yiqilsa;
- kurashchining raqibiga ikkinchi ogohlantirish berilsa.

4. Quyidagi hollarda 1 ball beriladi:

- kurashchi biror bir usul yordamida raqibining ikki chanog'ini tashlab o'zi tik tursa;
- kurashchi biror usul ishlatib, raqibini qorniga tashlab o'zi tik tursa;
- kurashchining raqibiga birinchi ogohlantirish berilsa.

Bu qoidalar har jismoniy tarbiya mashg'ulotini o'tkazuvchi pedagog, murabbiy yoki musobaqadagi hakamlar qildiruvchi shaxs yaxshi bilishi talab etiladi. Bundan tashqari, kurash olishuvchi vaqtida har ikkala kurashchi teng ball to'plagan bo'lsa-yu, kim birinchi baholi ball olgan bo'lsa o'sha g'olib hisoblanadi. Shuningdek, belgilangan vaqtda kurash tushuvchilar ball to'play olmasa, unda olishuv durang deb hisoblanadi.

Bulardan tashqari, Xalqaro kurash qoidalariga, asosan, kurash olishuvi vaqtida kurashchilar uchun man qilingan qoidalar mavjud. Bundan kurash tushuvchilar, o'qituvchilar, murabbiylar xabardor bo'lishlari lozim. Bular:

1. Bosh yoki qo'l bilan raqibni yuzini to'sish.
2. Raqib barmoqlaridan ushlash.
3. Raqibini og'zi va burnini berkitish.
4. Raqibini boshi bilan gilamga tashlash.
5. Uslubni bajarib bo'lgandan keyin raqib ustiga butun og'irlik bilan yiqilish.
6. Qo'l bilan raqib oyog'idan ushlash.
7. Raqib qo'lini elkasi tomon qayirish.

8. Raqibni tishlash, urish²⁷

Kurash mashg'ulotlarini o'tkazishda o'qituvchi yoki murabbiy kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasini chuqur egallagan bo'lishi lozim. Ma'lumki, barcha jismoniy tarbiya darslari singari kurash mashg'ulotlari tayyorgarlik, asosiy qism va yakuniy qismlardan iborat. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida kurashchilar umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajaradilar. Bular yengil yugurish, gimnastika mashqlari, buyumlarsiz va buyumlar bilan mashqlar, sakrovchilik, chidamlilik, qarshilikka qarshi mashqlar, muvozanatni saqlay olish mashqlari, maxsus akrobatika (umaloq tushish, yiqilish, bo'yin muskullarini mustahkamlovchi, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi) mashqlari bajariladi.

Mashg'ulotning asosiy qismida kurashga oid usul va harakatlar mashq qilinadi. Bunda kurash usullariga o'rgatish mashqlari bajartirilib ular uch bosqichda amalga oshiriladi. Bu faoliyat mavzu doirasida olib boriladi. Masalan, darsda "Muvozanat holatidan chiqarish usullariga o'rgatish" mavzu bo'lsa, shunga oid harakatlar amalga oshiriladi. Ular bir necha topshiriqni bajarish orqali hal etiladi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida bajarilgan ishlar tahlil etilib, kurashning dastlabki holatlarida qo'lga kiritilgan yutuqlar, yo'l qo'yilgan xatoliklar va ularning sabablari aniqlanib, kelajakda rejalar belgilanadi hamda xatoliklarni bartaraf etish chora-tadbirlari belgilanadi.

Ma'lumki, umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar maktablarida jismoniy tarbiya, sport va milliy kurashga umumiy rahbarlik o'quv muassasasi rahbari tomonidan amalga oshirilsa-da kurashga bevosita rahbarlik jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy tomonidan amalga oshiriladi. U nazariy ma'lumotlarga asoslanib, kurashchilarning mustaqil ishlashlari uchun topshiriq berish metodidan unumli foydalanadi. Bu metod mazmunida ijodiy mustaqil faoliyat mavjud bo'lib, kurash usullarini barchasini qo'llash uchun imkoniyat beradi. Zero, u uch qismdan iborat bo'lib, birinchi qismida kurashchilarga nimani bajarishni tushuntiradi va qanday bajarishni ko'rsatadi, ikkinchi qismda, kurashchilarni topshiriqni bajarishga uyushtiradi, vaqtni, miqdorni belgilaydi, uni bajarishga ruxsat beradi, uchinchi qismda topshiriq bajarilishini kuzatadi, nimaga e'tibor

²⁷ Toymurodov A.R. O'zbek milliy kurashi -T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 1990. 115-bet.

berish, xatolarni tuzatish yo'llarini belgilaydi, kurashchi harakatini baholaydi. Bunda o'qituvchi uyushtirish, usulni ko'rsatish va tushuntirish metod-topshiriqlarni, texnik, taktik harakat mashqlarini chuqur egallagan bo'lishi darkor. Bu holatda o'qituvchi usulni sinab ko'rish va uni baholash metod-topshiriqlarini bir juftlikni kurash maydoniga chaqirib namoyish etadi. Qolgan kurashchilar o'rindiqlarda, mashqning bajarilishini kuzatadilar.

B. Andazali mashg'ulotning anglash bosqichida tavsiya etilgan adabiyotlaridan o'rgangan ma'lumotlari bilan, boshqa manbalardan o'rgangan ma'lumotlari bilan mavzu matni ma'lumotlarini solishtiradilar va o'rganib, to'ldirib olingan ma'lumotlarni B (bilib oldim) ustuniga yoziladi. So'ngra o'rganilgan adabiyotlar va tavsiya etilgan matn mazmuni bo'yicha talabalar insert jadvalini to'ldiradilar, kerakli joyda "V", "+", "-", "?" belgilarini qo'yib chiqadilar.

Insert jadvali

"V" (ha)	"-" (manfiy)	"+" (musbat)	"?" (savol)
Matnda o'qiganlaridan fikrlar o'z aksini topgan bo'lsa	Matndan o'qiganlari o'rgangan fikrlariga mos kelmasa yoki o'z aksini topmasa	Matnda o'qiganlaridan yangi ma'lumotlar paydo bo'lib, fikrini to'ldirsa	Matnda o'qiganlaridan tushunarli bo'lmagan yangi savollar ro'yobga kelsa

III. Mashg'ulotni yakunlash

V. Andozali mashg'ulotning fikrlash bosqichi. Bu bosqichda talabalar o'rganilgan adabiyotlar va tavsiya etilgan matn mazmunidagi fikrlarini umumlashtiradilar va o'rganganlarini mustahkamlaydilar.

Darsda faol qatnashgan kichik guruhlar talabalari rag'batlantiriladi. Bunda asosiy e'tibor bahoning tarbiyaviy ahamiyatiga qaratiladi.

IV. Uyga vazifa. "Milliy kurash mening taqdirimda" mavzusida uy ishi yozib kelish. Hajmi 5 bet. Bunday mashg'ulotlar talabalarda adabiyotlar bilan mustaqil ishlashni, mustaqil fikrlashni, o'rganganlarini mustaqil taqqoslash bilan birga, bilimlarni mustaqil egallashi malakalarini hosil qiladi.

7-AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: MILLIY KURASH MASHG'ULOTLARIDA TIKLANISH VOSITALARI

Ajratilgan vaqt: 4 soat.

Mashg'ulot maqsadi (shakllantirilayotgan o'quv elementlarining ro'yxati):

1. Milliy kurashda tiklanish vositalarini qo'llash va uning ahamiyati.
2. Tiklanishning pedagogik vositalari va uning milliy kurashda tutgan o'rni.
3. Tiklanishning tibbiy-biologik, farmakologik vositalari, ularni qo'llash yo'llari.
4. Uyquni me'yorlashtirish milliy kurashda muhim tiklanish vositasi sifatida.
5. Tiklanishning ruhiy – pedagogik vositalari.

Mashg'ulot davomida talabalar yuqorida qayd etib o'tilgan o'quv elementlarini o'zlashtirish yordamida milliy kurash mashg'ulotlarida tiklanish vositalarini qo'llash jarayonida o'zlarida oldingi holatlarini qayta tiklash, toliqish va zo'riqishning oldini olish, kelajak mashg'ulotlar yoki musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda ruhiy-fiziologik jihatdan texnik, taktik tayyorgarlikni puxta egallagan holatni ifodalaydilar. Shuningdek, o'z jismoniy tayyorgarliklari sog'liklariga zarar etkazmagan holda keyingi mashg'ulotlarga yoki musobaqalarga katta ishtiyoq bilan ishtirok etishda tiklanishning tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik omillarining qanchalik ahamiyatli ekanligini bilib oladilar. Mashg'ulotlar jarayonida uyquni me'yorlashtirish, tanaffusdagi massaj, funktsional musiqaning tiklanishdagi ahamiyati talabalar e'tiboriga havola etiladi. Bu katta musobaqalar oldidan bo'lajak kurashchini asab energiyasini to'liq saqlanishiga, ruhiy-jismoniy zo'riqishning oldini olishga, g'alabaga ishonchini uyg'otishga katta kuch bo'lib xizmat qiladi.

Mashg'ulotning borishi:

O'tkazish shakli: pedagogik press-markazda ishlash.

Markazda mavzuning har bir muammosi bo'yicha muayyan ma'lumotga ega bo'lgan mutaxassis –ekspertlar yig'iladi. (Bu mutaxassis-ekspertlar guruhning o'qituvchi tomonidan oldindan belgilangan va maxsus adabiyotlar asosida mavzuga oldindan tayyorlangan talabalar kiradi). O'qituvchi "Tiklanish vositalari nima

va ular milliy kurashdan mashg'ulotlar tashkil etish yoki milliy kurash musobaqalarida ishtirok etish uchun qanday ahamiyatga ega" mazmunida guruh oldiga muammo qo'yadi. Har bir ekspert mazkur muammo bo'yicha oldindan ko'rilgan, tayyorgarlikka asosan muammoni yechib chiqadi. Masalan:

1-ekspert: "Tiklanish vositalarining mohiyati va uning milliy kurash mashg'ulotlari hamda musobaqalari jarayonidagi ahamiyati".

2-ekspert: "Tiklanishning tibbiy-biologik farmakologik va ruhiy-pedagogik vositalari".

3-ekspert: "Uyquni me'yorlashtirish milliy kurash mashg'ulotida faol ishtirok etish vositasi sifatida".

4-ekspert: "Mashg'ulot o'rtasidagi tanaffusda massaj, funktsional musiqa tiklanishning muhim vositasi sifatida".

5-ekspert: "Tiklanishda sekundantlik va uning mashg'ulot yoki musobaqa jarayonidagi ahamiyati".

Ekspertlarga muammolarni yechishlari va ular oldidagi topshiriqlarni hal etishi uchun, ularga quyidagi adabiyotlar tavsiya etiladi:

Adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Bolalar sporti-o'zbek sportining kelajagi, uning Xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning poydevoridir. – T.: O'zbekiston ovozi, 2013-yil, 26-fevral.

2. Atoyev A.Q. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti. –T.: O'zDJTI nashriyoti-matbaa bo'limi, 2005.

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005. 150-162-betlar.

4. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti: o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi mutaxassisliklari uchun qo'l. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi. –T.: "O'qituvchi" NMIU, 2008.

5. Arslonov Q.P. Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. (Ma'ruzalar matni.) -Buxoro, 2012.

Ekspertlar olingan topshiriqlar bo'yicha mavzuga oid masalalarni o'rgangan manbalaridan foydalangan holda belgilangan vaqtda bayon qiladilar. Ularning javoblari tinglanadi va muhokama qilinadi.

1-ekspertning javobi: Mashg'ulotni ko'ngilli o'tkazish, musobaqada muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun albatta tiklanish vositalaridan foydalanish zarur. Zero, u mashqlanishni o'sishi, shu

qobiliyatining ortishi uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Tiklanishda organizm o'z funksiyasidagi ish holatini qayta tiklab qolmasdan, organizmning kuch imkoniyatlarini yuqori darajaga ko'tarilishiga yordam beradi.

Ma'lumki, V.A.Geselevich (1978) ma'lumotlariga qaraganda, skelet mushaklarida glikogen va adenozintrifosfor kislotasining dastlabki holatiga nisbatan ortiqcha to'planishi vujudga kelib, u kurashchilar mushak ishida tiklanishning etakchi va yakuniy bosqichi hisoblanadi. Yuklama og'irligiga qarab, glikogen va ATPning ortiqcha to'planishi har xil muddatlarda sodir bo'ladi va u sog'liqqa zarar yetkazmay, mashg'ulot jarayonini jadallashtiradi bunda pedagogik vositalarning asosiysi, yetakchi hisoblanadi. Chunki aynan ular har bir kurashchi rejimini va kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida yuklama hamda dam olishni oqilona uyg'unligini ta'minlaydi.

Tiklanishning birinchi turi farqlanib, shulardan biri kurashda tiklanishning pedagogik vositalari deb nomlanadi.

Tiklanishning pedagogik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- mashg'ulotni oqilona rejalashtirish, yuklamaning kurashchi funksional imkoniyatlariga mos keltirish; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarini uyg'unlashtirish; ish va dam olishni to'g'ri rejalashtirish hamda moslashtirish yordamida ulardan tog'ri sharoitlaridagi mashqlardan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda mashqlar turkumini tuzish; badan qizdirishda va mashqlarda mashg'ulotlar joyi, snaryadlar to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shashish uchun maxsus mashqlarni kiritish.

Milliy kurash mashg'ulotlari yoki musobaqalari jarayonlarida tiklanishning pedagogik vositalaridan tashqari tibbiy-biologik, farmakologik ruhiy-pedagogik vositalari ham mavjud. Ulardan o'z vaqtida foydalanish katta yutuqlarga erishishini ta'minlaydi.

2-ekspertning javobi: kurashchi o'z tayyorgarlik darajasini tiklashi uchun, dastavval salomatligi hisobga olishi, uni me'yorda bo'lishi ta'minlagan holda salomatligini doimiy muhofaza qilib turishi lozim. Buning uchun biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va tabiiy mahsulotlardan foydalanishi, o'z vaqtida va oqilona ovqatlanishi, fizioterapiya, sauna, massaj va boshqa muolajalarni o'z vaqtida olishi, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublaridan

foydalanishi, dopingga qarshi nazorat talablariga rioya qilgani holda farmakologiya vositalarini qo'llash kabi tibbiy-biologik vositalardan foydalanishi zarur. Organizmni tiklanish vositalaridan foydalanishni tezlashtirish omillaridan biri hisoblanadigan modda almashinuviga e'tibor qaratiladi. Buning uchun F.A.Kerimov tavsiya etgan farmakologik vositalar: dori-darmonlar va komplekslar, yuqori quvvatli biologik qiymatiga ega mahsulotlardan foydalanish talabga muvofiq. Bunday biologik qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

- energetik ta'sir etish dori-darmonlari (karnitinxlorid, panangin, glyufamin kislotasi, kalsiy glyufosfat, kalsiy glyukonat, kalsiy litsitin, aminolon);
- adaptogen dori-darmonlar (eleuterokk, saparel, polli-tabas)
- qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar ko'rinishidagi temir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologik ta'siriga ko'ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutaxassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqozo qiladi. Hozirgi paytda mutaxassilar turli farmakologik dori-darmonlarni "Aerovit", "Dekamevit", "Undivit" vitaminlari hamda yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechene, uglevodli-mineral ichimliklar va boshqa) bilan qo'shib foydalanishni tavsiya qiladilar²⁸.

Dori-darmonlarni qo'llashda, albatta kurashchi tegishli soha mutaxassislari, ya'ni vrachlar, biokimyochilar, fiziologlar, farmakologlarning qat'iy nazorati ostida bo'lishi maqsadga muvofiq. Chunki me'yoriy vaqt, ta'sir doirasi tiklanish qiymati hisobga olinadi. Bu dori-darmonlar tiklanish uchun muhim omil hisoblanib, ularni:

1. Dori-darmonlarni mashg'ulot davrlari bo'yicha (o'tish, tayyorgarlik va musobaqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida qo'llash.
2. Mashg'ulot mikrosikllarida vositalar kompleksini tayinlashning tamoyili sxemasini tuzish.
3. O'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish.
4. Yuklama oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasi va ko'paytirilish nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va

²⁸ Kerimov, F.A. Sport kumachi nazariyasi va usuliyoti. - T: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005. 152 b.

qo'shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda ularni boshqasi bilan almashtirish.

5. Ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish.

6. Sportchi yoshi va tajini hisobga olish.

7. Oldin qo'llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

Bu farmokologik vositalar kurashchining faoliyatini tiklashga kurash musobaqasiga ishtiyoq bilan munosabatda bo'lishini ta'minlashga yaxshi imkoniyatlar yaratib berishini tajriba tasdiqlagan.

3-ekspertning javobi: kurash nazariyasiga oid ma'lumotlar, tajriba shundan dalolat beradiki, kurashchi uchun pedagogik, tibbiy-biologik, farmokologik vositalar bilan xamkorlikda qo'llaniladigan uyquni me'yorlashtirish vositalari ham tiklanishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlar, ayniqsa, musobaqalarga muvaffaqiyatsizliklar uyquning buzilishi bilan bog'liq ekanligini tajriba tasdiqlagan. Bunda katta yuklama mashqlar davrida uyqusizlikni 35% da sodir bo'lishi kuzatiladi.

Buning uchun uyquni me'yorlashtirish lozim. Bunday xollarda ko'proq ochiq xavoda sayr qilish, uyqudan oldin achchiq choy ichmaslik, yotish oldidan uyni shamollatish, oyoqqa paypoq kiyib yotish tavsiya etiladi.

Uxlash oldidan archali ekstrakt bilan tayyorlangan vanna qabul qilish ham uyquni me'yorlashtiradi. Professor F.A.Kerimovning tavsiyasiga ko'ra, ko'rsatib o'tilgan vositalar bilan bir qatorda medikamentoz dori -darmonlar, elektr uyqu, ruhiy boshqarish, ruhiy-mushak mashqlari kabilar qo'llaniladi.

Uyquni me'yorlashtirish uchun quyidagi farmokologik dori-darmonlar qo'llaniladi:

Valeriana-gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi yengil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Valokordik - yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qo'llaniladi.

Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin.

Turli uyqu dorilarining ta'sir ko'rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek, uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida dimidrol, suprastin, tavegil va boshqalar qo'llaniladi.

4-ekspertning javobi: mashg'ulotlar jarayonida va bevosita musobaqalar tanaffusida kurashchilar uchun yuqorida qayd etib o'tilgan tiklanish vositalaridan tashqari ular bilan o'tirganda olib boriladigan massaj, funktsional mushak vositalaridan foydalanish xam tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun muhim ahamiyat kasb etajagini tajriba ko'rsatmoqda. Bir qator mutaxassislar V.A.Geselevich, T.K.Bakushyev, I.E.Davletshin, F.A.Kerimovlarning fikrlariga ko'ra, quyidagi tiklanish tadbirlari katta ahamiyat kasb etadi: «Bellashuv davri tugagandan so'ng kurashchi stolga o'tiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, bo'shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

O'qituvchi massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko'tarib, elkasiga joylashtiradi, qo'llarni bo'shashtirishga esa ularga gorizontol holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

Faol va sust giperventilyatsiya hamda kurashchi yuzi va gavdasini bo'l sochiq bilan artingandan so'ng yuqori yelka kamaridan massaj qilishni boshlashi lozim. Asosiy usullar: yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo'llab bajariladi (qo'l kaftlari bir-biriga parallel joylashtiriladi va qarama-qarshi tomonga harakatlantiriladi). Shu usul ikki va uch boshli yelka mushaklarini massaj qilish uchun xam foydalaniladi.

Yelkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo'llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkala qo'l kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlantiradi.

Ishlagan mushaklarning zo'riqish (shishib ketish) darajasiga qarab, ko'ndalangiga bitta yoki ikkita qo'l bilan to'xtovsiz uqalash qo'llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan yuklamani ko'taradigan oyoq – qo'llarga (mushaklar guruhiga) yengil massaj qo'llaniladi. Yuzaki silashdan so'ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo'llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo'riqqan paytda hamda vaqt yetarli bo'lsa, yelka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so'ng siltash bajariladi. Yelkani bukuvchilar va yozuvchilar ko'proq shishadi. Bu ko'pincha keskin og'riqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so'ng, ayniqsa, ko'proq vaznni yo'qotish paytida hamda suv-tuz

almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi. Qo'llarni massaj qilishdan so'ng (vaqt yetarli bo'lgan taqdirda) bo'yinni massaj qilish usullari bajariladi. Massaj qiluvchi kurashchi o'tirgan stul orqasida turib, qo'llarini olmasdan ensa va bo'yin yuzasini yelka usti tomon shoshilmay silaydi (2-3 usul).

Keyin o'pkalarning sustgina giperventilyatsiyasi bajariladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi bo'shashtirilgan ikkala qo'llarni tirsaklardan ushlab, ularni yuqoriga ko'taradi (nafas ol deb) va pastga tushiradi (nafas chiqar deb).

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo'llaniladi.

Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdur. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, har tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqozo etadi.

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o'zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Murabbiy sekundant ikkinchi massajchi bo'lishi mumkin. U bir vaqtning o'zida tegishli ruhiy terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to'g'risida ko'rsatmalar beradi va x.k. Bundan tashqari, funksional musiqa xam tiklanishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Funksional musiqa kurashchilarning emotsional doirasi hamda ish qobiliyatiga ta'sir etish uslublaridan biri hisoblanadi.

Funksional musiqa sport faoliyatida turli sharoitlarida qo'llaniladi hamda kutib olish, hosil qilish, etakchi, tinchlantirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Yu.G.Kadjasparov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, qushlar kuyi, dengiz yoki irmoq shovqini, barglarning, yomg'irning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo'llaniladi.

Tinchlantiruvchi musiqa bo'shashish va turli xil nafas olish jarayonlarini oromlashtirish, zo'riqqanlikni oldini olish maqsadida qo'llaniladi. Bu tungi dam olish paytlarida yoki uyqudan oldin musobaqalar tanaffusi vaqtida o'tkaziladi. Uni ruhiy boshqarish ruhiy mushak mashqlari va ruhiy terapiya bilan qo'shib olib borish maqsadga muvofiq.

5-ekspert javobi: Mashg'ulotlar jarayonida va musobaqalar davrida ruhiy zo'riqishni oldini olish, dam olish va hordiq chiqarish

ishlarini tashkil qilish, ruhiy boshqarish mashg'ulotlari hamda ruhiy mushak mashg'ulotlarini tashkil etish muayyan rahbarlik hamda tashkilotchilik bilan bog'liq. So'z orqali ta'sir qilib, kurashchining yuqori asab tizimini tartibga solib turish, pedagogik maslahatlar va shu sexani yaxshi tushunadigan shaxslar-sekundantlar faoliyati bilan amalga oshiriladi.

"Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan diagnostika qilishni nazarda tutadi. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur murabbiyga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi — kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'la, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatini hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi murabbiy-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, xotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilishi zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan shaxs o'z-o'zini ruhiy boshqarish vositalaridan foydalanishi zarur.

Matbuot markaziga mavzu bo'yicha yuqoridagi ma'lumotlar uzatilgandan so'ng ekspertlarning uzatgan axborotlari tinglovchi talabalar e'tiboriga havola qilinib tahlil qilinadi. Ekspertlar ko'rsatgan faoliyatlariga ko'ra rag'batlantiriladi. Tahlil davomida aniq bildirilgan fikrlar umumlashtiriladi.

1. Siz qanday fikrasiz, mashg'ulotlar jarayonida ayniqsa, musobaqalar davrida tiklanish vositalarini qo'llash kerakmi?

1. Siz qanday fikrasiz, mashg'ulotlar jarayonida ayniqsa, musobaqalar davrida tiklanish vositalarini qo'llash kerakmi?

2. Nima sababdan tiklanish vositalarini aniq tanlash va qo'llash musobaqalar davrida ko'proq zarur bo'lib qoladi?

3. Tabiiy-biologik, formokologik vositalaridan sizningcha qaysi vaqtda foydalanish kurashchiga ko'proq foyda keltiradi?

4. Sportchi uyqusini me'yorlashtirish uchun qanday vositalardan foydalangani ma'qul?

5. Kurashchilar tayyorgarligiga funksional musiqaning qaysi usullari yaxshi imkoniyat yaratadi?

6. Mashg'ulotlarda, ayniqsa, musobaqalar davrida sekundantlik qanday foyda keltiradi deb o'ylaysiz?

7. O'z-o'zini boshqarishning ruhiy-pedagogik usullariga nimalar kiradi va h.k.

Guruh a'zolarining mazkur savollarga bergan javoblari tahlil qilinib, umumlashtiriladi. Ekspertlar keltirgan har bir javobning mazmuni qolgan talabalarga ochib beriladi. Mana shu tarzda mavzuga oid bilimlar asoslari o'zlashtiriladi.

II. Uyga vazifa: "Milliy kurashda tiklanish vositalarining o'рни" mavzusida referat yozish.

XULOSA

Yoshlarni ma'naviy barkamol insonlar qilib etishtirishda jismoniy tarbiya, ayniqsa, milliy kurashning o'rni beqiyosdir. Zero, u hammabop va ko'pchilik o'yinidir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport singari milliy kurash ham davlat ahamiyatidagi ishga aylanmoqda. Chunki hammabop va ko'pchilik o'yini sifatida kurash mehnatkashlarning salomatligi, jismoniy tayyorgarligini ta'minlab ijtimoiy mehnat unumdorligini oshirishga va mamlakatning mudofaa tizimini mustahkamlashga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Milliy kurash bolalar va o'smirlarni ma'naviy-axloqiy, g'oyaviy-siyosiy tarbiyalash uchun ham katta imkoniyatlarga ega. Shuning uchun mamlakatimizning barcha shahar (tuman)larida milliy kurashga katta e'tibor qaratilib, bolalar va o'smirlar uchun kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlar, musobaqalar, turnirlar, o'yinlar tashkil qilinib o'tkazilmoqda. Bular yoshlarimizning har tomonlama ma'lumotli, ma'naviy go'zal bo'lishlari bilan birga jismoniy barkamol, sog'lom, chiniqqan insonlar bo'lib etishishlari uchun katta imkoniyat tug'dirmoqda.

O'zbek milliy kurashi bugun jahon yuzini ko'rmoqda. U sportning muhim turi sifatida jahon arenasiga kirib, ommaviylashib bormoqda, umuminsoniy qadriyatga aylanmoqda. Shu bois, mamlakatimizda milliy kurashni ilmiy jihatdan tadqiq qilish va shu asosda Xalqaro andazalarga mos yuksak saviyali mutaxassislarni tayyorlash zaruriyati vujudga kelmoqda. Bu esa o'z navbatida milliy kurashimiz dovrug'ini oshirish, uning shon-shuhratini yuksaltirib bilimli, iqtidorli kurashchilar bilan bir qatorda milliy kurash murabbiylarini tayyorlash va ularni barkamol insonlar qilib tarbiyalash "Ta'lim to'g'risida" gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ning bosh maqsadidir.

Ma'lumki, kurash uning xilma-xil turlari harbiy mashqlar, jangchilarning jangovar tayyorgarligini namoyish etish maqsadida ko'p asrlar qo'llanilib kelingan. Zero, u o'zini rang-barang va murakkab texnikasi bilan ajralib turgan. Bu xol hozirgi vaqtda o'z jozibadorligini va qiymatini yo'qotgan emas, aksincha, o'zining rang-barangligi bilan barchani rom etib kelmoqda.

Shu bois, qo'llanmada keltirilgan mavzularni va ularni o'rganish texnologiyalarini oliy o'quv yurtlarida o'qitiladigan "Milliy kurash turlari va ularni o'qitish metodikasi" fanini o'qitishda qo'llash,

shuningdek, joylarda tashkil qilinadigan kurash to'garaklari murabbiylariga, umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar maktablarida kurash darslarini tashkil etish, turli shahar, tuman, qishloqlarda an'anaviy xalq bayramlarida, milliy kurash dasturlarini tuzish, ularga yosh kurashchilarni tayyorlash uchun muhim qo'llanma bo'lib xizmat qiladi deb o'ylaymiz.

Binobarin, ko'p millatli respublikamizda milliy kurashning o'zbek (buxorocha, farg'ona)cha turlarining gruzincha, qirg'izcha va boshqalarni, sambo, dzyudoni tashkil etish va ularni o'tkazishga yordam beradi.

Kurash barcha o'zbek xalqlari tantanalarining doimiy yo'ldoshi. Bu an'ana o'tmishdan qolgan meros. Navro'z tantanalari, xalq sayllari, to'yu-tamosholar, albatta kurashsiz o'tmaydi. Bu kurash o'yinlarida bellashuvchilar o'zlarining kuchliliklarini, chaqqonliklarini, tezkorliklari, chidamliliklarini namoyish etadilar, shunga ko'ra qo'llanmada keltirilgan kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari, texnik tayyorgarliklari, taktik tayyorgarliklari, ruhiy tayyorgarliklari to'g'risidagi ma'lumotlar, ularni qo'llash texnologiyalari borasida keltirilgan namunalar bo'lajak milliy kurash murabbiylariga yaqinlan turib yordam berib, bolalar va o'smirlarni kurash tushishga tayyorlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ko'ngilli kurash to'garaklarida, bolalar va o'smirlar sport maktablaridan bo'lajak kurashchilarga ta'lim-tarbiya berishga ko'maklashadi. Ma'lumki, kurash eng qadimiy, ko'pchilik shug'ullanishi mumkin bo'lgan sport turlaridan biri sifatida, hozirgi bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda. Respublikada olib borilayotgan davlat miqyosidagi ishlar, mutasaddilarning sa'y-harakatlari bilan shahar (tuman) va qishloq joylaridagi madaniy-oqartuv muassasalari qoshlarida tashkil qilinayotgan kurash to'garaklari vaqti-vaqti bilan o'tkazilayotgan kurash musobaqalari davlat miqyosidagi ishga aylanmoqda. Shunday vaziyatlarda joylarda yoshlarni kurash tushishga o'rgatish bo'yicha olib borilayotgan ishlar uchun mutasaddi kishilarga mazkur qo'llanma amaliy yordam berib, kurash mashg'ulotlarini, kurash musobaqalarini o'tkazishni tashkil qilishda qo'l keladi. Chunki qo'llanmada jismoniy tarbiya, bolalar sportini rivojlantirish tizimida milliy kurashning vazifalari, kurash musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish qoidalari, kurash mazmuni, kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy

tayyorgarligi, kurash texnikasi, taktikasi to'g'risidagi fikrlar milliy kurashni tashkil qilish talablari asosida bayon qilingan.

Darhaqiqat, jismoniy tarbiya va sport insonni nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-axloqiy kamolotga erishtiradigan vosita ekanligi barchaga ma'lum. Shu bois, respublika Prezidenti I.A.Karimov "...bolalar sporti o'zbek sportining kelajagi, uning xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning poydevoriga aylantirish zarur", -deb behuda ta'kidlamaydi. Shunday ekan, biz tarbiyachi pedagoglar ham, milliy kurashni milliy taraqqiyotimizning poydevoriga aylantirib, bolalar va o'smirlarni:

- mustaqil ijodiy tafakkur va dunyoqarashga, mutelik va jur'atsizlikdan xoli, o'z kuchi, bilimi, ma'naviyatiga ega bo'lgan;

- ijtimoiy manfaatlarini, shaxsiy manfaatlardan ustun qo'ya oladigan;

- o'tmish ma'naviy merosimizga sodiq, o'zligini anglagan, ajdodlarimiz xotirasiga hurmat bilan qaray oladigan;

- iymon-e'tiqodli, insof-diyonatli, saxovatpesha, adolatparvar, xalqsevar, Vatanparvar, mehnatsevar insonlar qilib tarbiyalashda kamrabsta bo'la oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov I.A. O'zbekiston buyuk kelajak sari. – T.: "O'zbekiston", 1998.
2. Karimov I.A. Yuksak ma'anviyat - yengilmas kuch. – T.: "Ma'naviyat", 2008.
3. Karimov I.A. Yuksak malakali mutaxassislar - taraqqiyot omili. Bunyodkorlik yo'lidan. 4-jild. –T.: "O'zbekiston", 1996.
4. Karimov I.A. O'zbekistonda demokratik o'zgarishlarni yanada chuqurtlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirishning asosiy yo'nalishlari. // Biz tanlagan yo'l - demokratik taraqqiyot va ma'rifiy dunyo bilan hamkorlik yo'li. -T.: "O'zbekiston", 2003.
5. Karimov I.A. Bolalar sporti – o'zbek sportining kelajagi, uning Xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning poydevoridir. // (O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashida so'zlagan nutqi). –T.: O'zbekiston ovozi, 2013 yil, 26-fevral.
6. Alisher Navoiy. Asarlar. 14,17 jildlar. 1999, 2001.
7. Atoyev A.Q. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o'quv yurt. jismoniy tarbiya o'qituvchilari, BO'SM KSJ va SMOM o'qituvchi va murabbiylar) uchun o'quv qo'll. - T.: "O'qituvchi", 1987.
8. Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin. –T.: "Meditsina", 1992.
9. Atoyev A.Q. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti.–T.: O'zDJTI nashriyot- matbaa bo'limi, 2005.
10. Absattorov A.A., Istomin A.A. Dzyudo kurashi, (Fizkultura institutlari talabalari uchun o'quv qo'llanma). -T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi, 1993.
11. Nurshin J. va boshqalar. O'zbekcha kurash usullari. O'quv qo'llanma.- T.:, 1987.
12. Nurillayev A. "O'zbek kurashi uslubiyoti" (O'quv uslubiy qo'llanma)- Navoiy, 2011.
13. Kerimov F.A. Kurash tushaman. -T.: 1990.
14. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
15. Kurash. Kurash Xalqaro assotsiatsiyasi jurnali.- T.:2010.

16. Ibragimov X., Yo'ldoshev U., Bobomirzoyev X. Pedagogika-psixologiya. – T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2007.
17. Milliy g'oya: targ'ibot texnologiyalar va atamalar lug'ati. – T.: Akademnashr, 2007.
18. To'ymurotov A.R. O'zbek milliy kurashi. –T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot 1990.
19. Tolipov O.Q., Usmonboyeva M., Pedagogik texnologiyalarning tadbiqiy asoslari. –T.: Fan, 2006.
20. Ismoilov M.N. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi (Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun darslik) –T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi, 1994.
21. Yusupov K. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot -matbaa ijodiy uyi, 2005.
22. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti (O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalari uchun o'quv qo'llanma) –T.: "O'qituvchi" NMIU, 2008.
23. Usmonxo'jaev T.S., Yusupov V.J., Akramov J.A., Usmonxo'jaev S.T. Jismoniy tarbiya. (Kasb-xunar kollejlari uchun darslik). –T.: "O'qituvchi", NMIU, 2008.
24. O'zbek kurashi dovrug'i /Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro'ziyev va boshq. -T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashri, 2002.

MUNDARIJA

1. SO'Z BOSHI	3
I BOB. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA "MILLIY KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH TEXNOLOGIYALARI" FANINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI	5
1.1. «Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi» fanining jismoniy tarbiya fanlari tizimida tutgan o'rni va ahamiyati.	5
1.2. O'qitish jarayonini zamonaviy ta'lim texnologiyalari asosida tashkil etish — davr talabi	11
1.3. "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanini o'qitishda qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari	17
1.4. "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanini o'qitishda qo'llaniladigan didaktik jarayonning interfaol usullari	25
II BOB. MILLIY KURASH TURLARI VA UNI O'QITISHGA OID TA'LIM TEXNOLOGIYALARI	36
2.1 "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanidan nazariy mashg'ulotlarda foydalaniladigan ta'lim texnologiyalari	36
1-mavzu: "O'zbek milliy kurashining umumiy qonuniyatlari"	37
2-mavzu: "Erkin kurash qoidalari"	79
2.2 Amaliy mashg'ulotlarda ta'lim texnologiyalarini tatbiq etish:	99
1-amaliy mashg'ulot. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar ...	99
2-amaliy mashg'ulot. Texnik tayyorgarlik	117
3-amaliy mashg'ulot. Kurashchining taktik tayyorgarligi	136
4-amaliy mashg'ulot. Kurashchining ruhiy tayyorgarligi	165
5-amaliy mashg'ulot. Oilada bolalarni milliy kurashga o'rgatish texnologiyasi	176
6-amaliy mashg'ulot. Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi maktablarida kurash mashg'ulotlarini o'tkazish texnologiyasi ..	183
7-amaliy mashg'ulot. Milliy kurash mashg'ulotlarida tiklanish vositalari	193
XULOSA	202
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	205

Q.P.ARSLONOV

**MILLIY KURASH TURLARI
VA UNI O'QITISH TEXNOLOGIYALARI**

Muharrir: N.Egamqulova

Texnik muharrir: M.Rahmonov

Sahifalovchi: M.Muxamadiyeva

"Turon zamin ziyo" nashriyoti

Litsenziya: AI №171, 2010 yil 11 iyunda berilgan.

Toshkent sh. Yunusobod-14, 27/35.

2014- yilning 22 dekabrda terishga berildi. 2014-yilning 29 dekabrda bosishga ruxsat etildi. Bichimi 60x84 1/16. Hajmi 13,0 shartli bosma tobog'. 13,25 hisob nashriyot bosma tobog'i. Ofset qog'oziga ofset usulida chop etildi. Adadi 300 nusxa. 73-sonli buyurtma.

**«Standart Poligraf» x/k bosmaxonasida chop etildi
Buxoro shahri, Navoiy shohko'chasi 6-uy.**