

*A.A.Tilakov*  
*Jizzax davlat pedagogika instituti*  
*“Sport turlarini o‘qitish metodikas” kafedrasi o‘qituvchisi*

## **ZAMONAVIY SPORT - KURASH QOIDALARINI PEDAGOGIK TALQINI**

**Annotatsiya:** maqolada kurash qoidalari pedagogic talqini ko‘rib chiqilgan.

**Kalit so‘zlar:** Kurash, FILA, Qadimgi Baqtriya, erkin kurash, dzyudo, sambo.

*A.A.Tilakov*  
*Jizzakh State Pedagogical Institute*  
*Teacher of the department "Methods of teaching sports"*

## **MODERN SPORTS - PEDAGOGICAL INTERPRETATION OF WRESTLING RULES**

**Abstract:** The article discusses the pedagogical interpretation of the rules of wrestling.

**Keywords:** Kurash, FILA, Ancient Bactria, freestyle wrestling, judo, sambo.

Kurash - sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi.

Kurashish san‘ati ko‘p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma‘lum. Kurash ayniqsa Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o‘rin olib kelgan.

Milliy Kurashning xilma-xil ko‘rinishlari Gretsiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg‘oniston, Rossiya, O‘zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog‘iston va boshqa mamlakatlarda mavjud.

Zamonaviy sport Kurashining asosiy qoidalari 18-asr oxiri 19-asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912 yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuzildi (hozir unga 144 mamlakat, O‘zbekiston 1993 yildan a‘zo). Xalqaro maydonda sport Kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o‘zbek Kurashi ham alohida Kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan oлина boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan Kurash bilan shug‘ullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o‘zbek turmush tarzining uzviy qismi bo‘lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo‘lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O‘zbekiston janubiy) hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan. Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham Kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo‘lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (2-3-asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o‘zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart ko‘yish yo‘li bilan aniqlashgan va bu shartda Kurash musobaqasi bo‘lgan. Bunga o‘zbek xalq qahramonlik dostoni - «Alpomish»dagi Barchin shartlarini misol qilib ko‘rsatish mumkin. Ibn Sino «Tib qonunlari» asarida yozgan:« Kurashning turlari ham bor. Ulardan biri ikki kurashuvchining biri o‘z raqibining belbog‘idan ushlab o‘ziga tortadi, shu bilan birga o‘z raqibidan qutulishning chorasini qiladi...». Bu ta’rif zamonaviy Kurash qoidalariga yaqindir. Shuningdek, Mahmud Koshg‘ariyning «Devonu lug‘otit turk», Alisher Navoiyning «Hamsa», «Holoti Pahlavon Muhammad», Zayniddin Vosifiyning «Badoye’ ul-vaqoye’», Husayn Voiz Koshifiyning «Futuvvat-nomai sultoniy», Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida Kurash hakida qimmatli ma’lumotlar bor. 9-16-asrlarda

Kurash xalq o'rtasida keng ommalashgan. Shu davrda Pahlavon Mahmud, Sodiq polvon qabilar Kurash dovrug'ini oshirishgan.

Kurashchilar olishuvga chiqqan vaqtlarida, gilamning chekkasida bir-birlariga yuzlangan xolda tikka turadilar, ta'zimdan sung xakamning ruxsati bilan belgilangan krida asosida kurashadilar. Xarakatning asosiy yo'nalishlari: oldinga, orqaga, chapga, unnga, chap-oldinga, ung-oldinga, chap-orqaga yoki ung-orqaga bo'lishi mumkin. Xarakat davomida gilamdagi oyoq butun kaft yuzasi bilan kuyilishi shart. Xarakat jarayonida kurashchilarning butun gavda xolati muntazam nazorat ostida bo'lishi lozim.

Kurashchi qanchalik o'ziga ishonch bilan turgan bo'lmasin, raqib tomondan bajarilgan xar qanday siltab itarish yoki tortish, uning og'irlik markazini yuqotib quyish xavfini tug'diradi.

Shuning uchun ham kurashchi doimo raqibning itargan yoki tortgan tomoniga ixtiyoriy xarakatda bo'lishi kerakligini, xech qachon esdan chiqmasligi kerakki, kurashchi qalam tashlagan vaqtda juda qisqa fursatda bir oyoqqa tayanib qoladi va og'irlik markazini yuqotib qo'yish xavfi kuchliroq bo'ladi. SHuning uchun ham kurashchi hamma vaqtda va xolatda ham to'g'ri xarakatlana olishi kerak. Kurashchi doimo bir xil xarakat qilmasligi kerak, aks xolda buni raqib payqab qolib muvaffaqiyatli foydalanishi mumkin. Xech qachon gilamda maqsadsiz xarakatlanmasligi kerak. Xar qanday xolatda ham gilamda tez yaxshi xarakatlana bilish kerak.

Aldamchi harakatlarga gavda, qo'llar va oyoklar xarakatlarini tez-tez almashtirib, rejalashtirilgan xujumni sezdirmaslik, raqib diqqatini boshqa tomonga tortish kabilar kiradi. Bunday xarakatlar raqib kut-magan vaqtda usul bajarish imkonini beradi. Xar bir nuxta uzlashti-rilgan usulni aniq bajarish uchun 3—4 ta aldovchi xarakatlarni reja-lashtirish kerak.

Kurashda taqiqlangan (mumkin bo'lmagan) ushlar va xarakatlar

Kurashda hech qachon belbog'dan pastdan ushlanmaydi, ya'ni oyog'idan, ishtonidan.

Kurashda raqib kallasidan yoki bo'yidan ikkala qo'l bilan ushlanmaydi yoki siqilmaydi.

Kurashda hech qachon raqib ongini va yoqasini ichkariga burab yoki bosh barmoqni yengini yoki yokani ichiga solib burib ushlanmaydi.

Kurashda usul o'rganayotgan vaqtda yoki musobaqa vaqtida bellashuv jarayonida raqibning yuziga, kukragiga tirsak yoki tizza bilan yiqilish man etiladi.

Olishuv vaqtida raqibning boshiga yaktakni urash taqiqlanadi.

Kurashda buzish va ogritish usullarini qo'llash taqiqlanadi.

Raqib tizzalab qolgan vaqtda, ya'ni bir yoki ikkala tizzasi gilamga tegib turgan bo'lsa olishuv to'xtatiladi.

Raqibning barmoqlaridan ushlash taqiqlanadi.

Olishuv davomida raqib bilan gaplashish mumkin emas, bunga zaruriyat tug'ilib qolsa gilamdagi hakamdan ruxsat suraladi. Kurashchi gilamda xarakatlanayotganda yakka yoki sherik bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga xarakatlanadi, ammo xar qanday xarakatlanish vaqtida ham oyoqni gilamdan uzmasdan iloji boricha oyoklar gilamda ishonch bilan erkin yursa yaxshi, aks xolda hujum qilib usul bajarish uchun raqibga qulay imkoniyat yaratiladi.

O'z-o'zini himoyalashda kurashchi gilamda yiqilgan paytda o'z-o'zini ximoyalash, hech qanday shikoyat yetkazmay yiqilish muhim ahamiyatga ega.

Har bir kurashchi har qanday holatda to'g'ri yiqila bilishi va yiqila turib o'zini hamda raqibini xar hil usullar orqali himoya qila olishi shart, agar himoyalash va himoyalanishni bilmasa usullarni o'rganish vaqtida o'ziga yoki raqibiga shikoyat yetkazishi mumkin. Bularni osonroq kiyinroqqa qarab mashqlar davomida o'rganilib, takomillashtirilib boriladi.

Shu o'rinda kurashchi yiqilgan paytda, u tezkorlpk bilan o'rnidan turib, yana jangovar xolatda turishini birinchi mashg'ulotdanoq o'rgatish maksadga muvofiq bo'ladi.

Tashlash, uloqtirish usuli bajarilganda xavfsiz yiqilish ximo-yadagi kurashchiga ham, xujumdagi kurashchiga ham muhim xisoblanadi. Yiqilish texnikasini yaxshi takomillashtirmagan kurashchining xarakatlari qurquv aralash ziddiyotkorona bo'lib, uning yetuk kurashchi bo'lishiga tusqinlik qiladi.

Kurashchilar birinchi navbatda o'zini, raqibini ham Umumiy Og'irlik Markazini va kurashchi qanday xolatda bo'lmasin, uning tayanch maydoni anik bilishi shart.

Kurashchining yiqilish yo'nalishlari quyida beriladi:

a) orqaga;

b) yon tomonga;

v) oldinga.

Yiqilishning ar bir yunalishi puxta o'rganib chiqilishi shart. Yuqori toifadagi tajribali kurashchilar ham xar bir mashg'ulotda, yiqilish texnikasiga doyr mashqlarini ma'lum vaqt davomida takrorlab turishi shart. Bu mashqlar organizmni kuzatish, o'zidagi ishonchni oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

Kurashchi gilamda iiqilayotgan paytda, gavdasidan oldin uning qo'li gilamga urilishi va gavdaga staligan zarbani ancha yengillashtirishi shart. Qo'lning gilamga urilgandagi zarbasi qanchalik tekis bo'lsa, gavdaga tegadigan zarba shuncha yengil bo'ladi.

Kurash bu - «maqsadga halol erishish yo'lidir!» Chunki kurash millatlarni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo'lga ergashtiruvchi ham ma'naviy, ham jismoniy sog'lomlashtiruvchi kuchdir. Bu esa shubhasiz hammamizning yutug'imizdir.

Kurashni to'liq o'rganishni istagan har bir yigit yoki qiz uning qonun-qoidalariga, etikasi va ahloq-odob tamoyillariga rioya qilmoqlari zarur. U o'z hatti- - harakatlari va ahioqi bilan hych qachon o'z vataiining va albatta kurashning obro'sini to'krnasllgl kerak hamda hayotining oxirgi daqiqasigacha xalqiga, yurtiga, kurashlga liar qanday holatda ham sodiq qolishi kerak.

Shu bilan bir qatorda kurashchilar mashg'ulot vaqtida yoki olishuv paytlarida oitiqcha gapirmasliklari (agar bunga zaruriyat bo'lmasa), diqqatlarini bir joyga to'plab, boshqa narsalarga qaralmasliklari, bir-birlariga shikast yetkazmasliklari, biror usulni o'rganish uchun iyigllayotgan vaqtlarida ham bir-birovlarini kurash yaktaklarida biror kamchilik bo'lsa darrov sheriklariga bildirishlari zarurdir.

#### Adabiyotlar

1. Kurash haiqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. K.Yusupov G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot T. 2005 y.
2. Kurash A.Atayev T. «O'qituvchi» 1987 y.
3. Belbog'ii Turkiston kurashi. N.X.A/izov, T. «O'qiluvchi» 1998 y.
4. Dzyudo kurashi. A.A.Abdusattorov, A.A.Istomin. T. «Ibn Sino» 1993 y.
5. Yu.M.Yunusova. Osnov metodikt fizicheskoy kultur. Tashkent 2005 g.
6. N.K.Korabeynikov, A.A.Mixeyev, LG.Nikolenko, Fizicheskoye vospitaniye. M., «Vsmaya shkola» 1989 g. 250-279 bet.
7. K.D.Yarashev Jismoniy larbiya va sportni boshqarish. Toshkent. «Abu All ibn Sino» 2002 yil.