

А. Қ. АТОВЕВ

# КУРАШ

ЎСМИР ВА ЁШЛАРНИ  
КУРАШГА ЎРГАТИШНИНГ МЕТОД  
ВА ВОСИТАЛАРИ

*(Педагогика олий ўқув юртларининг  
жисмоний тарбия ўқитувчилари,  
БЎСМ, КСЖ ва СМОМ ўқитувчи ва  
тренерлари учун ўқув қўлланма)*

ТОШКЕНТ „ЎҚИТУВЧИ“ 1987

Тавсия қилинаётган ўқув қўлланмасида физкультура ва спорт тўғрисидаги фаннинг ҳозирги замон талаблари асосида Ўзбекистонда ёшларга таълим ва тарбия беришнинг энг муҳим принциплари ва қонуниятлари очиқ берилган. Ўзбекча миллий курашнинг вазифаси, ўрни, аҳамияти, тарихий ривожланиш йўли баён қилинган. Шуғулланувчиларнинг ўқитувчи-тренер раҳбарлигида ижодий мустақил фаолияти, топшириқлар системаси асосида таълим бериш ва машқ қилдириш методикаси биринчи бор ёритилган.

Қўлланмада ёшларнинг жисмоний, техник, тактик, ахлоқий, ғардавий ва психологик тайёргарлигига доир материал берилган. Унда мактабда, болалар ва ўсмирлар спорт мактабида, кўнгилли спорт жамиятларида, Ўзбекистон жисмоний тарбия институтида ҳамда педагогика олий ўқув юртлирининг жисмоний тарбия факультетларида ўзбекча миллий кураш билан шуғулланувчилар ўртасида машғулотлар ўтказиш изчиллигини акс эттирувчи 200 дан ортиқ расмлар бор.

Ўқув қўлланма фақат Ўзбекистондаги ўқитувчи ва тренерларга эмас, балки миллий кураш турлари билан шуғулланувчи Ўрта Осиёдаги бошқа республикалар ходимлари учун ҳам фойдали бўлади.

Ундан ота-оналар ҳам уй шароитида ўз болалари соғлигини мустаҳкамлаш ва келгусида уларни спортга, шу жумладан миллий курашга жалб қилиш учун кўпгина фойдали маслаҳатлар оладилар.

КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Совети 1981 йилда «Физкультура ва спортнинг оммавийлигини янада юксалтириш» ҳақида қарор қабул қилдилар. Бу қарорда шундай дейилади: «Физкультура ҳаракатининг, бутун жисмоний тарбия системасининг асосий вазифаси совет кишиларининг соғлигини мустаҳкамлаш, уларнинг ишчанлик ва меҳнат унумдорлигини Ватан ҳимоясига, социализм ғалабаларини ҳимоя қилишга тайёрлигини оширишга, юксак ахлоқий сифатлар, руҳ тетиклиги, кучлилик ва чидамлиликини таркиб топтиришга, соғлом ва қувноқ ёш авлодни тарбиялашга ҳар томонлама ёрдам беришдан иборат».

Ўзбекистон ССРда хизмат кўрсатган тренер, профессор А. Қ. Атоев томонидан ишлаб чиқилган мазкур ўқув қўлланмаси ўсмир ва ёшларни спорт билан шуғулланишга жалб этиш проблемаларини қамраб олади.

Ўзбекча миллий кураш ёшлар орасида анча кенг тарқалган спорт туридир. Кураш билан шуғулланиш, унинг техникасини эгаллаш ёшларнинг жисмоний ривожланишига, уларнинг самбо, дзю-до, классик ва эркин кураш каби кураш турларини муваффақиятли эгаллашига ёрдам беради. 1970 йилдан бошлаб кураш ўзбек давлат физкультура институти, педагогика олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факультетлари, шунингдек республика умумий таълим мактабларининг ўқув планларига асосий предмет сифатида киритилган. Аммо ҳозирги вақтга қадар ўзбек миллий кураш техникаси ва ана шу спорт турига ўргатиш методикасига оид қўлланма ишлаб чиқилмаган эди.

А. Қ. Атоевнинг «Ўсмир ва ёшларни курашга ўргатишнинг метод ва воситалари» номли китоби тренерлар, мактаб ва олий ўқув юртларининг ўқитувчиларини ку-

рашга ўргатиш методикаси, шу спорт турининг назарияси ва техникаси билан қуроллантиришга қаратилган. Бу ҳол мазкур ўқув қўлланмасининг юксак амалий аҳамиятини белгилайди.

Автор катта амалий кураш мактабини — миллий курашдан классик курашгача бўлган мураккаб йўлни бошиб ўтди. У кўп йиллар тренерлик қилди ва ўз ишида курашдан кенг фойдаланди ҳамда иш фаолияти давомида юқори малакали спортчилар, яъни самбо бўйича Собир Қурбонов каби СССР, Европа ва жаҳон чемпионларини тарбиялаб етиштирди.

А. Қ. Атоев ушбу ўқув қўлланмада фақат ўзининг кўп йиллик кураш тушиш ва тренерлик тажрибаларинигина эмас, балки бошқа тренерлар ва халқ полвонлари тажрибасини ҳам илмий равишда умумлаштирди. У курашнинг ривожланишини кўп аспектларда: кураш пайдо бўлишининг тарихий асослари; Бухоро ва Фарғона қоидалари бўйича курашиш техникаси ва тактикаси; кураш тушишга ўргатиш методикаси; спорт турини педагогик жиҳатдан қимматлилиги нуқтаи назаридан ва изчиллик билан қараб чиқади.

Қўлланма «Болаларни оилада жисмоний тарбиялаш» бўлими билан тугалланади. Бу бўлимда ота-оналарга қимматли тавсиялар берилади.

Тавсия этилаётган ўқув қўлланмаси ўқитувчилар ва тренерларга, шунингдек, Ўзбек давлат физкультура институти ва республика педагогика олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факультети студентларига мўлжалланган.

ЎзССР физкультура ва спорт Давлат  
комитетининг раиси

**М. И. Иброҳимов**

## АВТОРДАН

Бу китобда республикаларда ўсмир ва ёшларни жисмоний тарбиялаш системасида миллий спорт турлари ва ўйинлар муносиб ўрин олган.

Физкультура ва спортга катта ўрин берилиши меҳнаткашларнинг саломатлиги, уларнинг маънавий ва жисмоний кучларининг ривожланганлик даражаси мамлакат мудофаа қобилиятини мустаҳкамлаш, меҳнат унумдорлигини ошириш каби ва бошқа бир қанча проблемаларни ҳал қилишга жиддий таъсир этиши билан тушунтирилади.

Ҳозирги даврда физкультура ҳаракатига умумхалқ характери берилиб, физкультура ва спорт совет кишиларининг ҳаётига тобора кенг кириб бормоқда. Бунда жисмоний тарбиянинг жуда ранг-баранг воситалари ва формаларидан фойдаланилмоқда. Масалан, Ўзбекистон шароитида миллий кураш ёш авлодни жисмоний ривожлантириш ва тарбиялашнинг оммавий воситаларидан бири ҳисобланади.

Кураш энг қадимги жисмоний тарбия воситаларидан бирига тааллуқли бўлиб, ҳозирги кунгача республикамиз аҳолиси орасида кенг шуҳрат қозонган. Кураш мусобақалари ҳар доим халқ байрамлари программасига киритилади.

Спорт тажрибаси ва кейинги йилларда олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, кураш киши организмга кўрсатадиган ўз таъсир кучидан ташқари, шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама ривожланишига ҳам ёрдам беради, ёшларни тарбиялашнинг самарали воситаси ҳамда курашнинг: классик кураш, эркин кураш, самбо ва дюз-до каби олимпиада турлари бўйича тайёрлаш резерви бўлиб ҳисобланади. Айни вақтда миллий кураш билан шуғулланиш учун махсус кураш тушиш тўшаги, ёпиқ спорт заллари ва ҳоказолар талаб этилмайди.

Ўзбекистон шароитида очиқ ҳавода деярли йил бўйи кураш билан шуғулланиш мумкин. Ана шу хусусиятлари туфайли кураш ҳозирги кунда спорт заллари, стадионлар (буларсиз кўпгина спорт турлари билан шуғулланишни тасаввур қилиш қийин) етишмаслиги сезилаётган жойларда, айниқса республиканинг қишлоқларида, ёшларни физкультура ҳаракатига жалб қилмоқда.

Миллий кураш умумий таълим мактабларининг, барча педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультетлари, шу жумладан Ўзбек давлат физкультура институтининг ҳам программалари ва ўқув планларига киритилган. Жисмоний тарбия институтида у умумий курс сифатида ўқитилади ва айрим гуруҳлар миллий кураш бўйича ихтисослашадилар. Кураш ҳанузга қадар ўзбек халқи орасида эъзозланади. Шунинг учун ҳам бирор байрам курашсиз ўтмайди. У болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида, кўнгилли спорт жамиятларининг секцияларида кенг ёйилган. Шуларни эътиборга оладиган бўлсак, ўқитувчилар ва тренерлар учун курашга доир қўлланмага эҳтиёжнинг катталиги ўз-ўзидан равшанлашади. Қишлоқ ёки районларда ишловчи жамоатчи инструкторлар ва тренерлар бундай қўлланмага айниқса катта эҳтиёж сезадилар.

Мазкур қўлланма Ўзбекистон ССР маориф министрлиги ўқув-методика кабинетининг жисмоний тарбия сектори томонидан педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультетлари ва физкультура институти учун ўқув қўлланмаси сифатида тавсия этилган ҳамда Ўзбекистон ССР Министрлар Советининг Физкультура ва спорт комитети томонидан маъқулланган.

Тавсия қилинаётган ўқув қўлланмаси ўзбек тилида биринчи бор нашр этилмоқда. Шу туфайли автор умумий таълим мактаблари ва педагогика институтларининг ўқитувчилари, болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, кўнгилли спорт жамиятлари тренерларининг китоб ҳақидаги фикр-мулоҳазалари, истаклари учун миннатдорлик билдиради. Улар эса китобнинг кейинги нашрларида эътиборга олинади.

Барча фикр, мулоҳаза ва истакларингизни қуйидаги адресга юборишингизни илтимос қиламиз: Бухоро шаҳар, С. Оржоникидзе номи «Ҳурмат белгиси» орденли Бухоро давлат педагогика институти жисмоний тарбия назария ва методика кафедраси.

**А. Қ. Атоев**

## *Биринчи боб*

### **ЕШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ СИСТЕМАСИДА МИЛЛИЙ ҚУРАШНИНГ ТУТГАН УРНИ**

Бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбия муҳим давлат аҳамиятига молик ишдир, чунки меҳнаткашларнинг саломатлиги, жисмоний тайёрлиги ижтимоий меҳнат унумдорлигига ва мамлакат мудофаа қобилиятига жиддий ва бевосита таъсир этади. Физкультура ва спорт меҳнаткашлар ва ёш авлодни ахлоқий ҳамда ғоявий-сиёсий тарбиялаш учун катта имкониятларга эга. Партия ва давлат ҳужжатларининг ҳаммасида ёшларнинг гармоник ривожланиши ҳақида ғамхўрлик қилиш очиқ кўриниб туради. Ёшларнинг маънавий ривожланиши — маънавий бойлик, ахлоқий софлик ва жисмоний камолот билан характерланади.

Ёшларни маънавий баркамол қилиб етиштириш учун жисмоний тарбия ходимлари шаҳар ва қишлоқда олиб бориладиган оммавий физкультура ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришлари, қишлоқ ва шаҳар ёшлари учун маъқул келадиган уларбоп спорт турларини ривожлантиришлари, колхоз, совхоз ва район марказларида доимо спорт мусобақалари ўтказиб туришлари керак ва ҳоказо.

Бизнинг ёшларимиз фақат ҳар томонлама маълумотли ва маънавий гўзалгина эмас, балки соғлом, чиниққан, жисмоний бақувват бўлиши керак. КПСС XXVII съезди қайд қилиб ўтганидек, Москва олимпиадаси совет спортчиларининг ажойиб муваффақиятларини яққол кўрсатиб берди. Лекин бизни ҳамиша спорт чўққиларининг ўзигина эмас, балки энг аввало, физкультура ва спортнинг оммавийлиги қизиқтиради. Бу соҳада эришилган муваффақиятлар равшан кўриниб турибди. Лекин шундай бўлса ҳам кўпчилик учун спорт ҳозирча ёлғиз томоша бўлиб қолмоқда. Бу аҳволни тузатиш керак. Физкультура аҳолининг кенг қатламлари ва айниқ-

са, болаларнинг кундалик ҳаётидан кенг ўрин олмоғи керак»<sup>1</sup>.

КПСС XXVI съезди қарорларини ривожлантириб КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Совети 1981 йилнинг сентябрида «Физкультура ва спортнинг оммавийлигини янада юксалтириш тўғрисида» қарор қабул қилди. Қарорда физкультура ва спорт машғулотлари ҳар куни олиб борилиши керак бўладиган тўлиқ (куни узайтирилган) мактаб интернатларда болаларни жисмоний тарбиялашга алоҳида эътибор берилади.

Мактабларда олиб бориладиган оммавий жисмоний тарбия ишларини ривожлантиришга ота-оналар қатъий иштирок этиши керак. Жисмоний тарбия ҳар бир оилага кириб бориши, эрталабки гимнастика машқлари, ҳаракатли ўйинлар ҳар бир оилада, айниқса қишлоқ жойларда нормага айланиши зарур. Ёшларимиз фақат ҳар томонлама маълумотли бўлиб қолмай, маънавий гўзал, соғлом, чиниққан, жисмоний бақувват бўлиши ҳам зарур. Буларга спорт ҳаракатининг оммавийлиги барча ёшларни қамраб олган жисмоний тарбияни ривожлантириш, уларнинг иродавий сифатларини чиниқтириш, йигит ва қизларни жисмоний жиҳатдан меҳнат ва мудофаага тайёрлаш туфайли эришиш мумкин.

Ўзбеклар, тожиклар, туркманлар, қozoқлар, қирғизлар ва Ўрта Осиёдаги бошқа халқлар ўзларининг кўп асрлик тарихлари давомида ўзига хос жисмоний тарбияни барпо этдилар. Жумладан, кураш, от спортининг хилма-хил турлари ва ҳарбий машқлар жангчиларнинг жанговар тайёргарлигини намойиш этиш мақсадида қўлланилар эди. Бу спорт турлари жуда ранг-баранг ва мураккаб техникаси билан ажралиб турарди. Бу техника ҳозирги кунгача етиб келган ва у ўзининг жонбадорлиги билан барчани ром этиб келмоқда.

Кураш энг қадимий, ҳаммабop ва кенг тарқалган миллий спорт турларидан биридир. Совет спортча кураш мактаби (классик ва эркин кураш, самбо ва дюз-до)нинг муваффақияти барча иттифоқдош республикаларда миллий кураш турлари: ўзбекча кураш, грузинча чидаоба, қирғизча курес, молдованча трънтэ ва бошқаларнинг кенг ривожланганлиги билан белгиланади.

---

<sup>1</sup> КПСС XXVI съездининг материаллари, «Ўзбекистон» нашриёти, Тошкент, 1981, 85-бет.



Миллий кураш турлари 40 дан кўпроқ. Ўзбекистонда классик ва эркин кураш, самбо, дзю-до, каратэ билан бир қаторда ўзбекча миллий кураш ҳам ривожланиб бормоқда. Турли область, районлардаги анъанавий халқ байрамлари ва спартакиадаларнинг программасига курашнинг киритилиши унинг халқ орасида кенг тарқалганлигидан далолат беради. Машғулотларни ташкил этиш ва уни ўтказиш жойлари жиҳозларининг соддалиги туфайли ўзбекча миллий кураш мамлакатимизда ёшларни оммавий физкультура ва спорт ҳаракатига жалб қилишга ёрдам беради. Миллий спорт турларини кенг ривожлантириш учун шароит мавжуд бўлган қишлоқ жойларида у айниқса қимматли бўлиши мумкин.

Бизнинг республикамиз территориясида курашнинг икки тури мавжуд бўлиб, бу бухороча ва фарғона қондалари билан курашишдир. Бу ҳол программа материалида ҳам ўз аксини топган. Гарчи ягона спорт классификациясида спорт унвони бериш назарда тутилган бўлса ҳам, миллий кураш машғулотларининг мақсади шуғулланувчиларни физкультура ҳаракатига жалб қилиш ва спортча курашнинг олимпиада турлари—классик ва эркин кураш, самбо ва дзю-до бўйича резерв тайёрлашдан иборат.

Совет кураш мактаби дунёда етакчи ҳисобланади. Совет курашчи-спортчилари кўп марта олимпиада ўйинларининг чемпиони, жаҳон ва Европа чемпионатлари, халқаро мусобақалар ғолиби бўлишган.

Ҳозирги вақтда Ўзбекистонда жисмоний тарбия программасига мувофиқ кўнгилли спорт жамиятлари секцияларида, жисмоний тарбия институтида ва педагогика олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факультетларида кураш машғулотлари олиб борилади. Бу ерларда кураш асосий предмет сифатида ўрганилади ва талабалар шу соҳада мутахассис бўлиб етишадилар.

Мамлакатимизда миллий спорт турларини ривожлантириш учун барча шароитлар яратилган бўлиб, улар бепоён Ватанимизнинг миллий республикалари, область ва ўлка меҳнаткашлари орасида кенг ёйилган. Бунда ёш авлоднинг ҳар томонлама ва гармоник ривожланишига эътибор берилади.

Миллий спорт турлари алоҳида олганда ҳар бир халқ миллий маданиятининг ўзига хос элементлари сифатида эмас, балки физкультура ҳаракатининг ҳозирги вазифаларини ҳал қилишнинг муҳим воситаси сифатида

тида намоён бўлмоқда. Ҳар бир халқнинг урф-одати, севимли ўйинлари, миллий спорт турлари бор. Спартакиадалар вақтида полвонларнинг куч синашганларини ҳамма кўрган бўлса керак. Халқ юксак жисмоний белгиларга ва техник маҳоратга эга бўлган машҳур курашчиларни «полвон» деб атайдди. Кураш барча тантаналарнинг доимий йўлдоши. Ўзбек халқининг бу анъанаси узоқ ўтмишдан қолган мерос.

Узоқ вақтлардан буён кураш тушувчилар яккама-якка беллашув натижасида кучлилиқ, тезлиқ, чидамлилиқ, эпчилликни, яъни инсоннинг кундалиқ фаолияти, Ватан ҳимояси, шунингдек юқори спорт натижаларига эришиш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантирар эдилар.

Тавсия қилинаётган ўқув қўлланмасида Ўзбекистонда миллий спорт курашининг ривожланиш тарихи қисқача баён қилинади. Унда ўсмир ва ёшларни жисмоний тарбиялаш системасида курашнинг вазифалари, мазмуни, тутган ўрни ва аҳамияти ёритилади; кўнгилли спорт жамияти, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари секцияларида ҳамда олий ўқув юртларида курашчиларга таълим-тарбия бериш воситалари, форма ва методлари баён қилинади. Курашчиларни умумий ва махсус жисмоний тайёрлаш формалари, ҳаракатлар техникаси ва тактикаси асослари — назарий, маънавий, иродавий ва психологик тайёргарлик масалалари, шунингдек кураш машғулотларини планлаштириш ва асосий ўқув ҳужжатлари тушунарли формада тавсифланади.

Ўқув қўлланмаси илғор тажрибалар, кураш назарияси ва методикасини умумлаштириш асосига қурилган. Унда ўзбекча миллий курашнинг вазифаси, аҳамияти, тутган ўрни ва ривожланиш тарихи очиқ берилган. Спорт тренировкасининг энг муҳим принциплари ва қонуниятлари биринчи марта баён қилинади, ўқитувчи ёки тренер раҳбарлигида кураш билан мустақил шуғулланувчиларнинг ижобий мустақил фаолияти учун топшириқлар тавсия этилади.

Шундай қилиб, мазкур ўқув-методик қўлланма Ўрта Осиё халқлари орасида кенг тарқалган спортча курашнинг миллий турларини ривожлантиришга ҳамда шу спорт турлари бўйича ўқитувчи ва тренер кадрлар тайёрлашга ёрдам беради.

Қўлланма ва ундаги расмларда курашчиларнинг жисмоний, техник, тактик, судьялик ва методик тайёр-

гарлиги, шунингдек, олий ўқув юртларида ҳамда кўн-гилли спорт жамиятлари секцияларида кураш машғулотларини ташкил этиш ва ўтказиш методикасига оид материал берилган. Иловаларда курашчиларнинг спорт тайёргарлигини планлаштириш ҳужжатлари келтирилади, шунингдек, кураш тушиш тўшагининг жиҳозланиши ва махсус инвентарлар кўрсатилади.

Авторнинг Ўзбекистонда курашчилар тайёрлаш юзасидан орттирган 30 йилдан ортиқ иш тажрибаси ва экспериментал тадқиқотлари, ўзбек, тожик, туркман, қозоқ ва қирғиз адабиётини, халқ оғзаки ижоди қаҳрамонлик дostonлари, тарихий тадқиқотларни ўрганиши, шунингдек, жисмоний тарбия назариясига оид материаллар ўқув қўлланмасига асос қилиб олинган.

Бизнинг мамлакатимизда физкультура ва спорт ўзида маънавий бойликни, ахлоқий софлик ва жисмоний камолотни гармоник ҳолда мужассамлаштирган совет кишисини тарбиялашнинг энг муҳим воситаларидан бири деб қаралади. Бу шаҳар ҳамда қишлоқда оммавий физкультура ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришни; қишлоқ ёшлари учун қўл келадиган турли хил спорт турларини ривожлантиришни; колхоз, совхоз, район марказларида область миқёсида мунтазам спорт мусобақалари ўтказиб туришни ва бу ишни маданий-оқартув муассасаларининг фаолияти билан чамбарчас боғлаб олиб боришни талаб этади.

Бутун мамлакат миқёсида бўлгани каби, Ўзбекистонда ҳам ўсмир ва ёшларнинг жисмоний тарбияси учун ҳамма шароитлар яратилган — жуда кўп сонли спорт иншоотлари, сув бассейнлари, ўйин майдончалари ва ҳоказолар қурилган. Чунки ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш, уни меҳнат фаолиятига, социалистик Ватан ҳимоясига тайёрлаш ҳақида ғамхўрлик қилиш доимо партия ва ҳукуматимизнинг диққат марказида бўлиб келган ва бундан буён ҳам шундай бўлиб қолади.

Бироқ айрим жойларда, айниқса қишлоқ жойларда коммунистик жамиятнинг бўлажак қурувчилари бўлиши ёш авлодни ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш учун спортдан етарлича фойдаланилмаётир.

**Кураш** — энг қадимий, ҳаммабop ва кенг тарқалган миллий спорт турларидан бири. Машғулотларни ташкил этиш ва жиҳозланиш жойларининг соддалиги туфайли миллий кураш ёшларини мамлакатимиздаги оммавий

физкультура ва спорт ҳаракатига жалб қилишга ёрдам беради.

Республикамиз территориясида техник ва тактик усуллари жиҳатидан бир-биридан кескин фарқ қилувчи икки хил миллий кураш бор. Бу бўлиниш тарихан қарор топган бўлиб, территориал чегараларга эга. Чунончи, бухоро қондалари билан курашиш Қорақалпоғистон АССР, Бухоро, Хоразм, Қашқадарё, Сурхондарё, Жиззах ва Самарқанд областларида кенг тарқалган. Тошкент, Сирдарё, Фарғона, Наманган ва Андижон областларида эса Фарғона қондалари бўйича кураш тушилади.

Миллий кураш бўйича шуғулланувчилар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка ва тарбиявий ишлар тажрибасини таҳлил қилиш ўсмир ва ёшлар билан ҳамда жисмоний тарбия институти студентлари ва педагогика олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факультети талабалари билан ўтказиладиган машғулотлар методикаси ҳали етарлича ишлаб чиқилмаганлигини кўрсатади. Бундан ташқари, тренер-педагоглар етарли миқдорда курашчи-спортчиларни тайёрлашга тааллуқли адабиётларга ва илмий асосланган принциплари, жумладан ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва соғламлаштириш йўналишидаги принциплари баён қилинган адабиётга эга эмаслар. Бунинг устига баъзан машғулотларда тренерларнинг жисмоний тарбиянинг асосий методик принципларини қўпол равишда бузишга йўл қўйишлари ҳам сир эмас. Бунинг натижасида соғломлаштириш ва ўсувчи организмни мустаҳкамлаш ўрнига шуғулланувчиларнинг соғлиғига жиддий путур етказилади.

Вақт-вақти билан миллий кураш бўйича Ўрта Осиё ва Қозоғистон биринчилиги ўтказиб турилади. Бунда ўзбек, тожик, туркман, қирғиз ва қозоқ спортчилари қатнашадилар. Кишиларимиз ўртасида миллий дўстликни пайвандловчи восита бўлган бундай мусобақалар одатда Ўрта Осиё халқларининг катта байрамига айланиб кетади.

Ўзбекча миллий кураш Ўрта Осиё республикалари ва Қозоғистонда расм бўлиб келаётган миллий курашнинг бошқа турларига ўхшаш. Бу ҳол мусобақаларни ягона қондалар билан ўтказишга имкон беради.

Бинобарин, мазкур қўлланма Ўрта Осиё халқлари орасида миллий кураш турларини оммавий ривожлан-

тириш ишига хизмат қилади ҳамда курашнинг миллий турлари бўйича ўқитувчи ва тренер кадрлар тайёрлашга ёрдам беради.

## Иккинчи боб

### УЗБЕКЧА МИЛЛИЙ КУРАШНИНГ РИВОЖЛАНИШ ОЧЕРКИ

#### 1-§. Миллий курашнинг ривожланиш тарихидан

Ўзбекистонда физкультура ва спортнинг ўзига хос хусусиятларидан бири аниқ ифодаланган миллий характердаги спорт турлари: ағдариш, кўпқари, пойга, кураш, халқ ўйинлари ва ҳоказоларнинг борлигидир. Бу спорт турларининг ҳаммаси қадим замонларда пайдо бўлган, тараққиётнинг ҳар бир тарихий босқичида турли ижтимоий вазифани бажарган ва ўз шаклини ўзгартирган. Фикримизнинг далили сифатида, келинг ўтмишга бир назар ташлаёлик.

Александр Македонскийнинг Ўрта Осиёга юришлари даврида бу ерда жисмоний тарбия кенг ривожланган эди. Ўрта Осиёда ҳам қадимги Юнонистондаги олимпиада ўйинларига ўхшаш хилма-хил ўйинлар ўтказилган.

Сўғдиёна ва Бақтрия давлатлари мавжуд бўлган даврларда мелоддан олдинги IV аср Ўрта Осиёда яшagan халқлар орасида эпчил акробат дорбозлар жуда машҳур бўлган. Эпчил, жисмоний жиҳатдан жуда чиқиққан дорбозлар, чиғириқчи, симбозлар Юнонистон, Византия ва Эрон каби мамлакатларга бориб, ўзларининг ажойиб ва хатарли ўйинларини, қизиқчи ва масхарабозларнинг ўткир сатира ва кулги билан суғорилган турли цирк саҳналарини, ўқдек учадиган муаллақачилар ва киши ақли бовар қилмайдиган паҳлавонларнинг ўйинларини, хўққачи ва ёғоч оёқларнинг жўшқин рақслар ва «от ўйин»ларини, корфармонларнинг чуқур маъноли сўзлари ва байтларини, созандаларнинг бу ўйинларга мосланган машқларини кўз-кўз қилганлар.

Қадим замонларда жамоа жисмоний тарбия соҳасида ўз даврлари зиммасига маълум мажбуриятлар юклаган. Ёш қиз ва йигитлар ҳаётда керак бўладиган эпчилик, чидамлилиқ, чаққонлик, жасурлик ва қатъийлик каби қобилиятларга эга бўлишлари лозим эди.

Аждодларимиз йигитларнинг ҳарбий-жисмоний тайёргарлигига катта эътибор берганлар. Шунинг натижасида енгил қуролланган отлиқ аскарлар жангда яхши манёвр қила олганлар. Улар тезлик билан чошиб кетаётган отнинг устида ёйдан моҳирона отар, енгил найзаларни улоқтирар, қилич ва узун найзаларни моҳирлик билан ишлатар, эпчиллик билан эгардан сакраб тушар ва унга сакраб чиқар эдилар. Бундан ташқари, отлиқ аскарлар қиличбозлик қилишни ва сузишни яхши билар эдилар. Кўп тарихий манбаларда ботирларнинг ўзбек тупроғини душманлардан ҳимоя қилганликлари, ўз ишларининг ҳаққонийлигига ва ўз ғалабаларига қаттиқ ишониб, душманнинг сон жиҳатидан кўплигига қарамай, жангга баланд руҳ билан борганликлари таърифланади.

Ўрта Осиёда илк феодализм даврида халқ ҳаракатлари кучайиб кетганлиги сабабли бадавлат кишиларнинг ўсмир болалари, қадимий Спарталиларда бўлгани сингари, соқчилик хизматига ўргатилад эди. Сосонийлар давлатида уруш ва ҳарбий-жисмоний жиҳатдан тайёрлаш назарияси ишлаб чиқилди ва сарой аҳли учун ёзилган «Ойиннома» номли дидактик асарда баён қилинди.

«Ойиннома» да берилган маълумотларга кўра, сосонийлар даврида зодагонларнинг болалари 6 ёшгача ота-оналарининг уйида яшар, 7 ёшга етгандан кейин давлат тарбиясига ўтказилиб, ҳукмдор ихтиёрида бўлган махсус мактабга жойлаштирилар ва 19 ёшга етгунга қадар ана шу мактабда таҳсил кўрарди. Ўз билими ва баҳодирлиги билан машҳур бўлган кишилар шу мактабларда мураббийлик вазифасини ўтар эдилар. Сосонийлар мактабларида болаларни жисмоний тарбиялаш масаласига алоҳида аҳамият берилар эди. Улар совуққа, очликка, чанқоқликка, оғриққа чидамли бўлиши, тез югуриши, узоққа сакраши, отга чаққон миниши, тез чошиб, камон ва ўқ-ёй отишда, қиличбозликда мўлжалли, тезгир бўлиши, курашиш, жанг усулларини яхши билиши талаб қилинар эди. Ов қилиш вақтида эса етук йигитларга табиий вазиятга мосланишни ўргатар эдилар: бунинг муҳимлигини уруш қилиш тўғрисида «Ойиннома»да ёзилган қуйидаги қоидалардан билиш мумкин: «Жанг бошланиши олдидан қўшинларни шундай жойлаштириш керакки, қуёш нури уларнинг орқа томонидан тушсин ва шамол ҳам орқа томонидан келиб турсин.

Кечалари шамол ғувиллаб ёки дарё шарқираб оқиб турган пайтда ҳужум қилиб, тунги ҳужум шу тариқа ниқобланиши керак. Агар душман қўлидан сув манбаини тортиб олиш керак бўлса, душманнинг отлари ва одамлари сувга қонган ўз отларингиз эса чанқаб сувга интилаётган вақтда жанг бошлаш керак.

Қўшинларнинг чап томонига чиниққан ўқчиларни қўйиш керак, токи ўқларни турли томонларга қаратиб олиш мумкин бўлсин».

Шарқ феодал жамиятига ҳар бир синф динни, руҳойинлар раҳбарлигини тан олса-да, ўзининг алоҳида маданиятини ҳам ривожлантириб, унда ўз кайфияти ва идеалларини акс эттирди. Ҳукмрон дунёвий феодаллар синфи ёки сўзнинг кенг маъносидан айтганда, баҳодирлар XIII асрга келиб дунёвий сарой ва ҳарбий баҳодирлар айш-ишратининг расм-одатлари ва усулларининг мураккаб тартибини яратади. Ўрта асрнинг охирларида баҳодирлар турпирлари деган мусобақалар айниқса кенг тарқалган бўлиб, бунда баҳодирлар қурол ишлаши санъатини кўрсатиш учун халойиқ олдида мусобақа қилишадилар.

Қадимги тарихий асар «Қарнамак» да жисмоний тарбиянинг ҳамма соҳаларида моҳир бўлган бир баҳодир ҳақида шундай маълумот бор «...худонинг марҳамати билан у тўп ўйнашда, чавандозликда, шатранж ўйинида, ов қилишда ва бошқа санъатларда ҳаммадан кучли ва ҳаммадан моҳир бўлган эди».

Ўйинларга воқифлар (судьялар) раҳбарлик қилар эдилар; улар қадимда баҳодирлар орасида ўйинлар бошланишидан анча илгари спорт салафлари томонидан сайланар эди. Воқифларнинг вазифалари мусобақалар жойини танлашдан, мусобақаларнинг боришини кузатиб туришдан ва ниҳоят, мусобақаларда ғолиб чиққанларга мукофотлар беришдан иборат бўлган.

Асосий мукофот тулпар от, қимматбаҳо саруполар, пул. У мусобақада ғолиб чиққан кишига берилар эди. Кўпинча, навбатдаги ўйинларгача бўлган давр ана шу ғолибнинг номи билан аталар эди. «Бобурнома» да ана шундай мусобақалар тўғрисида шундай маълумот бор: «Баҳодирлуқ улуши мўғулда қадимий расмдур. Ҳар тўй ва ош бўлганда<sup>1</sup> ҳар кимки элдин ўзуб қилич те-

<sup>1</sup> Халқ ичидан ўзиб чиққан кишига баҳодирлик унвони тўй ва ош бўлганда берилади, дейишни маъракада берилади деб тушуниш керак.

гирғон бўлса, ул улушни ул олур. Шоҳруҳияда бориб тағойим Султон Маҳмудхонни кўркона баҳодирлуқ улушни Сайид Қосим олди. Аввалғи кун урушда Худойберди аткамга тахш ўқи тегиб ўлди. Чун яроқсиз<sup>1</sup> уруш солиб эди, баъзи йигит яланг зойиъ бўлуб, хили киши яралиқ бўлди. Иброҳим Сорунинг қошида тахшандоз бор эди, бисёр яхши отар эди. Онча тахшандоз кўрулмайдура эрди. Аксар элни ул яралиғ қилди»<sup>2</sup>.

Бобурнинг қизи Гулбаданбегимнинг ёзишича хотин-қизлар ҳам шодлик кунларда мардона кийимлар кийганлар ва чавандозлик, тирондозлик каби ўйинларда фаол қатнашганлар.

Тилсим тўйи муносабати билан тўй маросимига йиғилган бегимлар ҳақида тўхтаб, подшоҳнинг ўнг томонида зардўзи кўрпачаларда ўтирган бегимларнинг исмларини муфассал ва бирма-бир санаб ўтиб, «булар мардона кийимларни киядилар ва захгиртирошлик<sup>3</sup>, чавандозлик, тирондозлик каби ҳар хил ҳунарларга уста эдилар ва созлардан кўпчилигини чалар эдилар»<sup>4</sup> — деб ёзган эди Гулбаданбегим.

Машҳур тарихчи Табарий Самарқанд халқининг арабларга қарши олиб борган қаҳрамонона курашини шундай таърифлайди: «Араблар Самарқанд халқи билан узоқ курашгандан сўнг манжаниқ (девор бузувчи ҳарбий бир асбоб) билан шаҳар деворининг бир ерини бузадилар. Деворнинг бузилган ерида араблар шаҳарга кирмасин учун Сўғд курашчиларидан бири деворнинг бузилган жойига келиб, арабларга қарши ўқ уза бошлайди. Мардларча курашаётган бу паҳлавоннинг жасурлиги Қутайбанинг ғазаб томирларини кўзғатди. Бу қаҳрамонни тириклайин қўлга тушириш қийин бўлгани учун, уни отиб ўлдириш қасдига тушади. Шунинг учун мерган аскарларига: «Сиздан кимки шу одамни отиб ўлдирса, ўн минг дирҳам бераман», деб ваъда

---

<sup>1</sup> Яроқсиз — бутунлай қуролсиз эмас, балки ўқ, қилч ўтмайдиган махсус кийим — жибасиз демакдир.

<sup>2</sup> «Бобурнома», 8-бет.

<sup>3</sup> Захгиртирошлик — ўқ отиш ўйини. Бунда суяк, ангишвонани бош бармоққа кийиб ўқ отганлар. Бу ўйин захгир — ангишвона деб ном чиқарган.

<sup>4</sup> Гулбаданбегим. Хумоюннома, ЎзССР ФА нашриёти. Тошкент, 1959.



қилади ва бу нарса катта қийинчиликлардан кейин ижро қилинади».<sup>1</sup>

XIII асрнинг бошларида мўғуллар Ўрта Осиё давлатларини ўзларига бўйсундирган эдилар. Улар обод ўлка шаҳарларини вайрон қилиб, кишиларни ўзларига қул қилиб олар эдилар.

Ўрта осиеликлар бу кулфатларга ортиқ чидолмадилар, мўғулларга қарши бош кўтардилар. Машҳур сарбадорлар мўғулларга қарши мардонавор кураш олиб бордилар. Хологурлар хонадонидан бўлган мўғул саркардаларидан Тоғай сарбадорларнинг раҳбари Хўжа Яҳёга қуролни ташлаб, таслим бўлишни талаб қилиб тубандаги шеърин мактубини юборган эди:

*Гардан бинех жафойи замон-ро у сар макаш  
Кори бузругро натовон дошт мухтасар.  
Симурғвор чун натовон кард ҳасди Қоф.  
Чун саъва ҳурд бошу фуру рез боли пар.  
Берун кун аз думоғ хаёли муҳолро,  
Мо дар сари сарат нашавад сад ҳазор сар.*

(Замонанинг жафосига бўйин эг, бош тортма, улуғларнинг ишини кичиклар удалай олмайди. Семурғдек ўзингни катта фаҳмлаб Кўҳиқофга талпинма, саъвадек кичкина бўл ва қанот-патларингни тўк. Оғир хаёлни димоғингдан чиқар, йўқса бир сенинг бошинг устига юз мингларнинг боши қаланади).

Сўзсиз таслим бўлиш ҳақидаги ультиматумга Хўжа Яҳё қуйидаги мазмунда шеърин жавоб мактубини йўллайди:

*Гардон чаро ниҳем жафои замонро?!  
Рози чаро шавем ба ҳар кори мухтасар?!  
Дарё-у кўхро бигуз орему бигузарам,  
Симурғвор зери пар орем хушку тар  
Ё бомурод бар сари гардун ниҳем пой,  
Ё мардвор дар сари ҳиммат кунем сар.*

(Замонанинг жафосига нега бўйин эгайлик? Ҳар бир ишга нега рози бўлаверар эканмиз?! Дарё ва тоғларни ошиб ўтаемиз, семурғдек ҳўл-қуруқ барчани қа-

---

<sup>1</sup> Тарихчи Табарийнинг бу маълумоти Р. Набиевнинг «Ўзбекистон халқларининг чет эл босқинчиларига қарши кураши» номли асаридан олинди. Т., 1942, 23—24-бетлар.

нотимиз остига оламиз. Ё муродга етиб, оламга устунлигимизни ўрнатамиз, ё бўлмаса ҳиммат йўлида мардона бошимизни қўйи соламиз, яъни дорга тутиб берамиз.)

Халқ ўз қисматига тушган барча синовларга бардош бериб, мустақиллик ва озодлик учун тинмай жанговар кураш олиб борди.

Геродот ва бошқа кўпгина қадимги юнон авторларининг асарларида Окс, яъни Амударё бўйида яшовчи халқлар ҳақида мароқли афсоналар келтирилади. Окс дарёсининг бўйидан араб истилочиларининг лашкарлари билан қўшилиб Ғарбий Европага етиб бориб мардонатор жанглар қилган кишилар ҳақида, ҳаттоки француз халқининг севимли асари, дунё маданияти хазинасининг ажойиб дурдоналаридан бири — «Роланд ҳақида қўшиқ» номли эпосда куйланади. Бу асарнинг 238-тирадасида гўзал француз ерларига Испания орқали бостириб кирган араб халифалигининг кўп миллатли қўшинлари ичида Оксиана ёки Оксиана, яъни Окс дарёси бўйидаги ўлка намояндаларидан тузилган қўшин борлиги таъкидланиб, у қўйидагича таърифланади:

*Бўлак қўшинлардан-чи ўнтасин тузди амир...  
Унда дашти биёбон Оксиана юртининг  
Худога ишонмаган лаънати қабиласи  
Бор эди ва уларнинг ҳар бирининг сийнаси  
Пўлатдан ҳам мустаҳкам, тошдан ҳам метин эди!  
Уларга на дубулға, на совут эди даркор  
Уларнинг мардлигига галаба ҳам эди ёр*

VII асрнинг охирларига келиб ислом дини Ўрта Осиё халқларига мажбуран қабул қилдирилди. Ислом дини таъсири аста-секин жамоа ҳаётининг барча соҳаларига тарқалди. Араблар ўз ҳукмронлик аҳволини мустаҳкамлашга халақит берадиган халқ анъаналарига қарши фаол кураш олиб борди. Араблар халқ томошаларига, жисмоний тарбиянинг турларига ҳам қарши кураш олиб борди. Томошалар кишилар ахлоқий нормалари элементларига зид келганлиги учун эмас, балки оммани ўзига жалб этиб, ислом дини таъсирининг янада тарқалиши ва мустаҳкамланишига тўсиқ бўлгани учун томошаларга қарши кураш олиб борди.

Бунинг натижасида VII асрдаёқ кўпгина ўйинларнинг кўлами ва сони камая бошлади. Лекин ислом Ўрта осийликлар ҳаётига мустаҳкам кириб қолган томошаларни

дарҳол тугатишга қодир эмас эди. Ҳурта осиеликлар араблар истилосининг емирилишига қадар томошалар кўрсатилишини талаб қилиб келди ва уларни кўришга муваффақ бўлди. Бироқ томошалар энди асосан чавандозлик ва профессионал курашчи, узоққа ва баландликка сакровчи, тез югурувчи, камон отиш, найзабозлик ҳамда муштлашувчиларнинг чиқишлари билан чекланган эди.

Ҳурта Осиеда инсонни ўрганишга тааллуқли бўлган тиббиётшунослик соҳасида катта кашфиётлар ҳам қилинди. Абу Али Ибн Сино одам гавдасининг мутаносиблиги ва унинг ҳаракати механикасини ўрганади. У жисмоний тарбиянинг киши организмига ижобий таъсир кўрсатишини назарий жиҳатдан исботлади ва уни қўллаш йўллари илмий ишлаб чиқди.

Ибн Сино бадан тарбияни иккига бўлади. Биринчи тури, бу одамнинг иш жараёнида қиладиган ҳаракатлари, иккинчиси эса махсус бадан тарбия ҳаракатлари.

Беш жилддан иборат «Ал қонун» да киши танаси тuzилишининг тавсифи, касалликлар этимологияси (сабаб ва белгилари), соғлом ҳаёт кечириш ҳақида таълимот, касалликларни табиат кучлари ва дори-дармонлар билан даволашга доир кўрсатмалар берилди. Ибн Синонинг профилактикага доир кўрсатмалар ҳақидаги фикри алоҳида аҳамиятга эга. У одамларнинг узоқ умр кўришлари ҳақида ғамхўрлик қилиб, уларга бутун ҳаёти давомида соғлом яшаш ва соғлиқни мустаҳкамлаш учун зарур бўлган режимни ўргатди. У ёш ва соғлом ҳолатга мос келадиган овқат танлаб истеъмол қилиш, меъери билан овқатланиш ва суюқ нарсалар истеъмол қилиш, турар жой ва танани тоза тутиш, шунингдек жисмоний машқлар қилишни узоқ умр кўриш воситалари деб ҳисоблайди. Ибн Сино турли машқлар орасида меъери билан узоқ ва тез юриш, кураш тушиш ва от минишни алоҳида таъкидлар эди. Ибн Синонинг фикрича, машқлардан кўзда тутиладиган асосий мақсад қон айланишини, нафас олишни ва организмдаги моддалар алмашувини яхшилашдан иборатдир. У жисмоний машқлар билан эркин ва зўриқмасдан шуғулланишни, бунда организмлар фаолиятида пайдо бўлган жонланиш нафас олишни тезлаштира олишига ва юрак фаолиятининг кескин равишда тезлашиб кетмаслигига эришишни тавсия қилади. Ҳаша вақтларда Ибн Сино жисмоний машқларни қўллаш методикасига доир етар-

лича тўғри кўрсатмалар бера олган эди. «Жисмоний тарбиянинг миқдорини белгилашга жиддий эътибор билан қараш лозим. Жисмоний тарбия органларнинг турли ҳолатларига қараб турлича бўлади. Агар органлар жуда мўътадил бўлса, улар учун мўътадил бадан мувофиқ келади. Кучсиз органларни қувватли қилмоқ зарур бўлса, ўша органга мувофиқ келадиган ва мақсадга лойиқ бўлган жисмоний тарбия тайинланади». Ибн Синонинг жисмоний тарбия масалалари ҳақидаги чуқур илмий фикрлари асрлар оша жисмоний тарбиячилар учун дастуруламал бўлди. Барча мамлакатларнинг халқлари ўртасида жисмоний машқлар, айниқса акробатика катта шуҳрат қозонган эди.

Қадим замонларда байрам кунлари цирк томошаларининг мусобақалари оммавий характер касб этган эди. Агар қадимги Ўрта Осиё ўйинларида отлиқларнинг мусобақаларида, қўшғилдиракли араваларда, югуришларда ва ҳоказоларда баҳодирларнинг ўзлари қатнашган бўлса, кейинчалик цирк ўйинларининг янги турлари пайдо бўлиб, махсус профессионал актёрлар фаол иштирок этадиган бўлди. Машҳур тарихчи Абдураззоқ Самарқандий Мирзо Бойсунқор саройида ташкил қилинган зиёфатда ўз маҳоратини намойиш қилган циркчилар тўғрисида шундай маълумот беради: «Хонтахталар устида тайёр турган таомлардан бошқа яна ҳар соатда ошлар, барра гўштлар, ғоз, товуқ ва зарссун келтириб турдилар. Ўйинчилар ўйин кўрсатдилар. Аввало бир тўда ой юзли йигитлар қизлар сингари қизил ва оқ рангли пардоз суртишиб, қулоқларига марваридлар тақиб, зарбоп кийимлар кийиниб, гулчамбарлар ва рангли қоғоз ҳам ипаклардан рангдор гулу лолаларни қўлларига ушлаб ва бошларига санчиб, хитойликлар усулида рақсга тушдилар. Бундан кейин иккита ўн яшар бола иккита ёғоч устида умболоқ ошиб, ўйин кўрсатди. Бир киши остона устида ётиб, оёқларини кўтариб турди. Бир неча катта-катта қамиш найларни унинг оёғи кафтга қўйдилар, бошқа бир киши у найларнинг ҳаммасини қўлига ушлади: ўн-ўн икки яшар бола келди-да, у найлар тепасига юриб чиқди. Ҳар бир найнинг узунлиги етти газ келиб қолса керак. У бола найларда туриб турли-туман ўйинлар кўрсатиб бўлгач, охири найларни то биттаси қолгунча, бирин-кетин ташлаб юборди-да, у қолган биттасида умболоқ ошиб ўйинлар кўрсатди ва бу ажойиб ҳаракатлардан сўнг ногоҳ най тепасидан қулади; ҳамма у йиқилиб

тушди деб ўйлади, аммо бояги ётган сакраб туриб, у бола ҳавода эканлигида ушлаб олди».<sup>1</sup>

Жисмоний тарбиянинг энг мураккаб машқларидан бўлган югуришда ғоятда чидамли бўлиш ўзбек югурувчилари учун характерли бўлган. Бунинг ёрқин мисоли шуки, қадим замонларда чет элликлар билан бўлган қаттиқ жанглардан кейин тез югурувчи жангчи ғалаба хабарини жанг майдонидан ўз элатларига тез югуриб етказар эди.

Бундан ташқари қадим замонларда жанг бошланишидан хабар топган тез юрар разведкачи ўз хонини хабардор қилишда марафон югуришидан фойдаланиб, шаҳар ва водийларни босиб ўтар эди. Шулардан Абу Муслимнинг Бодиелдои Самарқандий (самарқандлик тез югурар, моҳир разведкачи) исмли хизматкори айниқса марафон югуришида машҳур бўлган. Абу Хафс Насафийнинг айтишича, Абу Муслим ўлдирилгандан кейин Бодиелдо<sup>2</sup> унинг жасадини душманларининг қўлига туширмаслик учун Боғдоддан Самарқандгача фақат тунларда марафонча югуриб олиб келишга муваффақ бўлган.

Сакраш машқларидан — узунликка сакраш кўпроқ қўлланилган. Хандақлардан, отлар устидан ва бошқа тўсиқлардан сакраш катта амалий аҳамиятга эга эди. Мусобақаларда кўпинча қўлга қилич ушлаб сакраш кенг ёйилган эди.

Сувда сузиш машқлари ҳам ҳар бир Ўрта осиелик жангчи учун мажбурий эди. Бу «Ойиннома», «Сиёсатнома» асарларида қайд қилиб ўтилган. Бобур ҳам «Бобурнома» асарида ўзининг моҳир сузувчи бўлганлигини шундай эслайди: ўша куни мен Ганг дарёсини сузиб ўтдим ва унинг у чеккасидан бу чеккасигача неча қадам эканлигини ҳисоблаб чиқдим. Ўттиз қадам масофа сузиб борган эканман. Шу ондаёқ дам ўтмай яна кетимга сузиб, ўз жойимга қайтиб келдим. Мен ҳамма дарёларни сузиб ўтган эдим, фақат Ганг дарёси қолган эди».

Маҳмуд Қошғарий ўзининг «Девони Луғотут турк» асарида сувда чўмилиш, сув кечиш, сувда қувиш, шўнғиш мусобақалари Ўрта Осие элатлари ўртасида кенг тарқалганлиги тўғрисида маълумотлар беради.

---

<sup>1</sup> Абдураззоқ Самарқандий. Майлаи Саъдайн ва мажман баҳрайон. Ўзбекистон ССР «Фан» нашриёти, Тошкент, 1969, 316-бет.

<sup>2</sup> Бодиелдо — шамолдай тез югурувчи.

Ўрта Осиёда байрам вақтларида ўтказиладиган ҳарбий-жисмоний машқлар орасида қўлда махсус таёқ—сулжон билан от чопиб ўйналадиган чавгон (тўп) ўйини айниқса машҳур бўлган. Минган отларининг ранги билан бир-бирларидан ажралиб турадиган рақиблар икки гуруҳга бўлинган. Ҳар бир чавандознинг қўлида учи қайрилган узун таёқ бўларди. Ўйинчилар тўпни ана шу таёқ билан бир-бирларига ошириб отиб, майдоннинг икки чеккасига ўрнатилган рақиб дарвозасига олиб бориб киритишга ҳаракат қилишарди. Чавгон катта амалий аҳамиятга эга бўлган ўйиндир. У матонатлик, тез пайқай олиш, характерни тез координациялай билиш, жасорат, ғалабага ишонч, оғир шароитда ҳам тўғри ва тез йўналиш ола билиш хусусиятларини тарбиялашда ёрдам беради.

Чавгон ўйини шу қадар оммабоп ва машҳур бўлганки, бу ўйинга оддий чавандоз-навкарларгина эмас, балки лашкарбошилар, шоҳлар ҳам фаол қатнашганлар. «Ғолибларга соврун сифатида танггук ипак кийимлик»<sup>1</sup> берилган.

Шарқнинг машҳур шоирлари чавгон ўйинидан қаттиқ таъсирланганлар ва илҳомланганлар. Улар чавгон ўйинига бағишлаб гўзал ғазал ва нафис байтлар битганлар:

*Сенга жавлон қилиб майдонда чавгон ўйнамоқ,  
Манга олдинда бошимни гўй этиб жон ўйнамоқ.  
Бош овучлаб эма қомат бирла қолмон рахшидин,  
То ишлар гобуксуворим кўнгли чавгон ўйнамоқ.  
Кўз қорасин ўйнатур ҳар лаҳза ул мардумми кўр,  
Ҳиндуийдекким эрур ойини қалқон ўйнамоқ.  
Ўйнай-ўйнай алдадинг куфр ила динимни бадал,  
Оллоҳ-оллоҳ, булмудур, эй номусулмон, ўйнамоқ.  
Жавр тошин ул нари ўйнаб отай дер эл сари,  
Воҳки, бу девоноға етгач не имкон ўйнамоқ.  
Ҳар сари ишким югурмоқ не ажабким, айб эмас,  
Тайр уйдин чиққоч-ўқ ёйиларга ҳар ён ўйнамоқ.  
Чарх ўюн бирла олур дин нақдин элдин, воқиф ул,  
Бу мушаъоид бирла бўлмас аҳли ирфон ўйнамоқ.  
Ваъда кўп қилдинг Навоийга ва лекин ўйнабон,  
Мунча бўлғай эл била, эй аҳди ёлгон ўйнамоқ.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Қаранг: Маҳмуд Қошғарий «Девони Луғотут турк», 376-саҳифа.

<sup>2</sup> Алишер Навоий. Танланган асарлар. 1-том, 241-бет, Т., 1969 й.

«Бобурнома» да ҳам чавгон ўйини ҳақида мароқли тафсилотлар берилган.

Спортнинг энг оғир ва хатарли турларидан бўлган альпинизм ҳам Ўрта осиеликларга қадимдан маълум.

Кишидан умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни, эпчиллик, жасурлик, уддабуронликни талаб қилувчи альпинизмнинг кўп формалари Ўрта Осиеда шаклланган. Жумладан, Ўрта Осиенинг, Ҳиндистоннинг, Афғонистоннинг кўплаб паст-баланд тоғларидан ошиб ўтган, тез оқар ва шўх дарёларидан ўз армиясини олиб ўтган Бобурнинг моҳир ва машҳур альпинист бўлганлиги ҳақида унинг «Бобурнома» асаридаги маълумотлар далолат беради. Бобур ва унинг аскарлари Қобулга бориш учун яқин йўл танламоқчи бўлиб, Қосимбек деган одамнинг гапи билан Ҳиндиқуш тоғлари орқали юрадилар. Аммо улар йўлдан адашиб ва кўп қийинчиликларга учраб Ҳиндиқуш орқали Қутий деган горга етиб келишадди. Ҳамма, шу жумладан Бобур ҳам, қўлига курак олиб ўзига бошпана—гор қазишга киришади: «Қўлимга курак олиб, қор кураб ўзимга бир жойнамоз миқдори ер ясадим, қорни кўксимгача қазидим, ҳануз ерга етмайдур эди. Ҳарна елга паноҳ бўлди. Ўша горда ўлтирдим, йигитларим: катта горга келинг, деб ҳар неча дедиларким, бормадим. Кўнгулга келди: барча кишиларим қорда ва бўронда қолса-ю, мен иссиқ уйда ва истироҳатда ётаманми, далада барча одамлар ташвиш ва машаққатда юрсалар-у, мен катта гор ичида уйқу билан фароғатда ётаманми? Бу номардлик бўларди, бу ҳамжиҳатликдан йироқ ишдир. Мен ҳар ташвиш ва машаққат бўлса кўрайин, ҳар нечук эл тоқат қилиб турса турайин, бир форси мақоли бор: марг боёрон сураёт (дўстлар билан бирга ўлсанг — тўйдир.) Ўшандоқ бўронда ўзим қазиб ясаган қор чуқурда ўлтирдим».<sup>1</sup>

## 2- §. Миллий курашнинг тараққиётида муҳим босқичлар

Ўрта Осиеда кенг тарқалган миллий спорт турларидан бўлган — миллий кураш ўзининг узоқ тарихига эга. Миллий кураш одамлар қабила-қабила бўлиб яшаган ибтидоий жамоа давридаёқ расм бўла бошлаган. Буни кўпгина археологик этнографик материаллар, ёзма ман-

<sup>1</sup> Заҳриддин Муҳаммад Бобур. «Бобурнома» ЎзССР ФА нашриёти. Тошкент., 1960 йил.

балар, турли-туман ёдгорликлар ҳам тасдиқлайди. Масалан, Жонбош Қала қўрғонини (эрамиздан аввалги IV асрдаги Хоразм давлати ёдгорлиги) археологик кавлаш вақтида аниқ икки қисмга бўлинган кичик шаҳарча топилган. Уларнинг ўртасидан ўтган кўча чегара бўлган. Профессор С. П. Толстой шаҳарнинг бундай тузилишини у ерда иккита уруғчилик жамоаси борлигидан деб ҳисоблайди. Шаҳарда турли уруғларга мансуб жамоалар ўртасида энг анъанавий курашга тушиш одат бўлган. Кураш янги йилнинг бошланиши — наврўз байрами кунларида ўтказилган.

Юнон тарихчиси Элиан Сакларда бир одат бўлганлигини, яъни бу одатга кўра уйланишни истаган ҳар бир йигит ўзи танлаган қиз билан яккама-якка беллашиши лозимлиги, бу курашда ғолиб чиқсагина қиз йигитники бўлишлиги, қизни енга олмаган тақдирда эса йигит унинг асири бўлиб қолишлиги ҳақида маълумот беради. Элианнинг ҳикоялари Сак<sup>1</sup> эпосидан олинган бўлиб, унинг айрим эпизодлари «Ўғизнома» да сақланиб қолган. «Ўғизнома» эпик достонида Бейрекнинг Бойбижоннинг қизи Бону Кечек билан яккама-якка олишуви тасвирланган. Бу достонда қаҳрамон пойгада қиздан ўзиши, қиз отган камон ўқини учиб кетаётганда отиб майда-майда қилиши ва ниҳоят, қизни курашда йиқитиши керак эди. Аёллар ўз жисмоний кучларини ва ҳарбий фазилатларини онгли равишда баҳолай олганлар. Улар ўз муҳаббатлари ва бахтлари учун курашга тайёр эдилар. Шунинг учун ҳам улар баҳодирлар ўз севгиларини жангда, қаҳрамонликда оқлашларини қатъий талаб қилганлар.

Мардликнинг хилма-хил намуналарини намойиш қилиш аёлларнинг бўлажак қайлиқларига қўйган шартларида ғоят аниқ ифодаланган. Масалан, «Алпомиш» достонида Барчиной шартлари шулардан иборат.

**Биринчи шарт:** *Бобохон тоғидан пойга қиламан,  
Кўздан ёшни мунчоқ-мунчоқ тиздирса,  
Қўшқанотнинг қанотини суздирса.  
Бобохондан пойга қилиб ўздирса  
Оти илдам, алп йигитга тегаман.*

---

<sup>1</sup> Саклар бундан 2500 йил илгари ҳозирги Ўзбекистон территориясида яшаган бўлиб, улар ўзбекларнинг авлод-аждодлари ҳисобланади.



**Иккинчи шарт:** Мендайин оймнинг ҳолин билганга,  
Узоқ юртдан меҳнат тортиб келганга,  
Душманларга қори тунни солганга,  
Ёй тортишса, ёйи синмай қолганга,  
Мен тегаман шу ёйиндоз полвонга.

**Учинчи шарт:** Мени излаб узоқ элдан келганга,  
Ғаним кўрса қиёмат кун солганга,  
Узоқ юртдан излаб ҳалок бўлганга,  
Минг қадамдин танга пулни урганга,  
Мен тегаман шу қирағай мерганга.

**Тўртинчи шарт:** Саваш бўлса бул шубаниб чиққанга,  
Кураш қилиб тўқсон отни йиққанга,  
Мен тегаман нор билакли полвонга,  
Айтиб бергин излаб келган султонга,  
Отин тоблаб кираберсин майдонга.

Ёки яна бир мисол: қадимги Хитой йилномаси «Шан-Шун» да Фарғонада янги йил байрамида шаҳарнинг икки қисм аҳолиси ўртасида анъанавий маросим — кураш мусобақалари ўтказилиб, унда иккала томон ўз полвонларини майдонга чиқарганлиги ҳикоя қилинади.

Полвонлар ҳақидаги эслатмалар узоқ ўтмишга тааллуқли. Археологик қазилмаларда олишув пайтини акс эттирувчи курашчиларнинг фигуралари топилган. Масалан, Қўй Қирилган қалъадан (эрамиздан олдинги IV—III асрлар) топилган мусаллас ичиладиган идишда муштлашувчи жангчи (эркак киши) нинг фигураси тасвирланган.<sup>1</sup>

Хань сулоласига мансуб қадимий Хитой муншилари, грек тарихчиси Помпей Трог (эрамизнинг I асри) бир даврлар ҳозирги Ўзбекистон территориясида яшаган қабилаларнинг моҳир курашчи, чавандоз, найзабоз, ёйотар, мерган, муштлашадиган жангчи, отлиқ-ўқчи, найза улоқтирувчи, хуллас, жанговарлик ишларида тенгсиз бўлганликларини ҳикоя қиладилар. Улар қўрқув ва мағлубият нима эканлигини билмаганлар «арслон» ва «шер» бўлиб жанг қилганлар.

Тарихчи, этнограф ва тилшунос Маҳмуд Қашғорий ўзининг «Турк оғзаки ва ёзма ижодиёти тўплами» номи машҳур асарида белбоғидан ушлаб олиб, рақибини бўйнини қайирган, тез ҳамда чаққонлик билан оёқлари-

<sup>1</sup> Толстой С. П. Итоги работы Хорезмской археологической экспедиции АН СССР в 1953 г. ВДИ, 1955, № 3.

ни ҳаракат қилдириб, беллашувда ғалабага эришган полвонлар кураши ҳақида ёзади. ✓

Асли касби мўйнадўз бўлган Паҳлавон Маҳмуд кураги ерга тегмаган эди.

Паҳлавон Маҳмуд XIII асрнинг иккинчи ярми ва XIV асрнинг бошларида яшаб ижод этган файласуф шоир ҳамдир. Маҳмуд ота-онаси Урганчдан Хевага кўчиб келаётганларида, 1248 йилда Хева яқинида туғилди. Маҳмуд жисмоний жиҳатдан жуда бақувват йигит бўлиб етишади, полвонлик билан шуғулланади. Хоразмнинг кўп шаҳарларида, Ҳиндистонга бориб кураш тушади, доим ғалаба қозонади. Шунинг учун у гўштигн (Курашчи) номи билан шуҳрат топади. Ҳикоя қилинишича, паҳлавон Маҳмуд бир жангда Ҳиндистон шоҳи Рой Ропой Чунани ўлимдан қутқариб қолади, бунинг эвазига қачонлардир Ҳиндистонга асир тушган хоразмликларни озод эттиради. Оташин ватанпарвар Хева яқинида Чингизхон қўшинига қарши жангларда ҳалок бўлган Хоразм мард жангчиларнинг қабри устига мақбара қурдилади.

Паҳлавон Маҳмуд жисмоний жиҳатдан ортиқ бақувват бўлгани учун номардлар ундан зир титраганлар. Аммо у табиатан камтар ва хокисор бўлган. Бобокалонимиз Алишер Навоий «Ҳолоти Паҳлавон Муҳаммад» деган асар ёзиб, паҳлавоннинг фазилатларини таърифлаган: «барча содот ва машойих ва уламо ва фуқаронинг Маҳбуб ул қулуби эрди ва подшоҳ эшигида аркони давлатидан беклар ва олиймакон ичкилар ва судур ва сойир халойиқға Паҳлавоннинг суҳбати наврўз ва байрамча бор эди... Улдағи борчасиға лойиқ хизматлар қилиб, суҳбатлр тузатиб, неъматлар тортиб, созандалиғ ва гўяндалиғ буюриб, тамоъ ва рақс қилиб, уларни хушҳол ва мунбасит узатур эрди. Такаллуфсиз ва муболағасиз подшоҳдин гадоғача ва аҳлиллодин яҳуд ва тарсоғача Паҳлавонни севмас ва тиламас киши йўқ эрди».

Паҳлавон Маҳмуд 1326 йилда Хевада вафот этади. Паҳлавон Маҳмуд ахлоқ-одоб, ватан иштиёқи, севгининг завқ-шавқи ҳақида кўпгина рубойлар ёзган. Мана унинг рубойларидан бир намуна:

*Се сад Куҳи Қафро ба ҳавон судан,  
Ба тоқи фалак бо хуни дил андудан.  
Сад сол асири банди зиндон будан.  
Беҳ з—он ки даме ҳамдами нодон будон.*

*(Уч юз Қўҳи Қофни келида туймоқ,  
Дил қонидан бермоқ фалакка буёқ.  
Ейинки бир аср зиндонда ётмоқ,  
Нодон суҳбатидан яхшироқ).*

Қадимий Суғдиёна маркази бўлган Самарқандда наврўз байрами ҳар доим халқ томошалари билан ўтарди. Буларда халқ, санъат вакиллари: бахшилар, хонандалар, ҳофизлар, дорбозлар, раққослар ўз санъатини намойиш қилишарди. Бу байрамларда халқ дорбозларнинг чиқишини ва айниқса пойгани зўр қизиқиш билан томоша қиларди. Лекин ҳар бир байрам ўзбекча миллий курашсиз ўтмас эди, албатта.

Мусобақа натижасида ҳар йили курашчилардан бири Суғдиёна полвони номини олар эди. Байрамларда у обрўли жойда ўтирар ва кураш тушишни истаган ҳар кишини беллашувга чақирар эди. Одатда талабгорлар кўп бўларди. Баъзи вақтларда асосий полвон ва кучига кўра унга муносиб рақиблар ўртасидаги кураш ҳатто бир неча кун давом этар эди. Курашда ўз рақибини енган полвон келгуси йил голиби ҳисобланар эди.

«Майдондаги бир киши ҳам жангчи» дейишади. Бу афоризмни тушуниш учун тарихга назар ташлаш керак. Чунки қадимда давлатлар ва қабилалар ўртасидаги можаролар уларнинг вакиллари олишувиди ҳал қилинар эди. Ҳалок бўлган жангчи кўплаб қон тўкилишининг олдини оларди.

Қабила ва давлатлар ўртасидаги можаролар вақтида ҳар бир томон ўз қўшинлари орасидаги энг кучли полвонни майдонга чиқарар ва улар ўртасида жанг бўлар эди. Улар қилич ёки найза, ёй ёки камон ўқи билан уришишлари мумкин эди. Агар жангда бирор томон ҳалок бўлмай, барча жанг қуроллари яроқсиз ҳолга келса, қўл билан уришиш бошланарди. Бу жанг вақтида рақиблардан бири иккинчисини отдан тортиб тушириши ва ерга йиқилганни янчиб ташлаши керак эди. Енгилган полвон қайси қўшиннинг вакили бўлса, шу қўшин ўзини мағлуб деб ҳисоблар эди.

От мусобақаларида фойдаланиладиган ағдариш (отдан тортиб тушириш) усули ана шу қадимий урф-одатнинг оқибатидир. Агар отдан тортиб туширган вақтда рақиб ҳалок бўлмаса, жанг кучлиликини синаш мусобақаси тарзида давом этар эди. Ўз рақибини ўлдирган

киши ғолиб деб тан олинар, бинобарин у ўз қўшинига ғалаба келтирар эди.

Квинт Курций Руф (грек тарихчиси) Александр Македонскийнинг қўшини Ўрта Осиёни забт қилиш вақтида 30 баҳодирни асир қилиб олганини ёзади. Баҳодирларнинг ўлдирилиши аниқ эди. Улар буни билганлари ҳолда ўзларини мардонавор тутдилар, қўшиқ айтдилар, рақсга тушдилар. Бу билан ўзларининг ўлимни писанд қилмасликларини ифодаладилар. Александр Македонский уларнинг қатъийлиги ва мардлигини баҳолаб, ҳаётларини сақлаб қолди<sup>1</sup>.

Тарихий асосга эга бўлган ривоят сақланиб қолган. Араблар Ўрта Осиёга бостириб кириб (УП — VIII асрлар), Самарқандга яқинлашиб келдилар, аммо шаҳарга кира олмадилар. Шунда улар шаҳар деворини тешишди. Шаҳарга йўл очилди. Лекин шаҳар девори тешигида бир баҳодир пайдо бўлиб, йўлни тўсди ва узоқ вақт шаҳарга кириш учун душманга имкон бермади — қиличи билан кўп душманни ер тишлатди.

Шунда араб халифаси Қутайба полвоннинг бошини келтирган кишига ўн минг дирҳам инъом қилишини эълон қилади. Шундан сўнг душманлар деворга чигирткадек ёпириладилар ва бу тенгсиз жангда полвон йигит мардларча жанг қилиб ҳалок бўлади. Афсуски, бу мард баҳодирнинг номи тарихда сақланмаган. Шундай бўлишига қарамай унинг қаҳрамонлиги ҳақидаги хотира ҳозирга қадар халқ орасида сақланиб қолган.

Кўриниб турибдики, халқ баҳодирлари, паҳлавонлари қадим замонлардан буён катта жисмоний куч, чидамлилик, мардлик ва олижаноблик билан ажралиб турганлар. Улар Ватан ҳимоясига отланганлар, ҳақиқатни ҳимоя қилганлар. Халқ қаҳрамонлари ҳақидаги кўпгина нарсаларни биз ўтмиш адабиётидан билиб оламиз. Масалан, Абулқосим Фирдавсий ўзининг «Шоҳнома» поэмасида халқ баҳодирларини улуғлайди ва халқни чет эл босқинчиларига қарши курашга чақиради.

Ўтмишдаги ва ҳозирги кундаги полвонларнинг номи, жасорати тарих саҳифаларида ва халқ хотирасида абадий сақланади.

---

<sup>1</sup> Қарапг: **Квинт Курций Руф**. История Александра Македонского М., 1965, 289- бет.

Араб босқинчилари Ўрта Осиё халқлари учун ҳарбий иш ва спортнинг ривожланишини таъқиблар, лекин чавандоз ва полвонларнинг маҳорати ривожланишда давом этар эди.

Географчи Х. В. Мексиди Самарқандда, Балх, Турган шаҳарларида қурбон ҳайит байрами кунларида доимо кураш ўтказилишини ва у кўп томошабинларни ўзига жалб қилишини айтиб ўтади.

✓Ўзбек ва тожик оғзаки ижодида ҳам миллий кураш спорти тўғрисида қимматли маълумотлар бор. Бу жанрдаги адабиётлардан биз курашнинг мавжудлигини эмас, балки унинг хусусиятлари, кураш шarti ва техникаси тўғрисида ҳам билиб оламиз. Миллий кураш эртакларда ҳам акс эттирилган. Масалан, «Ҳасан ва Зухра» эртагида биз қуйидаги сатрларни ўқиймиз: «...орадан етти йил ўтиб кетибди. Ҳасан ва Зухра анча улғайибдилар. Кунлардан бир кун Ҳасан болалар билан кураш тушибди ва шу зайилда бутун қишлоқ болаларини енгибди. Ҳасан улғайиб, ёши ортиб борган сари кучи ҳам ошиб борибди. Курашда катта ёшли кишиларни ҳам курагини ерга тегиза бошлабди. Ҳасан қадди-қомати келишган йнгит бўлиб ўсибди ва кишилар уни Ҳасан ботир деб атай бошлашибди». Бу эртакда Ҳасан ботирнинг кураш билан ёшликдан шуғулланганлиги қайд қилинади. «Тўлғаной» эртагида эса жанг лавҳаси тасвирланади.

Қўқон хони қўшинлари жанг билан Ура Тепага юриш қилдилар. Қўқон хони ва Ура Тепа лашкарлари бир-бирига тўқнаш келгач, жангни бошламадилар, балки қарама-қарши саф тортиб турдилар. Қўқон баҳодирлари олдинга чиқиб, ўратепалик полвонларни курашга чақирдилар. Ўратепалик полвон Оллоназар ўртага тушди ва қўқонлик паҳлавонларни енгди.

Бу лавҳа курашчиларнинг беллашувлари фақат рақибни устидан ғалаба қозониш воситаси эмас, балки жангчиларга ахлоқий ва эмоционал таъсир кўрсатганлигидан далолат беради. Полвонлар беллашуви рамзий характер эгаллар, курашувчи томонларнинг жисмоний тайёргарлигини, маънавий қиёфасини акс эттирар ҳамда жангчиларнинг жанговарлик кайфиятини кўтаришга ёрдам берар эди.

«Хирс полвон»<sup>1</sup> эртагида полвонлик сифатларини

---

<sup>1</sup> Ниязмухамедов. Таджикские сказки. Сталинабад, 1945, 146—169-бетлар.

шаклантиришда машқ қилишнинг роли қайд қилинади. «Мен ҳозирги вақтгача, — дейди эртақ қаҳрамони, — кучлиликда ўзимга тенг келадиган рақибни учратмадим. Рақиб билан учрашганда мағлуб бўлишни ҳеч бир истамайман. Шунинг учун курашишни доимо машқ қиламан». Булар жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарликка ёрдам берувчи муайян системадаги машқлар ҳақида далолат беради. Масалан, Хирс полвон қоқма деб номланган усулни қўллаган. Ҳозирги вақтда ҳам ўзбекистонлик курашчилар бу усулдан фойдаланадилар.

Халқ оғзаки ижоди асарлари орасида «Алпомиш» достони алоҳида ўрин эгаллайди. Ундаги бадий ғоя ҳаётий асосга эга бўлиб, реал тарихий воқеалар билан қўшилиб кетади. Достонда полвонларнинг беллашуви, уларнинг кучлилик, чаққонлик, чидамлилик, ботирлик, курашиш усулларини қўллай билиш соҳасида мусобақалашуви бадий формада тасвирланади. Жумладан, Барчинойга бўлган муҳаббати туфайли шердил бўлиб кетган Алпомиш курашда Қўкалдошни осмонга отиб юбориб, ҳаммани ҳаяжонга солади:

*Мардлар олишмайди, силтаб отади,  
Майдон бўлса иш кўрсатиб кетади —  
Бўш одамнинг иши кейин кетади,  
Чертиб Қўкалдошни кўкка отади,  
Анча ер ҳавога чиқиб кетади.*

«Алпомиш»да тасвирланган кураш манзарасидан курашувчилар махсус кийим ва белбоғига эга бўлганлигини, кураш вақт жиҳатидан чекланмаганини, рақибини белбоғидан ушлаб олиш асосий усул ҳисобланганини кўриш мумкин. Ўзбеклар орасида курашнинг муштлашиш, қўл қисиш, оёқ чалиш каби турлари кенг тарқалган.

Мўминжон Муҳаммаджонов мемуар характеридаги «Турмуш уринишлари» номли китобида ерли халқ курашни қандай севганлиги ҳақида шундай бир маълумот беради:

«Тошкент Бешёғоч даҳа Чақар маҳаллада яшаб ўтган Аҳмад паҳлавон Топилбой ўғлининг Урта Осиёда курашиб, йиқитмаган паҳлавони қолмаган эди. Шу вақтларда, 1895 йилларда бутун жаҳонга машҳур бўлган немис паҳлавони Реппел Тошкентга келиб, циркда ўз паҳлавонлигини кўрсатиб ҳамма томошабинларни қо-

йил қилиб юрар эди. Унинг оғирлиги саккиз ярим пуд (133 кг) бўлиб, саккиз пудлик чўянни икки қўли билан, ўн олти пудлик чўянни кифти билан кўтарар эди.

Шу паҳлавон Аҳмад паҳлавоннинг доврўғини эшитиб қолиб, у билан кураш тушмоққа жазм қилибди. «Ким йиқилса, ёнидан эллик сўм беради» деб гаров боғлашибди. Ўша куни циркни одам босиб кетибди. Йигирма саккиз ёшли Аҳмад паҳлавон эғнида бағри боғланган оқ яктак, белида белбоғ билан маърака майдонига тушди. «Ким йиқилиб майиб бўлса, ўз гардонига» деган шарт қўйилди. Бир оздан сўнг ичкаридан мушак гўштарини ўйнатиб савлат тўкиб Реппел чиқиб келди. Унинг белида тасма белбоғи бор эди.

Икки забардаст паҳлавон ўртада бел тутишиб кетдилар. Томошабинларнинг юраги зирқираб кетди «Ким кимни йиқитар экан?» деган ташвишда нафасларини ичларига ютиб тек туриб қолдилар. Ўша аснода циркда пашша учса билинар эди. Фақат ора-сира паҳлавонларнинг «ғиҳ» этган товушларигина эшитилиб қолар эди. Орадан бир неча минут ўтар-ўтмас Аҳмад паҳлавоннинг «Ё Алишери худо» деган нидоси эшитилиб қолди. Шу дам ер ларзага келгандек бўлди. Чархпалак бўлиб тушган Реппел ерда узала тушиб ётар эди. Қарсак устига қарсак бўлди, қий-чув кўтарилди.

Шундан кейин Аҳмад паҳлавоннинг шуҳрати яна ортди. 1904 йили қувалик гирдиғум—Хўжа паҳлавон Тошкентга келиб, атрофдан келиб «манман» деган паҳлавонларни битта қўймай қойил қилиб йиқитиб юрар эди. У ўзи билан тушган паҳлавонларни икки силташда кўкрагига босиб, майдонда гир айлантириб кетар ва хўб танобини тортиб, ўз дидига тўғри келган жойда чалпак қилиб урар эди.

Шу паҳлавон Тошкентда икки ойча давр суриб, юзлаб чопон кийди ва кўп пул орттирди. Охири ўзига баравар келадиган паҳлавон қолмаганидан кейин Аҳмад паҳлавон билан кураш тушмоққа талабгор бўлди.

Бу вақтда Аҳмад паҳлавоннинг белига яра чиқиб қийналиб юрган эди. Номуси кучли ва шижоатли паҳлавон уни талабини қайтармади. «Хўп, кураш тушсам тушай» деб маҳсисини ечиб ўртага тушди. Хўжа паҳлавоннинг бўйи-басти Аҳмад паҳлавондан кичикроқ эди. Аҳмад паҳлавон икки қўлини кўтариб, Хўжа паҳлавоннинг ушлашига йўл қўйиб берди. Хўжа паҳлавон унинг белбоғидан икки қўлини бураб ўтказиб олди. Сўнгра

Аҳмад паҳлавон унинг белбоғидан ҳавол ушлади. Иккала паҳлавон даврада пича юришгандан кейин Аҳмад паҳлавон уни бир силтаб кўкрагига босиб бир неча дақиқа муаллақ кўтариб айлантириб юрди. Сўнгра «меҳмонсиз» сийладим деб секин ерга қўйди. Аҳмад паҳлавоннинг қилган олижаноблигига томошабинлар қойил қолдилар. Қий-чув кўтарган халқ чўнтагидаги пулини ва чопонини ечиб ўртага ташлайверди.

Шоир Камий билан Хислат бу тўғрида бундай шеър ёзган эди:

*Қилай сарсоли Тошкентдан ҳикоят:  
Кураш бўлди, кўринг дорилқиймат.  
Йиғилиб келдилар кўп паҳлавоний,  
Бутун олам йиғилган бир замоний.  
Халойиққа бўлиб шул жой манзур,  
«Қаландархонаи» оламга машҳур.  
Хўжа паҳлавон эди Аҳмадга толиб,  
Уриб лофларни бўлмоқ эрди голиб.  
Биқинда бор эди Аҳмад яраси,  
Кўринмай кўзига оқу-қароси.  
Халойиқдан олиб холис дуони*

*.....  
Халойиқ айтдилар: «Аҳмадга раҳмат,  
Илоҳий етмасин жонига заҳмат!»  
Халойиқ жим эди, ҳар иккиси ҳам,  
Кўп ўтмасдан кўтарди Аҳмад они,  
Бўшатмай кўкрагидин кўп замони.  
Хўжа Аҳмадга айтди: «Офаринбод!  
Бунингдек зўр бўлурму одамзод?»  
Халойиқ ҳам шу ишдан шод бўлди,  
Элим эҳсонидан белбоғи тўлди.  
Камий, Хислат бу сузни нишод қилди.  
Баҳодирларни мақтаб, ёд қилди.<sup>1</sup>*

Келтирилган мисоллардан шу нарса аён бўлдики, демак бундан 1000 йиллар аввал ҳам ўзбекларда усуллар системаси етарлича ривожланган ва аниқ шаклланган миллий кураш мавжуд бўлган, ўша вақтлардаёқ курашнинг икки тури таркиб топган: рақибининг белидан олдиндан мўлжаллаган бўйича ушлаб олиш (бунда пойпечак ва оёқлари билан рақиб оёғига бошқа ҳара-

<sup>1</sup> Мўминжон Мухаммаджоновнинг «Турмуш уринишлари» китобидан олинди. 31—35-саҳифалар.



катлар қўлланилмайди), рақибини ихтиёрий ушлаб олиш (бунда пойпечак, оёғи билан рақиб оёғига қарши бошқа ҳаракатлар қўлланилади). Биринчи ҳолда ҳам, иккинчи ҳолда ҳам рақиб оёғини қўл билан ушлаш ман этилади. Курашнинг бу икки тури техник жиҳатдан ҳозирги ўзбекча миллий курашда қўлланиладиган икки хил курашга ўхшайди. Бу фарғонача ва бухороча кураш турларининг узоқ тарихга эга эканлигидан далолат беради.

Саъдий ўзининг «Гулистон» асарида халқ миллий курашига катта ўрин беради. Жумладан у бир кимса курашиш маҳорати ва санъатини эгаллаб олгани ва уч юз олтмишта жуда яхши ҳийлани (усулни) билиши, шу сабабли ҳар куни бошқа усул билан кураш тушишини ёзади. Ўз шогирдларидан бирини ёқтиргани учун унга уч юз эллик тўққизта усулни ўргатган. Биттасини эса ундан яширган. Йигитча кураш санъатини мукаммал ўзлаштиргандан сўнг тўла кучга эришгач, ҳеч ким унга қаршилиқ кўрсата олмаган.

Бинобарин халқ миллий курашининг жуда кўп усуллари бўлган. Бу усулларга ўргатган устоз-тренерлар ҳам бор. Лекин буларнинг тавсифи бизгача етиб келмаган.

Кураш ҳар доим ўзбек халқининг севимли томошаси бўлган. Феодал давлатининг гуллаб-яшнаган даври XIV асрнинг охири ва XV асрнинг бошларида, мамлакатга Темурланг ҳокимлик қилган вақтлар узоқ давом этган урушлар билан характерланади. Жанг вақтида баъзан жангчилар қуролсиз бўлиб қолганларида яккама-якка олишишга мажбур бўлардилар. Шундай олишувлардан бирини Темурланг ўз таржимаи ҳолида таърифлайди.

Жанг кетаётган вақтда душман томонидан жасурлиги ва жисмоний кучи билан машҳур бўлган бир ботир йигит Ғози баҳодирнинг боши узра оғир гурзисини кўтариб, уни ўлдирмоқчи бўлади. Лекин Ғози баҳодир унинг ўзини гурзиси билан қўлидан маҳкам ушлаб олиб, бами-соли қаноти синган қушдек қилиб елкасига даст кўтарди ва уни шу зайлда қўрғонга олиб келди. Буни кўрган душман жангчилари ваҳимага тушиб чуқур орқасига яшириндилар, аммо Темурнинг баҳодирлари уларни ўша ерда ҳам таъқиб қилиб, бутунлай ҳайдаб юбордилар.

Амир Темурнинг Хоразм ҳокими Ҳусайн Сўфига ўзлари ўртасидаги можарони уруш билан эмас, балки яккама-якка олишиш йўли билан ҳал қилишни таклиф этганлиги тўғрисидаги факт ҳам тарихий жиҳатдан тўғ-

ри. Фирдавсий ҳам «Шоҳнома» поэмасида Рустам билан Исфандиёрнинг яккама-якка олишувини таърифлайди. Шиддатли жангда уларнинг найзалари, қиличи ва чўқморлари синиб кетади.

Тарихий мемуар адабиётларда, археологик манбаларда халқ байрамларининг барчасида кураш албатта бўлганлигига оид маълумотларни кўплаб учратамиз. Темурлангдан бошлаб ва кейинчалик ҳам ҳамма ҳокимлар байрамларда, тантаналарда кураш мусобақалари ўтказар эдилар. Бора-бора эса бу халқ урф-одатига айланиб қолди. Мусобақаларнинг бу хилда сурункали ўтказиб турилиши кураш техникасининг ривожланишига ёрдам берди. Чунки уларга тайёргарлик кўришда курашчилар мунтазам машқ қилар, кураш усулларини ўрганиб, уни такомиллаштирар эдилар.

Мусобақаларнинг ўзи ҳам курашнинг ривожланиш процессига ижобий таъсир кўрсатди. Нимага деганда курашчилар хилма-хил ва мураккаб кураш вазиятида кураш усулларини қўллашга доир малака ва кўникмаларни мустаҳкамлай бордилар. Буларнинг ҳаммаси ўзига хос ўзбекча миллий кураш техникасини бойитди ва унга спорт характерини касб этди.

Ўзбек халқи миллий курашни инсонни жисмоний тарбиялаш воситаси деб қарарди. Халқ ўзида кучлилиқни, чидамлилиқни, ирода ва ботирлиқни меҳнаткаш халқнинг ахлоқий софлигини мужассамлаштирган курашчи-полвонларга ҳурмат билан муносабатда бўлар эди.

Диний ва оилавий байрамларда, баъзан эса одатдаги кунларда, ишдан бўш вақтларда кураш мусобақалари ўтказилар эди. Бу мусобақалар наврўз байрами кунлари кенг авж олиб, оммавий халқ чемпионати сифатида ўтказилар эди. Унда турли шаҳар ва қишлоқлардан келган курашчилар иштирок этарди.

Курашчилар жуфтини танлашда уларнинг вазни кўз билан чамалаб аниқланарди. Беллашувга тахминан бир хил вазндаги полвонларни киритишга ҳаракат қилар эдилар. Беллашув олдидан курашчилар оёқ-қўллар чигилини ёзиш машқларини бажаришмас, фақат гавдани уқалаш, силаш қўлланилар эди. Беллашув эса на ўзининг давомийлиги ва на бир кунда нечта ўтказилиши билан чегараланарди. Беллашув суръати тез бўлиб, улар ўртасидаги танаффус жуда қисқа бўлар эди.

Курашчилар анъанавий кийимда мусобақалашарди. Фарғона қоидаси бўйича курашувчилар пахтали чопонда,

Бухоро қондаси бўйича курашувчилар эса пахтасиз авратўн кийиб курашардилар. Бел эса белбоғ билан боғлаб олинарди. Курашчилар миллий иштонда, баъзан маҳси кийиб курашар эдилар. Одатда оёқ яланг кураш тушилар эди. Курашчиларнинг бундай кийиниши ҳозирги кунгача сақланиб қолган.

XX асрнинг бошларида ғолибларни аниқлайдиган халқ мезони таркиб топди: рақибни тик турган ҳолда курагини ерга тегизиш; рақибни ерга йиқитгандан кейин тезлик билан айлангириб курагини ерга тегизиш.

Доирадан чиқмай туриб ўзи билан беллашишни хоҳловчилар устидан ғалабага эришган полвонга беллашувнинг мутлақ ғолиби номи берилар эди.

Миллий кураш қондалари ўзининг инсонпарварлиги билан характерланади. Бу курашчилар соғлиги учун хавфли бўлган усулларнинг таъқиқланишида, белнинг пастидан ушлаш мумкин эмаслигида, рақибни ердан кўтармасдан туриб унга оёқ ҳаракатларини қўлламасликда, беллашув вақтида белбоғниқўйиб юбормасликда намоён бўлади.

✓ Ҳозирги Ўзбекистон территориясида революциядан олдинги даврда миллий курашнинг икки тури: бухороча ва фарғонача турлари бор эди.

Бухороча курашда тик турган ҳолда, белдан пастни ушламасдан, қалмоқи қилиб йиқитиш усули мавжуд. Бу курашнинг асосий усуллари: рақибни ошириб отиш, қалмоқи, қоқма, ички томондан пойпечак қилиб ағдариб, рақибнинг елкасидан ушлаб, тизза томон билан илмоқ қилиб елкадан ошириб ташлашдан иборат. Бухоро, Хоразм, Самарқанд, Қашқадарё, Сурхондарё, Жиззах областлари ва ~~Қорақалпоғистон АССР~~ территориясида бухороча курашиш расм бўлган.

Фарғонача курашда рақиблар тик турган ҳолда, олдиндан белбоғдан ушлашади, беллашув пайтида ҳам қўйиб юборилмайди.

Рақибни ердан кўтариб, оёқ ҳаракатлари билан йиқитишади. Бу курашнинг характерли усуллари: ирғитиш, рақибни аввало ердан узиб ирғитиш, рақибни эгиб, айлангириб, бошини гиламга теккизмасдан ирғитиш, рақибни айлангириб йиқитиш, рақибни сонидан ушлаб, қайириб елкадан ошириб йиқитиш.

Фарғонача кураш Фарғона водийси, Тошкент, Сирдарё областлари территориясида расм бўлган. ✓

XX аср боши Ўрта Осиёда революцион ҳаракатнинг

анча кучайиши билан характерланади. Асрлар давомида раҳмсиз эзилиб келган меҳнат аҳли эзувчиларга қарши аёвсиз курашга отланди. Оқ подшо омманинг чиқишларини шафқатсиз бостирди. Иккинчи томондан чор самодержавиеси Туркистон меҳнаткашларини синфий курашдан чалғитиш учун найраглар ишлатиб, турли йўллар ахтарди. Чор ҳукумати ўзининг ана шу қабиҳ ниятини амалга оширишда, яъни оммани синфий курашдан четда тутиш мақсадида спортнинг миллий турларидан фойдаланди. Бироқ чор ҳукумати ва маҳаллий феодаллар сиёсатига зид ўлароқ, миллий спорт, жумладан, кураш билан шуғулланиш халқни революцион йўлдан четлатмади. Шу боисдан эзувчи синф вакилларининг режаси чиппакка чиқди.

Бу даврда маҳаллий феодал вакиллари, боёнлар саройларда ўз қарамоғида махсус равишда полвонлар ёллаб қўйдилар, оммавий кураш мусобақалари ташкил қилдилар. Курашда ғолиб полвонларга қимматбаҳо совғалар топширилар эди. Ана шу йўл билан феодал ҳукмдорлар халқ ичидан етишиб чиққан энг яхши полвонларни ўзларига иқтисодий қарам қилиб, уларни бутунлай ўзларига муте қилишга, шу орқали халқ курашини ўзлари истаган йўлга буришга ҳаракат қилдилар. Шу боисдан ҳам спортнинг кураш турида феодалларнинг роли, айниқса иқтисодий жиҳатни кўзда тутадиган бўлсак, барибир анча-мунча сезиларли бўлган.

Курашга тушиш маросимлари тантанали тусда бўлиб, жуда кўп томошабинлар иштирокида ўтказилар эди. Халқ анъанасига кўра кураш мусобақалари болаларнинг, кейин ёшларнинг, охирида катта полвонларнинг ўртага чиқишидан иборат бўлган.

Маҳаллий зодагонлар, боёнлар томошага оммани янада кўпроқ жалб қилиш мақсадида курашиш маросимлари программаларига хўроз, бедана уриштириш ва турли хил ким ошди тадбирларини ҳам киритганлар. Мусобақалар чоғида тоат-ибодат қилиш, томошабинлардан турли хайр-эҳсонлар тўплаш одат тусига кирган эди. Мутасадди бўлмиш зодагонлар, боёнлар мусобақалардан оммани ислом дини ақидаларига қулларча итоат қилиш руҳида тарбиялаш, маҳаллий ва чор ҳукмдорларига сўзсиз садоқат билан хизмат қилдириш йўлида фойдаландилар. Ана шу боисдан кураш мусобақалари тўғрисида оммага олдиндан хабар қилиб, зўр тайёргарлик кўришга катта эътибор берилган.

Курашнинг қандай бўлиши, унинг қандай ўтказилганлиги тўғрисида матбуотда мунатазам хабарлар ёритилган. Бу жиҳатдан «Туркестанские ведомости» газетасининг 1909 йил 60, 62, 64-сонларида (18, 20, 22 март) берилган қуйидаги эълон тариқасидаги хабарлар характерлидир.

«Шу кунларда эски Тошкентнинг Шортин тепа деган жойида маҳаллий полвонлар ҳар куни бир-бири билан курашга тушмоқдалар. Бу хилдаги курашлар Ўрда ёнидаги «Эски отбозор» деган жойда ҳам бўлаётир. 20 март жума-куни бу ерда кураш янада қизиқарли ўтказилади: томошабинлар учун ўтириш ўринлари тайёрланмоқда. Шу куни йиғилган ҳамма маблағ Туркистон хайр-эҳсон жамияти фойдасига берилади. Кураш эрталабдан кечгача давом этади».

Баъзан курашлар энг кучли полвонни аниқлаш мақсадида, яъни чемпионат тариқасида ташкил қилиниб, унга Туркистон ўлкасининг шаҳар ва қишлоқларидан кўпгина полвонлар келишган. Ўша газетада қуйидагича хабар эълон қилинган:

«Бугун 20 мартда, Ўрда ёнидаги шаҳарнинг туб аҳолиси жойлашган қисмидан, белгиланган сартлар<sup>1</sup> курашишининг жуда қизиқарли ўтиши кутилмоқда, чунки унда маҳаллий сарт полвонлардан ташқари, бу ерга махсус келган кўқонлик полвонлар ҳам курашга тушадилар».

Бу кураш мусобақаси ўтказилгач, газета мана бундай ёзади: «20 март, жума куни эски шаҳарнинг «Эски отбозор» жойида хайр-эҳсон тўплаш мақсадида ўтказилган кураш беллашувларига жуда кўп туб халқ (10 мингдан зиёд), шунингдек кўп рус меҳмонлари ҳам келишди. Бу курашда 100 жуфт (бир варакайига бир неча жуфт) полвон беллашди. Ғолибларга совринлар (соатлар, тўнлар ва б. қ.) тарқатилди. 70 дан зиёд ана шундай совринлар тарқатилди».

Газетада босилган бу хабарлар курашнинг Туркистон ўлкасида кенг кўламда тарқалганлигидан ва оддий халқ оммасининг севимли томошасига айланганлигидан далолат беради. Газета хабарларидан яна шуни ҳам англаб олиш мумкинки, чор самодержавияси ва маҳаллий феодал ҳукмдорлар кураш мусобақаларини ўз таъсирига бўйсундиришга, уни меҳнаткашларга мафкуравий таъ-

<sup>1</sup> Чор ҳукумати амалдорлари ўзбекларни камситиб, шундай лақаб қўйишган.

сир кўрсатиш қуролига айлантиришга уринибгина қолмай, шу билан бирга кураш мусобақаларидан моддий фойда ундиришни ҳам кўзлаб иш тутганлар. Бироқ, эзувчи синф вакилларининг истак ва мақсадларига қарама-қарши ўлароқ, кураш халқ оммасининг жипслашувига, унинг аста-секин инқилобий ҳаракатларда иштирок қилишига сабабчи бўлган. XX аср бошларида кураш мусобақалари шу даражада кенг тараққий қилдики, у ҳукмрон синф кўзлаган тор доирадан чиқиб, оммани тобора ўз таъсирига кенг тортадиган томоша турига айланди. Шундан кейин чор амалдорлари омма орасида курашнинг ривожланишига чек қўйишга уринди ҳамда бундай томоша-мусобақаларни уюштиришни ҳукмрон доираларнинг истагига мажбуран бўйсундирувчи чора-тадбирларни кўра бошладилар. Масалан, Тошкент полиция маҳкамаси эълон қилган буйруқда ҳукумат вакилларининг рухсатсиз шаҳарда кураш мусобақалари ўтказиш ман этилганлиги айтилган эди. Бундай буйруқнинг чиқарилишига ҳокимиятнинг кураш мусобақаларини маълум тартибда уюштириш ва ўтказиш истагида эканлиги сабаб қилиб кўрсатилди.

Ваҳоланки, бу қалбаки баҳона бўлиб, келтирилган ман қилиш сабабларининг ҳақиқий ҳолати анча чуқур эди. Аслида ҳукмрон доиралар назорат қилиш мумкин бўлмаган спортнинг бу тури меҳнаткашларнинг жипслашувига, улар инқилобий руҳ, ўз кучига ишонч уйғотишига олиб келади деб хавфсирар эдилар. Аммо полвонлар бундай буйруқларни четлаб, кураш мусобақаларида қатнашишни тарк этмадилар. Орадан йиллар ўтиши билан курашга халқ оммасининг қизиқиши сўнмади, балки тобора ошаборди. Бу эса курашга тушувчиларга далда берди.

Оммавий курашнинг маҳаллий халқ орасида миллий онгининг ўсишига туртки бўлаётганлигини фаҳмлаб Туркистон ҳукумати 1915 йилда, рус халқида расм бўлган муштлашиш мусобақаларининг ман этилганлигини рўкач қилиб, кураш спортини тақиқлади. Бироқ кенг омманинг қалбидан чуқур жой олган, унинг энг таъсирли томошаларидан ҳисобланган кураш мусобақаси ҳар қандай тақиқлашларга қарамай, шаҳар ва қишлоқларнинг кўп одам тўпланадиган қулай майдонларида зўр қизиқиш билан давом этаверди. Бу эса чор амалдорларини кескин чоралар кўришга, кураш майдони атрофига тўпланганларни зўрлик билан тарқатиб, ҳатто

уларга қарши жазо тадбирларини кўришга мажбур этади. Бу ҳақда Н. С. Лихошиннинг «Туркистонда ўтган ярим умр» («Полжизни в Туркестане» СПб, 1911 й.) китобидан олинган қуйидаги парча характерлидир: «Баҳорнинг узун-ёруғ кунлари бошланиши биланоқ сартларнинг ёш-яланглари ҳар жума куни, номоз ўқиб бўлингач шаҳар чекаларидаги боғларга йўл олишади, у ерда тумонат одам йиғилиб, баҳорда кураш беллашувини томоша қилиш ва кураш совринини олиш учун тўпланишади. Беллашувлар роса авжига чиққан пайт оломон бирдан ҳар тарафга тарқалиб, бири-бирини босиб, тўс-тўполон бўлиб, боши оққан томонга девор ошиб қочиб қолишди. Боғ ёнидаги кўчадан отлиқ полициячилар келаётган экан, тепага қўйилган пойлоқчи курашга тушганларга маҳлиё бўлиб, ҳуштак чалишга улгуролмай қолибди».

Яна Лихошин ўз очеркларида курашга тушган полвонларнинг беллашувини, уларнинг курашиш техникаси ва тактикасининг маълум режалар асосида эканини, кураш доира шаклидаги майдонда ўтказилишини батафсил таърифлаган. Яъни, ҳар бир кураш 2—3 минут давом этиб, оёқ чалиш ва аввал белбоғдан ушлаш усуллари қўлланилган. Демак, XX аср бошларида курашнинг энг қадимги усуллари ва анъаналари (беллашувларнинг доира майдончада бўлиши, белбоғдан ушлаш усули) сақланиб қолган.

Бироқ курашнинг қадимги ва XX асрдаги усуллари орасида анчагина фарқлар ҳам мавжуд, яъни қадимда беллашув натижаси полвоннинг кучига боғлиқ бўлса, XX асрда уларнинг техник-тактик жиҳатдан тайёргарлигига боғлиқ бўлган.

✓ Ўзбек халқи орасида машҳур бўлган полвонлардан Тожи Аълоев, Абдурахмон Воҳитов, Азимхўжа, Ҳайдар Али ва бошқалар Тошкент циркида ҳатто атоқли рус профессионал курашчилари Поддубний, Вахтуров, Заикинлар билан беллашганлар. Ўзбек полвонларининг рус курашчилари билан спорт алоқалари ўзбек миллий кураши техникаси ва усуллари бийитишга сезиларли ёрдам берди. ✓

Демак, ўзбек халқи ёш авлодни тарбиялаш мақсадида ўзининг жисмоний машқлардан фойдаланиш формаларини ва методларини ижод қилди. Аммо меҳнаткаш омма ёшларга уюшган ва мунтазам жисмоний тарбия бериш имконига эга эмас эди. Оммада буни амалга оши-

риш учун на етарли бўш вақт, на моддий маблағ бор эди.

Шундай қилиб, қадим замонларда пайдо бўлиб, ривожланишнинг мураккаб тарихий йўлини босиб ўтган миллий кураш XX аср бошларида, ~~октябрь инқилоби арафасида~~ ҳозирги Ўзбекистон территориясида ҳар қанча ривожланган бўлмасин, лекин ўзининг ҳақиқий ривожланиш баҳорини кишини киши томонидан ~~эзинга барҳам берган Октябрь инқилобидан~~ кейин бошлади. Негаки, бу инқилоб халқнинг меҳнат ва турмуш шароитларини тубдан ўзгартириб юборди.

Совет давлати ва Коммунистик партия халқ ҳокимияти ўрнатилган биринчи кунлардан бошлабоқ жисмоний тарбияга меҳнаткашларни коммунистик руҳда тарбиялашнинг, уларни ҳар томонлама жисмоний ўстириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлашнинг энг муҳим воситаларидан бири деб қаради.

Совет ҳокимияти йилларида жисмоний тарбия ва спорт совет кишилари турмушига тобора кенг сингиб борди, уларнинг соғлиқларини мустаҳкамлаш ва кучқувватларини оширишда асосий ва зарурий омиллардан бўлиб келмоқда. Совет спортчилари, шу жумладан ўзбек спортчилари халқаро спорт мусобақаларида Ватан шарафини, совет спорт маҳоратини юксак даражада сақлаб келмоқдалар.

### **3- §. Улуғ Октябрь социалистик революциясидан кейин Ўзбекистонда миллий курашнинг ривожланиши**

Улуғ Октябрь социалистик революцияси кишининг киши томонидан эксплуатация қилинишини таг-томири билан йўқотди, асрлар давомида қулликда, қашшоқликда яшаб келган меҳнаткашлар оммасига озод, бахтиёр ҳаёт бахш этди, унга ҳар томонлама ўсиш учун чексиз имкониятлар яратиб берди, фан, санъат, физкультура ва спорт каби шахсни гармоник тарбиялайдиган хазинадан баҳраманд бўлишга кенг йўл очиб берди, меҳнат аҳли янги социалистик жамиятда «... ўзларининг лаёқатларини ўстира оладилар, талантларини юзага чиқара оладилар ва бу талант ҳамда қобилиятлар эса халқда тўлиб-тошиб ётибди, аммо капитализм буларни минглаб ва миллионлаб эзиб, янчиб, бўғиб келган эди».

Коммунистик партия ва совет ҳукумати физкультура ва спорт ишларига меҳнаткашларни коммунистик руҳда



тарбиялашда ва уларни ҳар томонлама жисмоний етук бўлишида, саломатлигини мустаҳкамлашда ҳамда меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрлашда асосий омил деб қарайдилар.

Совет ҳокимияти йилларида марксизм-ленинизм идеологиясига ҳамда инсоннинг биологик ва социологик моҳиятини тушуниш асосланган, ўтмишнинг илғор тажрибасини, мамлакатимиз барча халқларида тарихий-тадрийий равишда юзага келган анъаналарни, форма ва усулларида фойдаланишга асосланган жисмоний тарбиялаш системасини шакллантириш ва ривожлантириш учун барча шарт-шароитлар яратилди.

Улуғ Октябрь социалистик революцияси ғалабасидан кейин ўзбек халқининг эркин тараққий қилиши учун барча имкониятлар яратилди, унинг бой халқ маданияти, шу жумладан, халқ орасида кенг тарқалган спорт турлари қайтадан кенг кўламда юксалтирилди.

Коммунистик партия ва совет ҳукуматининг мамлакатимизда физкультура ва спортни, жумладан, спортнинг миллий турларини ривожлантириш тўғрисидаги доимий ғамхўрлиги ўзбек халқининг алоҳида меҳр-муҳаббатига сазовор бўлган миллий курашни қайтадан тиклаш ва уни янада юксалтириш учун чексиз имкониятлар яратиб берди.

РКП(б)нинг VII съезди қарорлари асосида Советларнинг IV Бутунроссия съезди социалистик Ватанни ҳимоя қилиш тўғрисида қарор қабул қилди. Ишчи, солдат ва деҳқон депутатларининг Бутунроссия Марказий ижроия комитети бу қарорларни ҳаётга татбиқ қила бориб, 1918 йил 22 апрелда «Ҳарбий санъатга мажбурий ўргатиш тўғрисида» декрет чиқарди. Бу декретни амалга ошириш учун Революцион ҳарбий кенгаш ҳузурида умумий ҳарбий таълим ва Қизил Армия резерв қисмларини тузиш Бош бошқармаси (Всеобуч) ташкил қилинди. Всеобуч фаолиятининг энг муҳим қисми ёшларни жисмоний жиҳатдан тайёрлаш бўлди. Всеобуч бутун мамлакат бўйича спорт клублари, жамиятларига, ёшларни жисмоний тарбиялаш ишларига раҳбарлик қилди.

Всеобуч органлари 1918 йилдан бошлаб Совет Туркистонда маҳаллий аҳоли составидан Қизил Армия резервларини жисмоний жиҳатдан тайёрлашга раҳбарлик қилди. Бу масъулиятли тадбирни муваффақиятли ҳал этишда, жисмоний тайёргарликнинг конкрет натижаларини аниқлашда спортнинг бир неча турларидан, айниқ-

са миллий курашдан асосий восита сифатида фойдаланилди. Омма орасида бу ишни муваффақиятли амалга ошириш учун халқ ичида обрў-эътиборга сазовор бўлган полвонлардан Тожи Аълоев, Қоратой Юсупов ва бошқаларни Всеобуч жисмоний тайёргарлик бўйича инструкторлар сифатида ишга жалб қилди.

1920 йил 10 октябрда Тошкентда ўтказилган биринчи Ўрта Осиё олимпиадасида спортнинг миллий турлари, шу жумладан, фарғонача кураш ҳам кенг намоёиш қилинди. Спортнинг бу тури бўйича ўзбекистонлик полвонлар ғолиб чиқишди.

1921 йилда ўтказилган иккинчи Ўрта Осиё олимпиадасида ҳам Ўзбекистон полвонлари биринчи ўринни олишди. Бу олимпиадада ҳам фарғонача кураш намоёиш қилинди.

Ўрта Осиёда яшовчи халқларнинг олимпиадасини ўтказиш — ўтмишда чор Россиясининг қолоқ мустамлакаси бўлган ўлкада яшовчи барча миллатларнинг тақдири тўғрисида, Совет Шарқидаги халқлар ўртасида физкультура ва спортни янада юксалтириш тўғрисидаги коммунистик партия ва Совет ҳукуматининг қилаётган ғамхўрлигининг яна бир ёрқин далили бўлди. Иккала олимпиадада ҳам ўзбекистонлик полвонларнинг ғолиб чиқиши ўзбек халқи орасида миллий кураш анча тараққий эттирилганини кўрсатувчи исбот бўлди.

1924 йил 5 декабрда Туркистон ўлкасида миллий-давлат чегараланишидан кейин Ўзбекистон Совет Социалистик Республикаси ташкил бўлди. Бу тарихий воқеа ўзбек халқининг экономикаси ва маданиятини янада ривожлантиришда муҳим омил бўлди. Шу билан бирга республикада физкультура ва спортни ривожлантиришда янги бир сифат босқичи бошланди.

РКП(б) Марказий Комитети 1925 йил 13 июлда «Партиянинг физкультура соҳасидаги вазифалари тўғрисида» тарихий қарор қабул қилди. Бу қарорда мамлакатда физкультура ҳаракатини ривожлантиришнинг кенг программаси белгилаб берилган эди. Жумладан, мазкур қарорда миллий республикаларнинг маҳаллий аҳолиси ўртасида физкультура ишларининг олиб борилишига алоҳида эътибор бериш лозимлиги таъкидланган эди. Партиянинг бу қарорлари бутун мамлакатда, жумладан, Ўзбекистонда ҳам физкультура ва спорт ишларининг жадал суратлар билан кенг кўламда ривожланишига баракали таъсир кўрсатди. Миллий спорт турла-

ридан айниқса кураш оммавий тус ола борди. Шу боисдан Ўзбекистон спорт ташкилотлари республика меҳнаткашлари оммасини жисмоний тарбиялашда халқ спортининг бу туридан самарали фойдаландилар. Миллий кураш омма орасида кенг қулоч ёйди: олимпиадалар, спартакиадалар ва бошқа спорт тадбирларига киритилган мусобақалар, беллашувлар сони кўпая борди.

1926 йиллар охирига келиб Ўзбекистонда спорт билан шуғулланувчилар сони 20 минг кишига етди, уларнинг 40 проценти маҳаллий ёшлардан иборат эди. Миллий кураш маҳаллий ёшларни спортнинг бошқа турлари билан шуғулланишга жалб қилишда энг мақбул омил бўлди. Бу туб халқларнинг миллий курашга зўр меҳр-муҳаббат билан қараши ва улар ўртасида спортнинг бу тури кенг оммалашганидан дарак берувчи фактдир. Меҳнаткашлар оммаси орасида физкультура ва спорт билан шуғулланиш сезиларли даражада жонлантирилиб юборилганлиги туфайли Ўзбекистон республикаси 1928 йилда ўтказилган СССР халқларининг Бутуниттифоқ спартакиадасига қатнашиб, спортнинг бир неча турлари бўйича ўз муваффақиятларини намоён қилди. Бу спартакиада Ўзбекистон физкультурачилари Закавказье спортчилари билан тўртинчи-бешинчи ўринларни бўлишиб олдилар. Москва спартакиадасида ўзбек полвонларининг намунали чиқиши зўр муваффақият қозонди.

Ўзбекистон КП(б) Марказий Комитетининг ташаббуси билан 1928 йил Қўқон шаҳрида биринчи миллий физкультура байрами ўтказилди. Бу муҳим тадбир диний маросим — қурбон ҳайит кунларида ўтказилишига қарамай, физкультура байрами тантаналарига Фарғона водийсининг ҳамма бурчакларидан, Бухоро, Самарқанд ва бошқа шаҳарлардан минглаб одамлар келишди. Худди ана шу миллий курашни томоша қилиш истаги биринчи марта анъанавий қурбон ҳайит байрами маросимида иштирок этиш истагидан устун чиқди. Ўтган олимпиадалардаги сингари фарғонача усулда уюштирилган бу курашларда ўзбек халқи орасида донғи кетган 39 полвон майдонга чиқишди. Олти кун кескин давом этган бу беллашув мусобақаларида 65 яшар Илмямин Илмибува (Фарғона области) Ўзбекистоннинг энг кучли полвони деган фахрли номга сазовор бўлди. Қўқон шаҳрида ўтказилган биринчи миллий физкультура байрами республикада физкультура ва спорт ҳаракатини активлаштириш ва кенгайтиришда катта аҳамиятга эга бўлди. Бун-

га тобора кўп кенг халқ оммаси жалб қилинди.

Ана шу мусобақаларда курашнинг ривожланиш тарихида биринчи бор курашувчилар тўрт (енгил, ўрта, ярим оғир ва оғир) вазнларга бўлинишган эдилар. Бундан ташқари, барча мусобақа иштирокчилари медицина кўригидан ўтказилди. Голиблар фахрий ёрлиқ билан мукофотланди. Кураш мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказишни республика физкультура ташкилотлари амалга оширди. Бу уста корчалонларни мусобақалардан фойда орттириш, улардан ғаразли мақсадда фойдаланиш имконидан маҳрум қилди. Лекин Совет Ўзбекистонидида бу эскилик сарқити баъзи вақтгача сақланиб турди. Бу ҳақда журналист Ғофуров «Жангоҳдаги кураш» очеркида шундай ҳикоя қилади:

— Ўзбекистон КП(б) Марказий Комитети ташаббуси билан Қўқон шаҳрида ўтказилган биринчи миллий физкультура байрами республикада физкультура ва спорт ҳаракатини активлаштириш ва кенгайтиришда катта аҳамиятга эга бўлди. Физкультура ҳаракатига аҳолининг тобора кенг қатламлари қўшилди. Ўзбекистоннинг ҳамма областларида спортнинг миллий турлари бўйича оммавий байрам ва мусобақалар ўтказила бошланди. Буларда кураш асосий ўринни эгаллар эди. Физкультура ва спорт меҳнаткашларни ғоявий-сиёсий тарбиялаш ва жисмоний такомиллаштиришнинг муҳим воситаларидан бирига айланди.

Физкультура ва спортни ривожлантиришдаги муваффақиятларга қарамай бу соҳада ҳам жиддий ташкилий камчиликлар бор эди. Физкультура ҳаракатига давлат раҳбарлигини кучайтириш мақсадида 1930 йилнинг апрелида Бутуниттифоқ физкультура совети ташкил этилди. Унга мамлакатдаги физкультура ва спортга алоқадор ҳамма идора ва ташкилотларнинг фаолиятига раҳбарликни амалга ошириш юклатилган эди.

Ана шу даврда ўзбек курашчиларининг спорт маҳорати соҳаси кенгайди. Улар французча кураш билан шуғуллана бошладилар ва сезиларли муваффақиятларга эришдилар. Масалан, полвонлардан Ризаев ва Ходжаевлар «Динамо» Кўнгилли Спорт жамияти (КСЖ) марказий советининг биринчилиги учун ўтказилган мусобақаларда биринчи ўринни эгалладилар. Булар туфайли курашнинг оммавийлиги ошди, унинг техникаси такомиллашди, натижада Ўзбекистон учун ГТО комплекси-га кураш нормалари киритилди.

1934 йилда бўлиб ўтган Ўрта Осиё халқлари биринчи спартакиадаси программасига курашнинг киритилиши унинг роли ошганлигидан далолат беради. Бу спартакиадада курашчилар тўртта оғирлик вазнига бўлинган эди. Унда Ўзбекистон ва Қирғизистон курашчилари иккитадан команда билан иштирок этишди ҳамда курашнинг фарғонача ва бухороча турлари бўйича биринчилиكنи олиш учун баҳслашдилар. Қозоғистон ва Тожикистондан биттадан команда қатнашди. Улар фақат бухороча курашда иштирок этдилар. Бу спартакиадада ҳар иккй турдаги кураш бўйича команда ҳисобида Ўзбекистон командаси биринчи ўринни эгаллади. Шахсий биринчиликда курашнинг бухоро қоидалари бўйича Қурбонов (енгил вазн), Мейлакбоев (ўрта вазн), фарғонача курашда Мўминов (оғир вазн) мусобақа ғолиби бўлдилар.

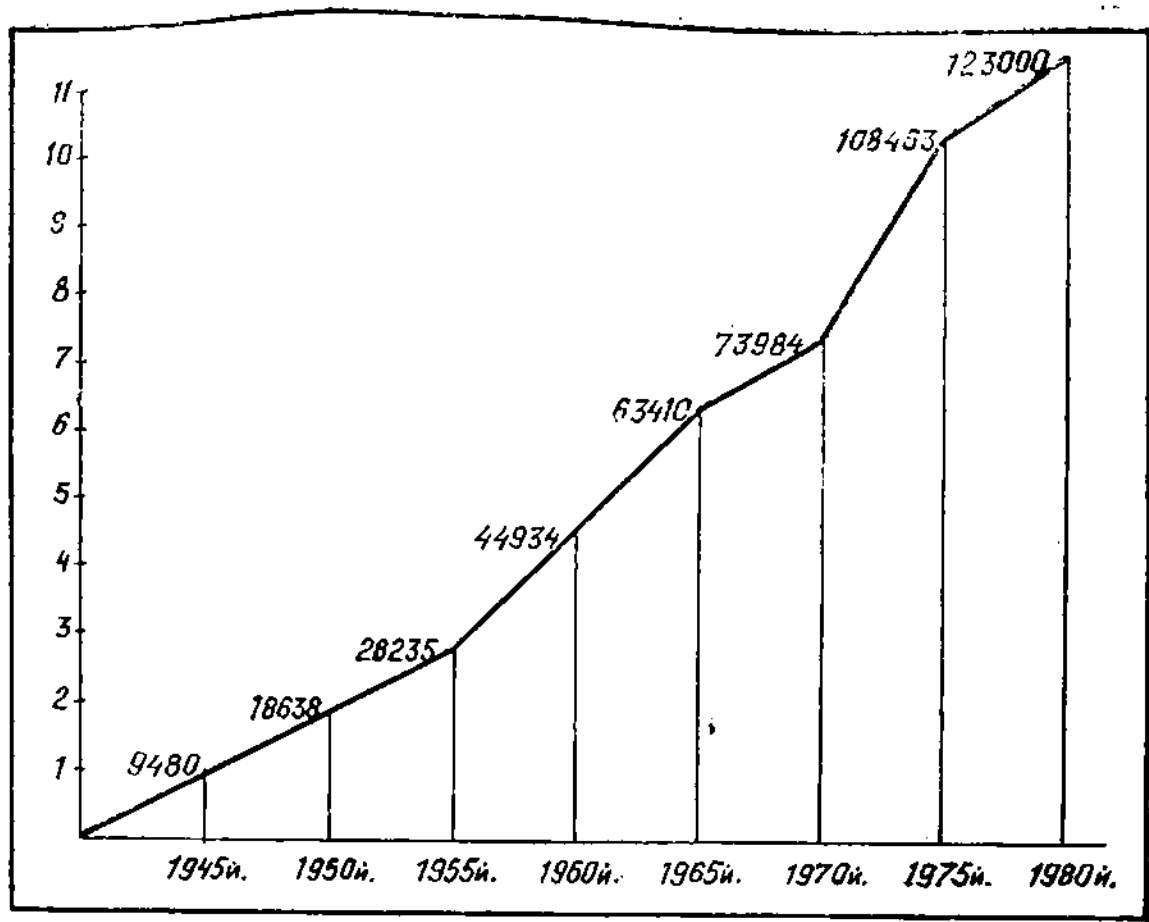
Курашнинг оммавийлиги, кураш билан шуғулланувчилар ва мусобақалар сони йилдан-йилга ўсиб борди. Олимпиадалар, мусобақалар ана шу халқ спорт турининг ривожланиши ва кенг ёйилиши учун муҳим фактор бўлиб хизмат қилди. (1,2,3-расмлар).

Ўзбекистонга французча курашнинг кириб келиши ўзбек спорти учун характерлидир. Бу кураш тури ҳам миллий кураш билан бир қаторда ривожланди. Кураш тушиш маҳорати ўзбек курашчиларига французча кураш техникасини эгаллаб олишда ёрдам берди. Тезда французча курашиш Ўзбекистонда одат бўлиб қолди.

Ўзбекистон курашчилари французча кураш бўйича бутуниттифоқ миқёсига чиқдилар. Биринчи бор улар 1933 йили СССРнинг IV биринчилигида иштирок этдилар ва дуруст натижага эришдилар: Ризаев (ўрта енгил вазн) 5 ўринни, Қамбаров (енгил вазн) 10 ўринни, Зокиров (ярим енгил вазн) 8 ўринни эгалладилар.

Французча усул билан курашишда ўзбек курашчилари эришган муваффақиятлар ва унга бўлган қизиқиш тезда французча кураш секциясининг ташкил этилишига сабаб бўлди. 1934, 1935, 1936, 1937 ва 1938 йиллардаги биринчиликда ўзбек спортчилари мамлакатнинг кучли курашчилари қаторидан жой олдилар<sup>1</sup>. Французча кураш таъсири остида миллий кураш техникаси маълум даражада бойиди. Давлатнинг Ўрта Осиё республикаларида миллий спорт турларини янада ривожлантириш

<sup>1</sup> «Етти кун» журнали, 1928 йил, май, 18-сон.

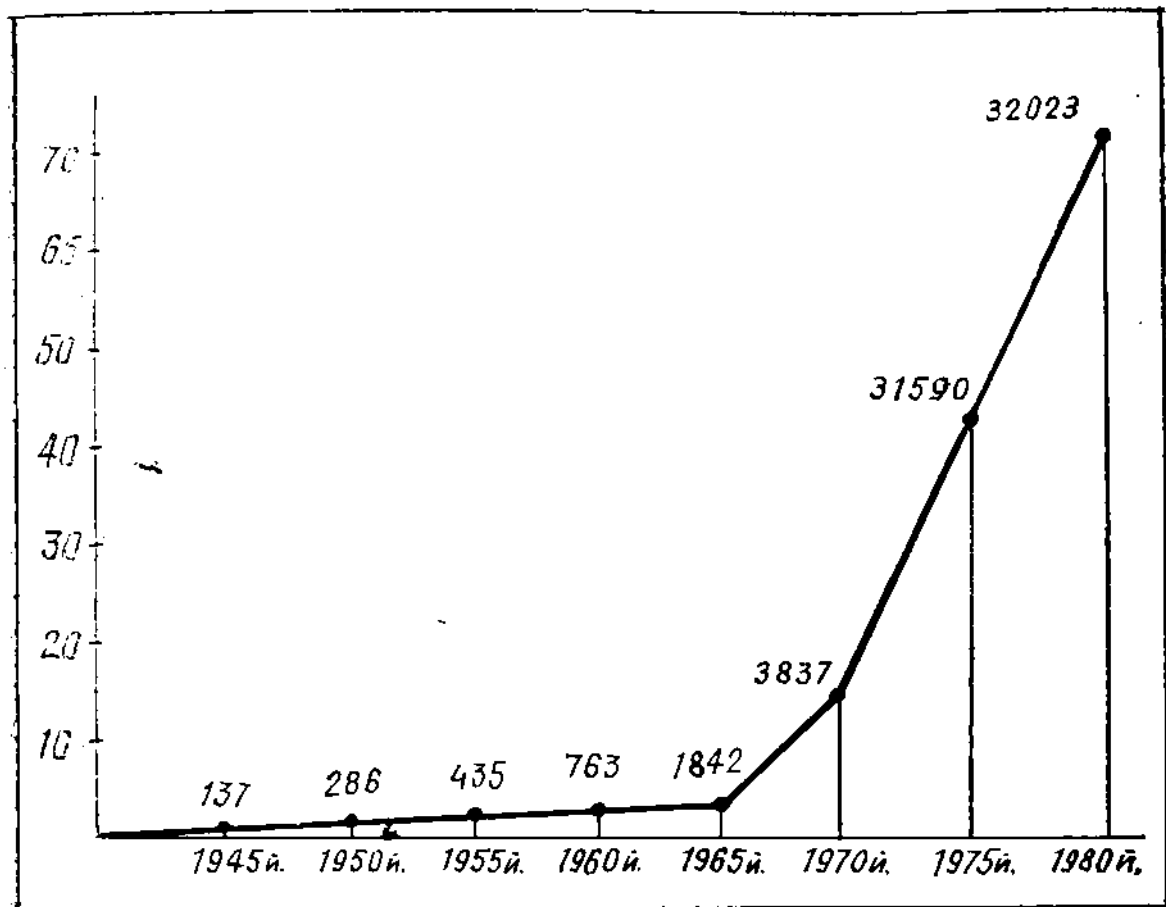


1-расм. Ўзбекистонда кураш билан шуғулланувчилар сонининг ўсиши<sup>1</sup>

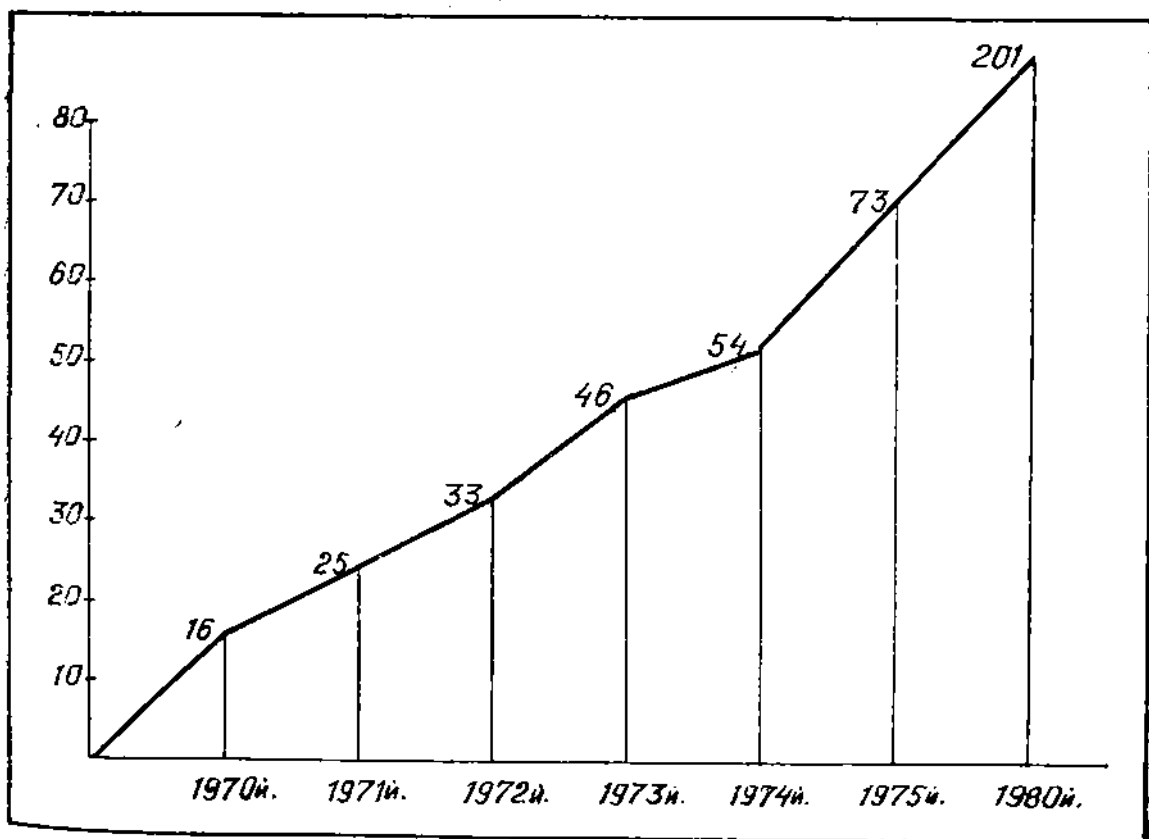
ҳақидаги ғамхўрлиги миллий спорт турлари (от спорти, кураш, югуриш, ўйин ва ҳоказолар)ни ривожлантиришга ёрдам беришда намоён бўлди.

Республика физкультура комитети 1936 йилда Тошкентда махсус миллий кураш мактабини очди. Ўзбекистоннинг кучли курашчиси Асқар Отабоев бу мактабнинг раҳбари ва тренери эди. Шу йилнинг ўзидаёқ Ўзбекистон курашчилари Татаристон республикаси курашчилари билан бўлган ўртоқлик учрашувида ғалабага эришдилар. 1937 йилда Тошкентда кураш бўйича республика мусобақаси ўтказилди. Унда республиканинг 30 та шаҳар ва районларидан келган 120 нафар полвон иштирок этди. Ана шундай кўп сонли курашчиларнинг иштирок этиши курашнинг ривожланиш тарихида биринчи бор эди.

<sup>1</sup> Кураш билан шуғулланувчилар сонининг 1981 йилдан то 1986 йилгача бўлган ўсиши ҳақидаги маълумотларни текст ичида ва жадвалларда батафсил берганлигимиз сабабли 1-, 2- ва 3-расмларда кўрсатмадик.



2- расм. Ўзбекистондаги курашчи полвонларнинг сони.



3- расм. Ўзбекистонда кураш бўйича спорт мастерларининг сони.

1939 йил курашнинг ривожланишидаги сифат жиҳатидан янги босқич билан нишонланди. «Динамо» ва «Уқитувчи» спорт жамиятлари курашни ўз секциялари составига киритдилар ва унга катта эътибор бердилар. Айниқса французча кураш техникасига жиддий аҳамият берилди. Натижада «Динамо» жамияти французча курашнинг Ризаев, Хўжаев, Зокиров, Муҳамедов, Мирқосимов каби моҳир усталарини тарбиялаб етиштирди. Бу моҳир полвонлар бутуниттифоқ мусобақаларида иштирок этган Ўзбекистон командаси составига киритилган эдилар.

1938 йилнинг июнида СССР Халқ Комиссарлари Совети қошидаги Физкультура ва спорт ишлари бўйича Бутуниттифоқ комитети спорт кураши—самбони ривожлантириш зарурлигига эътибор берди. Самбо кураши бепоён Ватанимизнинг миллий кураш турларидан олинган энг қимматли элементлардан таркиб топган. Кураш техникасининг кўпгина усуллари, курашнинг бошқа миллий турлари каби, самбочилар томонидан қўлланилди. Курашчи спортчиларнинг янги техник ва тактик усулларни қўллаши улардан бу янги усулларни илмий равишда умумлаштириш ва системалаштиришни талаб этди. 1939 йили ўзбекча миллий курашнинг фарғонача тури бўйича мусобақа қоидалари ишлаб чиқилди ва тарқатилди. Аммо қоидалар ҳали унчалик ҳам мукаммал эмас. Шундай бўлса ҳам улар мусобақаларни тартибга солишга, курашнинг тактик ва техник усулларини системалаштиришга ёрдам берди. Қабул қилинган қоидалар турлича талқин қилинадиган оғзаки қоидалардаги ноаниқлик, бетайинлик натижасида мусобақа вақтида баъзан содир бўладиган можароли вазиятлардан қутулишга ҳар ҳолда имкон берди.

Биринчи бор кураш учун спорт классификацияси ишлаб чиқилди ва курашчилар учун саккизта оғирлик вази белгиланди. Мусобақалашувчи курашчилар учун бир хил шароитлар таъминланди. Мусобақага фақат 18 ёшга тўлган спортчилар қўйиладиган бўлди. Бир хилдаги оғирлик вазига ва бир хил спорт разрядига эга бўлган спортчиларгина ўзаро мусобақалашishi мумкин эди. 1939 йилдан бошлаб кураш мусобақалари системаси тартибга солинди, уларнинг аҳён-аҳёнда ўтказилишига барҳам берилди, Спорт коллективлари, кўнгилли жамиятлар, район ва область мусобақалари ўтказиладиган, мусоба-



қа республиканинг финал чемпионати билан якунланди-  
диган бўлди.

Кураш мусобақаларининг юқори ташкилий савияда бўлиши ва уларнинг халқ ичида кенг тарқалганлиги урушдан олдинги йиллар учун характерлидир. «Ўзбекистон физкультурачиси» газетаси 1939 йил 21 апрелда ўзбекларда кураш жуда ҳам шуҳрат қозонганлигини ёзади. Бу мусобақалар одатда кўп томошабинларни ва айниқса колхозчиларни йиғади. Масалан, Тошкент биринчилигига ўн мингга яқин томошабин тўпланди. Бу ерда Тошкент меҳнаткашлари ва мусобақани атайлаб кўрган келган колхозчилар бор эди. Мусобақалар тугалланиб, судьялар ҳаваскорлар беллашувини эълон қилганда томошабинлар орасидан 81 киши (булар биринчилик иштирокчиларидан уч марта кўп эди) ўзаро куч синашиш истагини билдирдилар.

Шундай қилиб кураш Ўзбекистонда оммавий спорт турига, ёш авлод севиб давом эттираётган халқ спорт эстафетасига айланди. Кекса авлоддан қабул қилинган миллий кураш мамлакатда ҳамма шароитлар яратилганлиги учун ҳам халқ томонидан ривожлантирилди ва такомиллаштирилди.

Фашистлар Германияси мамлакатимизга ҳиёнаткорона бостириб киришганда совет халқлари Ватан ҳимоясига отландилар. Бу ҳаёт-мамот жангига ҳар бир киши ғалаба учун ўз ҳиссасини қўшди. Ватан учун кураш бо-раётган ўша оғир кунларда спортчиларимиз ҳамиша олдинги сафда бўлдилар. Ўзбекистон курашчилари фронтда мардлик, чидамлик, ботирлик, қаҳрамонлик намуналарини кўрсатдилар. Жуда яхши жисмоний тайёргарлик уларнинг ҳарбий малакаларни тез эгаллаб олишларига ёрдам берди. Улар қўл билан жанг қилишнинг моҳир устаси, ажойиб разведкачилар бўлишди. Ҳамма қўшин турларида ўзбек курашчилари ўзларининг ватанпарварлик бурчини шараф билан бажардилар. Улуғ Ватан уруши қаҳрамонларининг номи абадий шон-шуҳратларга қопланган. Улар орасида ўзбек халқининг шонли ўғлонлари, азамат полковлар: бир боғлам граната билан ўзини танк остига ташлаган Камол Пўлатов, кўкраги билан душман дзоти амбразурасини бекитган Тўйчи Эрийгитов, Манноп Абдуллаев ва бошқа кўпгина полковлар бор. Улар ватан учун жангларда қаҳрамонларча ҳалок бўлдилар. Халқ Ватан учун жангларда қаҳрамонларча ҳалок бўлган ўзининг ботир ўғлонларининг

сўнмас хотирасини қалбида абадий сақлайди. Ёш авлод ҳам уларнинг ҳаёти ва жасорати намунасида тарбияланмоқда.

Урушдан кейинги йилларда Ўзбекистоннинг физкультура ташкилотлари халқ спортининг машҳур турлари (кураш, улоқ, пойга) ва халқ ўйинларидан меҳнаткашларни физкультура ва спорт ишларига кенг жалб қилиш воситаси сифатида фойдаландилар. Урушдан кейинги кураш бўйича биринчи чемпионат 1945 йили Наманган шаҳрида ўтказилди. Тўғри, у кўп иштирокчиларни ўзига жалб қилмади, лекин миллий курашнинг оммалашувига ёрдам берди.

Республика биринчилиги учун ўтказилган кейинги чемпионатлар 1946 ва 1947 йилларда бўлиб ўтди. Уларда кўп сонли курашчилар иштирок этишди.

1947 йили кураш бўйича республика секцияси ва судьялар коллегияси ташкил этилди ҳамда спортнинг шу тури бўйича шахсий команда биринчилиги ўтказилди. Кураш Ўзбекистон спартакиадаси программасига киритилди. Мусобақалар ва унда иштирок этувчилар сони ошди. Масалан, 1949 йили кураш бўйича республика биринчилиги ва республика қишлоқ спартакиадаси программасида ҳам шу спорт тури бўйича биринчилик ўтказилди. 1956 йилдан бошлаб эса бу биринчиликлар доимий анъанага айланди. Уша йилдан бошлаб пахта байрами кунларида кураш бўйича район, область ва республика мусобақалари ўтказила бошлади. Ўзбек курашчилари қардош миллий республикаларнинг полвонлари билан бир неча бор ўртоқлик учрашувларида иштирок этдилар.

Ўзбек миллий курашида ҳам бухороча, ҳам фарғонача турда қўлланиладиган техник ва тактик усулларнинг кўплиги республикада курашнинг яна бошқа турлари — эркин кураш, самбо, классик кураш ва дзю-дога ўтиш учун ўзига хос «кўприк» бўлди. Миллий кураш билан шуғулланувчи кўпчилик спортчилар самбочи ва эркин курашчилар учун жиддий рақибга айланишди. Шу боисдан ҳам Бухоро областининг курашчилари республика биринчилигида область шарафини бир неча бор ҳимоя қилиши бежиз эмас. Исмоил Туробов, Асад Полвон, Иноят Абдуллаев, Сайли Пирназаров, Чори Шарипов, Шариф Муҳамедов, Фатулло Ҳолиқов, Собир Қурбонов, ака-ука Юсуповлар, Ғаффор Останаев ва кўпгина бошқа полвонлар эркин ҳамда классик кураш, дзю-до

ва самбо бўйича республика, СССР, Европа, жаҳон чемпионлари, хизмат кўрсатган спорт мастерлари, СССР спорт мастерларидир.

Бу спорт турининг оммавийлиги йилдан йилга ортиб бормоқда. Масалан, рақамларга мурожаат этадиган бўлсак, қуйидагича қувончли воқеанинг гувоҳи бўламиз: 35 йил ичида (1945 йилдан 1980 йилгача) республикада курашчилар сони 9,5 мингдан 123 минггача, яъни 13 мартадан кўпроқ ошди, курашнинг шу соҳасидаги спорт мастерлари эса 10 йил (1970 — 1980 йиллар) ичида 10 дан 201 кишига кўпайди. Ёки 1982 йилнинг бошларидаёқ республикада 141 мингдан зиёд спортчилар кураш билан шуғуллана бошлади, судьялар сони эса 12 минг кишидан ошиб кетди. Жамоатчи инструкторлар 14,2 минг кишига етди.

Агар 1976—1980 йилларда эришилган натижаларни социологик тадқиқ қиладиган бўлсак, бу йиллар миллий кураш турининг фақат сон жиҳатдан ўсиши учун эмас, балки республика курашчилари маҳоратининг такомиллашуви учун ҳам катта босқич бўлганлигини кўрамиз. Бунини 2-жадвалдан яққол кўриш мумкин.

Спорт маҳоратининг бу замида ўсиши ҳар жиҳатдан қулай социал-иқтисодий факторлар ҳамда Ўзбекистон Физкультура ва спорт комитети томонидан кейинги йилларда кўрилган махсус тадбирлар билан боғлиқ. 1968 йили автор томонидан бухороча ва фарғонача усуллар бўйича кураш мусобақалари ва спорт классификацияси ишлаб чиқилди ҳамда уни физкультура ва спорт комитети коллегияси тасдиқлади. Мазкур қоидалар қуйи коллективлардан тўртинчи то Ўрта Осиё ва Қозоғистон биринчилиги мусобақаларида иштирок этишни истовчи ҳамма курашчиларга тааллуқли. Бундан ташқари, 1970 йил январидан бошлаб «Кураш бўйича ЎзССР спорт мастери» унвони жорий қилинди ва ҳоказо.

Миллий курашнинг ривожланишида республика директив органларининг Ўзбекистонда миллий спорт турларини янада ривожлантиришда иштирок этиши катта роль ўйнади. Яъни, кейинги йилларда директив органлар республикада миллий спорт турларини, шу жумладан курашни янада ривожлантиришга қаратилган бир қатор тадбирларни қабул қилдилар. Ўсмир ва ёшларни курашга жалб қилишнинг маълум бир спорт-педагогик системаси вужудга келди. У республика кураш федерациясини; педагогика институтлари қошидаги жисмоний

## Кураш бўйича спорт мастерлари ва разрядчилар сони

Кўрсаткичлар	Йиллар								
	1977	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985	
ЎзССР спорт мастери	154	173	201	35	221	229	234	245	
Спорт мастерлигига кандидат ва I разряд	808	905	954	1012	1074	1130	1184	1252	
Оммавий разрядлар	25363	31622	32023	34140	39312	41431	44314	47534	

## Ўзбекистон ССР бўйича миллий кураш кўрсаткичлари (минг киши)

Кўрсаткичлар	Йиллар									
	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985
Физкультура коллектив- лари	3,5	3,5	3,6	3,6	3,7	3,9	4,0	4,1	4,3	4,5
Шуғулланувчилар	113,5	100,4	101,1	115,5	123,0	134,0	140,2	145,3	151,4	159,0
Судьялар	9,4	10,0	10,9	11,0	11,3	12,4	13,6	14,1	15,4	16,6
Жамоатчи инструкторлар	3,8	9,7	10,3	11,9	12,7	13,6	14,5	16,7	18,8	21,6

тарбия факультетларини; Ўзбекистон жисмоний тарбия институтини; умумий таълим ва спорт мактабларидаги кураш бўйича тренерлар коллективини; кураш бўйича анъанавий халқ ҳаваскорлик мусобақалари ва ҳоказоларни ўз ичига олади. Аммо шундай бўлса ҳам ҳали кўнгилдагидек натижага эришилгани йўқ. Бойси, бу системанинг кўп қирралигига қарамай унда энг муҳим компонент — спорт тури сифатида курашни ўрганишга доир илмий текшириш ишлари етишмайди. Бизнингча бу спорт турини педагогик, медицина, психологик ва методик нуқтаи назардан қараб чиқиш мақсадга мувофиқдир. Ана шу халқ спорт турини худди шундай комплекс ўрганиш уни ривожлантиришга ва ундан шахсни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш воситаларидан бири сифатида фойдаланишга ёрдам беради.

Республика кураш федерацияси ташкилий ва методик ишларни амалга оширади, учраган камчиликларни бартараф этишга оид тавсиялар ишлаб чиқади. Кураш федерациясининг раиси, ЎзССРда хизмат кўрсатган тренер, спорт ветерани Т. Одилов ҳамда федерация аъзолари: Я. Валишев, Ю. Пирматов, Э. Қодиров, У. Умаров курашни ривожлантириш юзасидан катта ишларни олиб бормоқдалар.

Кураш республиканинг барча областларида ривожланиб бормоқда. Хаваскор курашчилар ўз тажрибаларини ёшларга авлодлар эстафетаси сифатида узатмоқдалар. Улар ичида бухоролик тренерлар ва жамоатчи-инструкторлар: Н. Юсупов, Ч. Жумаев (Қоракўл райони), Ф. Холиқов, У. Шарипов (Бухоро район, «Маданият» колхозини), шунингдек, Бухоро областининг бошқа районларидаги тренерлар бор.

Авторнинг ташаббуси билан 1964 йилдан бошлаб миллий кураш Бухоро Давлат педагогика институти жисмоний тарбия факультети ўқув планига киритилди. Мана бир неча йилдирки бу институтнинг миллий кураш бўлимида бухоро ва фарғона усули бўйича кураш тренерлари тайёрланмоқда. Кураш кафедрасининг ўқитувчилари Ш. Қодиров, Д. Нуршин, А. Комилов, Е. Қолтунов, С. Истолин ўртоқлар ўзларининг билим ва тажрибаларини институтда ҳамда умуман, республикада курашнинг ривожланишига сарфламоқдалар.

Маълумки, миллий кураш классик ва эркин кураш, дзю-до ҳамда самбо каби курашнинг олимпиада турлари бўйича спортчилар тайёрлаш учун таянч ҳи-

собланади. Республикамизнинг етакчи курашчилари, СССР, Европа, жаҳон ва олимпиада ўйинлари чемпионлари катта спортга бўлган йўлни миллий курашдан бошлаган. Уларнинг орасида кураш бўйича бир неча бор Урта Осиё ва Қозоғистон чемпиони, самбо бўйича икки марта жаҳон чемпиони Сайфитдин Ҳодиев; Европа ва жаҳон чемпиони, хизмат кўрсатган спорт мастери Собир Қурбонов; халқаро классдаги спорт мастери Хушвақт Рўзиқулов; СССР ва Европа чемпиони, самбо бўйича халқаро классдаги спорт мастери Баҳром Оқилов; классик кураш бўйича СССР ва Европа чемпиони, халқаро классдаги спорт мастери Аббос Шодиев, самбо ва дзюдо бўйича халқаро классдаги спорт мастерлари Комил Юсупов ва Гаффор Останаев; классик ва эркин кураш бўйича бир неча бор СССР чемпионлари, халқаро учрашувларнинг ғолиблари ака-ука Курсат, Рифат ва Мажид Аблаевлар, Юрий Зеленин, Ҳамид Воҳидов, Геннадий Калеткин, Ризо Фозилов, Всячеслав Чернецов, Александр Истомин, Ефим Колтунов, Рауф Саидов, Исмоил Туробов, Шомурод Машарипов, Чори Шарипов ва бошқалар бор.

Республика миллий курашининг ривожланишига областлардаги кўпгина курашчи-полвонларимиз ҳам ўз ҳиссаларини қўшдилар.

Тошкент шаҳри ва областидан — Асқар Отабоев, Тожи Аглаев, Қоратой Юсупов, Эгам Ризаев, Муродбек Акбарбеков, Аҳмад Толипов, Тўйчи Раҳимбоев, Қаям Абдуллаев, Маҳкам полвон, Акбар полвон. Эгамберди Қодиров, Гултўра Тўраев ва бошқалар;

Наманган областидан — Мулла Ўсар Мирзаев, Қутбиддин Абдуллаев, Мирзамурод Саидов, Эргаш Юлдошев, Умнат полвон, Ҳоди полвон, Баҳри Насриддинов ва бошқалар;

Андижон областидан — Али Мирзакаримов, Жафар Али, Каримжон Маллабоев, Камолиддин Нуриддинов, Раимжон Деҳқонов, Карим Ураимов;

Фарғона областидан — Илмямин Илмибува, Азим Раҳимов, Усмон Али, Шокиржон Қурбонов, Матёқуб полвон, Аҳмаджон полвон, Рустамжон Тожиев, Зайнабиддин Мамажонов ва бошқалар;

Сирдарё областидан — Шукрулло Ёриев, Қўчқор полвон, Абдукарим Бўронов, Жума Умаров ва бошқалар;

Бухоро областидан — Хўжанафас полвон, Оқ-

нор полвон, Ато полвон, Қодир полвон, Ҳамро полвон, Нор полвон, Асад полвон, Исмоил Туробов, Юсуповлар оиласи ва бошқалар;

Сурхондарё областидан — Шафоат Шомуродов, Жума Эшонқулов, ака-ука Устоевлар, Тоҳир Дурдиев, Ражаб Мавлонов, Қўчқор полвон ва бошқалар;

Хоразм областидан — Сотим полвон, Анорбой полвон, Ибрагимов, Йўлдошев ва бошқалар;

Қашқадарё областидан — Чўли Бегимқулов, Анвар полвон ва бошқалар;

Қорақалпоғистондан — Сапалақ Шомуродов, Шомурод Машарипов, Юсуф Исмоилов ва бошқаларнинг номлари ҳаммага маълум.

Миллий курашни ривожлантириш ва унинг тарихий анъаналари ворислигини сақлаб қолиш мақсадида область спорт комитетлари ҳар йили Ўзбекистоннинг машҳур полвонлари хотираси соврини учун мусобақалар ўтказадилар. Жумладан, Қорақалпоғистон АССРда 25 йил давомида бирор марта ҳам мағлубиятга учрамаган Сапалақ полвон хотираси учун;

Қашқадарё областида — Социалистик Меҳнат Қаҳрамони, полвон Чўли Бегимқулов хотираси учун;

Наманган областида — узоқ йиллар Ўрта Осиё ва Қозоғистоннинг кўпчилик полвонларини енгган, машҳур курашчи Қоратой Юсупов хотираси учун;

Хоразм областида — XVIII асрда яшаб, Эрон, Ҳиндистон, Туркия, ва бошқа шаҳарлик полвонларни енгган машҳур курашчи ва шоир Паҳлавон Маҳмуд хотираси учун;

Тошкентда — мағлубият нималигини билмаган ва немис профессионал курашчилари Риппел ва Гюгнер устидан ажойиб ғалабаларга эришган донгдор паҳлавон Аҳмад Толипов хотирасига бағишланган мусобақалар.

«Спартак» кўнгилли спорт жамияти Тошкент шаҳрида миллий кураш секцияси ташкилотчиларидан бири, машҳур полвон Асқар Отабоев хотираси совринини таъсис этди.

Бу ҳар йилги мусобақаларнинг ҳаммаси чинакам халқ спорт тури сифатида курашнинг ривожланишида катта аҳамиятга эга. Курашчилар профессионал курашчи ва спортчилар эмас. Улар халқ хўжалигининг турли соҳаларида меҳнат қиладилар, лекин курашга авлоддан авлодга мерос сифатида бериш лозим бўлган анъана, жиддий машғулот деб қарайдилар.

Курашнинг айнан ҳаваскорлик характерида бўлиши машҳур курашчилар хотира совринлари мусобақаларининг юксак тарбиявий аҳамиятини белгилайди. Бу мусобақалар курашнинг ривожланишини активлаштиради, чунки уларга республиканинг турли жойларидан келган полвонлар, жуда кўплаб томошабинлар, кураш ишқибозлари тўпланади. Курашчилар йил давомида мунтазам машқ қиладилар.

Шу боисдан ҳам миллий кураш ҳозирги босқичда миллий ўзига хослигини сақлаган ҳолда миллийлик чегарасидан чиқиб, турли миллат кишиларини ўзига жалб қилмоқда. Курашчилар орасида рус, украин, белорус, татар ва бошқа миллат вакилларини учратиш мумкин. Бу миллий маданиятнинг бир-бирига таъсири ва бир-бирини бойитишидан далолат беради.

#### 4-§. Халқ баҳодирлари ҳақида ҳикоялар

Ўзбек халқининг курашчи-полвонларга бўлган ҳурмати жуда катта, чунки улар ўзларида кучлилик, мардлик, чидамлилик, ахлоқий поклик, эрксеварликни мужассамлаштирадилар.

Хоразмлик **Паҳлавон Маҳмуд** (1243—1326) нинг номи тарихдан абадий ўрин олган. У бутун умри давомида беллашувларда бирор марта ҳам мағлубиятга учрамаган. Паҳлавон Маҳмуд кўпгина юртларга саёҳат қилган. Эронда, Ҳиндистонда ва бошқа шарқ мамлакатларида бўлган, Ўрта Осиё бўйлаб юрган ва ҳамма ерда кучли полвонлар билан кураш тушган. Лекин ҳеч қаерда: на ўз Ватанида ва на хорижий ерларда унинг кураги ерга теккан. Паҳлавон Маҳмуднинг номи афсоналарга тўла. Бу афсоналарда халқ ўзининг полвонга бўлган муҳаббати, ҳурматини ифода этган. Шунинг учун ҳам халқ баҳодири фақат кучли кишигина эмас, шу билан бир қаторда энг ҳаққоний киши ҳамдир.

Бир авлоддан иккинчи авлодга ўтиб, бизгача етиб келган бир афсона сақланган. Ҳикоя қилишларича Паҳлавон Маҳмуд Ҳиндистон ҳокими томонидан мамлакатнинг машҳур полвонлари билан мусобақалашига таклиф қилинади. Шунда у тасодифан бир муштипар аёлнинг ўғли кураш билан тирикчилик қилишини ва у оиланинг якка-ёлғиз боқувчиси эканлигини билиб қолади. Унинг ўғли ҳамма беллашувда ғолиб чиқар эди. Мусобақаларда машҳур Паҳлавон Маҳмуд иштирок этишини эшитган она ўғлининг енгилишидан ва натижада оила



кун кечириш манбаидан маҳрум бўлишидан қўрқиб кўз ёши тўқади. Аёлнинг ўғлини Нуриддин Чати дер эдилар. Эртаси куни Маҳмуд Нуриддин билан даврада учрашганда унга ўзини енгиш имконини беради. Бу афсона Паҳлавон Маҳмуднинг шуҳратпараст эмас, аксинча олижаноб, саҳий ва раҳмдил инсон бўлганлигидан далолат беради.

Халқ ичида сеvimли полвон тўғрисида кўплаб ривоятлар тўқилган. Ана шундай ривоятларнинг бирида Маҳмуднинг индуслар сафида туриб, Ҳиндистон душманларига қарши жанг қилганлиги ҳикоя қилинади. Жанг пайтида у ўз ҳаётини хавф-хатарга қўйиб, раджа Рай Ропой Чунни ўлимдан сақлаб қолади. Миннатдор бўлган раджа полвонга ҳокимлик ва бойликлар таклиф қилади. Лекин Маҳмуд ҳеч нарса олмайди. Аммо, агар мумкин бўлса, мукофот эвазига ўн минг хоразмлик бандиларни озод этишни у раджадан илтимос қилади. Хоразмлик полвоннинг олижаноблигига тан берган раджа бу илтимосни бажаради.

Паҳлавон Маҳмуд шахсий маблағи ҳисобига Хева яқинида Чингизхон тўдаларига қарши жангда ҳалок бўлган полвонлар қабри устига ёдгорлик мақбараси бунёд эттиради. Қаровсиз, ўз ҳолига ташлаб қўйилган мақбара бизгача ҳароба ҳолда етиб келди. Олиҳиммат хоразмликлар Паҳлавон Маҳмуд мақбарасини қайта барпо этдилар. Унинг қўшиқлари мақбара пештоқи ва деворларига ўйиб ёзилган. Бу шеърларда Маҳмуднинг халқ тақдири ҳақидаги ўй-фикрлари, эркинлик ва бахтсаодат тўғрисидаги орзу-истаклари ўз ифодасини топган.

Паҳлавон Маҳмуд фақат курашчи-полвонгина эмас, балки шоир, мутафаккир, ҳар жиҳатдан етук киши бўлган. Унда юксак маданийлик, инсонпарварлик ва жисмоний камолот мужассамлашган эди.

Паҳлавон Маҳмуд вафотидан кейин, орадан сал кам юз йилдан кўпроқ вақт ўтгач, Хоразмда яна бир курашчи — Паҳлавон Муҳаммад яшаган. У ҳам ўзининг ўтмишдоши сингари мағлубият нималигини билмаган.

Тошкентлик Аҳмад полвон ҳам халқ орасида анча шуҳрат қозонган эди. 1895 йили Тошкентга таниқли немис курашчиси Риппел келади ва Аҳмад полвон билан курашиш истагини билдиради. 1895 йил 23 июнда цирк майдонида кураш бўлади ҳамда у ўзбек полвонининг ажойиб ғалабаси билан тугайди. Бунда улар классик кураш бўйича мусобақалашади. Шуниси характер-

лики, Аҳмад полвон миллий курашдан бошқа ҳеч қандай кураш мактабини ўтамаган эди. Лекин шундай бўлишига қарамай, у айнан классик курашда ўзининг кучи, чидамлилиги ва юксак кураш маҳорати туфайли ғалабага эришди.

1904 йили Фарғона областидан қувалик Хўжа полвон Тошкентга келади. У икки ой мобайнида тошкентлик полвонлар билан курашиб, уларнинг ҳаммаси устидан ғалабага эришади.

Айни ўша кунлари Аҳмад полвон касал эди. Қувалик полвон тошкентлик полвонларнинг ҳаммасини енггач, Аҳмад полвон билан куч синашиш истагида эканлигини унга маълум қилади. Бели оғриб, хаста бўлиб ётганлигига қарамай Аҳмад полвон меҳмоннинг илтимосини қондирди. Кураш унча узоқ давом этмади, аммо томошабинларда жуда катта таассурот қолдирди. Хўжа полвон биринчи бўлиб рақибининг белбоғидан ушлади. Аҳмад полвон ҳам унинг белбоғидан ушлаб кўкрагига сиқиб қўйди ва полосдан кўтариб олди. Давра айланиб ва Хўжа полвонни бир-икки айлангириб, уни енгилгина ерга чиқитди. Шундан кейин уни мағлубиятга учратгани учун меҳмондан узр сўради.

1911 йили Аҳмад полвон биринчи бор французча кураш мусобақасида иштирок этиб, Германия чемпиони Гюгнер устидан ғалаба қозонди.

Шу вақтдан бошлаб Тошкентда кураш мусобақаларининг янги формаси — цирк майдонида ўтказиладиган матчлар пайдо бўлди. Бу форма эса бора-бора анъанага айланди. Мусобақага барча шаҳар ва қишлоқлардан энг кучли полвонлар келар эди. Андижонлик **Али полвон**нинг номи республикага жуда кенг тарқалди. У Ботир ва Бойқўзи полвонларнинг шогирди эди. Али полвон бир ярим, икки соатлаб кураш тушарди. Баъзида у бир неча кунлаб ҳам беллашар эди. Йиғилган пулларнинг ҳаммасини у мухтож оилаларга, етимларга тарқатар ва кексаларга зиёфат қилиб берар эди. Али полвон Фарход ГЭСи қурилишида иштирок этган. Ўша вақтда техника кам эди. Али полвон 350—400 килолик харсанг тошларни тўғонга қўлида юмалатиб келтирган, умуман тўғон қурилишидаги энг оғир ишларни ўз зиммасига олган.

1890 йилда Тошкентда туғилган **Тожи Аълоев** цирк майдонида муваффақиятли қатнашган. Тожи Аҳмад полвоннинг шогирди бўлган. Қизиғи шундаки, классик ку-

раш бўйича махсус тайёргарлик кўрмаган Тожи полвон 1919 йили шу кураш тури бўйича ўтказилган мусобақада ўз оғирлик вазнида ғалабага эришган. 1942 йилдан бошлаб Тожи Аълоев ўзбек циркида ўз санъатини намойиш қила бошлайди.

Республикада машҳур курашчилар жуда кўп. Социалистик Меҳнат Қаҳрамони, Тошкент область Тельман номли колхоз пахтакори **Ҳаким полвон Қодиров** чорак аср давомида оғир вазнда муваффақият билан кураш тушган.

1937 йилда Бухоро область Свердловск районида тутилган, эркин ва классик кураш, шунингдек, ўзбекча кураш бўйича СССР спорт мастери **Исмоил Туробов** миллий курашнинг наслий вакили ҳисобланади.

Туробовлар учун кураш оилавий анъанага айланган. Исмоилнинг отаси, бобоси ва амакиси Октябрь революциясидан аввал ҳам машҳур полвонлар бўлганлар. Отаси Туроб Шаробов ва амакиси Баҳром Шаробов миллий кураш мусобақаларида муваффақиятли қатнашган ва донг таратган полвонлар эдилар. Уларнинг ҳаммаси ажойиб темирчи-усталар бўлишган. Бухоро амири Олимхон уларни ўз саройида курашчи бўлиб хизмат қилишга таклиф этган. Лекин полвонлар амирга хизмат қилишдан бош тортганлар ва унинг жабрини кўп мартаба тортишган.

Оила анъанаси, авлодлар эстафетаси Туроб ва Баҳром полвонларнинг ўғилларига ҳам ўтади. Исмоил Туробов ёшлик чоғидаёқ оилада яхшигина машқ кўрди. Жисмоний жиҳатдан яхши ривожланганлик, миллий кураш техникасини яхши билиш Исмоилнинг катта спорт майдонига чиқишига йўл очди — у курашнинг олимпиада турларини мукамал эгаллади ва миллий, эркин ҳамда классик кураш бўйича уч марта спорт мастери номини олди. Исмоил Туробов 1957 йили Тбилиси шаҳрида ўтказилган эркин кураш бўйича СССР биринчилигида муваффақиятли қатнашди. Уша йили Исмоил учун спорт маҳорати чўққиларини эгаллаш йили бўлди: у Тошкент ва Москвадаги спорт фестивалида қатнашди. 1958 йилдан 1969 йилгача Исмоил эркин кураш бўйича Ўзбекистон чемпиони, 1956 йилдан 1960 йилгача миллий кураш бўйича чемпион. У Москвада СССР халқларининг II, III, IV спартакиадаларида муваффақиятли қатнашди.

Исмоил Туробов халқаро майдонларда мамлакатимизнинг спорт шарафини ҳимоя қилиб, спорт ғалабала-

рининг шонли йўлини босиб ўтди. 1961 йили Чехословакия, Польша, Болгария ва бошқа мамлакатлар курашчилари устидан ғалаба қозонган Исмоил халқаро учрашув ғолиби бўлди ва ўша йили Афғонистоннинг пойтахти — Қобулда ўтказилган ўртоқлик учрашувида иштирок этди. 1959 йилдан 1964 йилгача Исмоил Туробов эркин кураш бўйича Ўзбекистон терма командасининг капитани бўлди. 1978 йили эса Ўзбекистон шаҳарларининг XVIII спартакиадасида халқаро класдаги спорт мастери Мавсеяни енгди. Хуллас Исмоил Туробовнинг спорт биографияси ғалабаларга жуда бой.

Исмоил Туробов Бухоро область спорт маҳорати олий мактабида эркин кураш бўйича тренер бўлиб ишлаб, СССР спорт мастери унвонига муяссар бўлган ўнлаб спортчиларни тарбиялади. Маматкарим Маҳмудов, Алишер Назаров, Эркин Ботиров ва унинг бошқа тарбияланувчилари республиканинг етакчи курашчилари бўлдилар.

Ҳозирги вақтда И. Туробов Бухоро механизациялашган ўрмон хўжалигида директор бўлиб ишламоқда, лекин ёшларни тарбиялаш ишини тарк этгани йўқ.

Оиланинг спорт эстафетасини Исмоил ўз ўғиллари — Баҳром, Баҳодир, Бахтиёрларга — ўсмирлар ўртасидаги шаҳар ва область чемпионларига берган. Бахтиёр каратэ билан, Баҳодир ва Баҳром эркин кураш билан шуғулланишади. Лекин уларнинг ҳаммаси кураш техникасини жуда яхши билишади. Шунинг учун ҳам уларнинг курашнинг олимпиада турларидаги ғалабалари асосини айнан кураш ташкил этади.

Спортни ривожлантиришдаги ва авлодни тарбиялашдаги катта хизматлари учун Исмоил Туробов ЎзССР Олий Советининг Фахрий ёрлиғи билан мукофотланган.

Қ а ш қ а д а р ё о б л а с т и с о в е т с п о р т и г а ж у д а кўп ажойиб курашчи-спортчиларни тайёрлаб берган. Улардан бири—Сайфиддин Ҳодиев. У босиб ўтган катта спорт йўли мураккаб ва қийин бўлган. Бир кун кураш мусобақалари бўлаётган эди. Одатга кўра унда фақат катталар эмас, болалар ҳам иштирок этади. Ходиевлар қўшнисининг ўғли — Раим ҳамма болаларни тезлик билан йиқитар эди. Ўғлининг муваффақиятидан мағрурланган қўшниси Ҳоди акага мурожаат қилди: «Қўшни, ўғилларингиз нима учун даврага чиқишмайди? Нима, қўрқишадими?» Ходи ака жавоб беришга улгурмасиданоқ унинг кичик ўғли Сайфиддин енгилмас Раим билан

беллашишга талабгор бўлиб ўртага чиқди. Албатта, Сайфиддин кичик полвондан енгилди... Томошабинларнинг кулгуси остида у уйига йўл олди.

Ана шу биринчи беллашув ва мағлубият бола учун қийин ҳамда машаққатли спорт йўлига туртки бўлди. Шу кундан бошлаб у мунтазам машқ қилиш, кучлиликини, чаққонликини ривожлантириш билан шуғуллана бошлади. Сайфиддин тиним билмас эди. Унинг кичкинагина жуссасида жуда катта ирода кучи, ғалабага қаттиқ интилиш ҳукм сурарди. Булар ўз самарасини кўрсатди. Тўртинчи синфдаёқ у кичик полвонлар мусобақасида абсолют ғалабага эришди.

Сайфиддин тинмай машқ қилди. Унинг ғалабалари энди ҳеч кимни ҳайратга солмас эди. У ўрта мактабни тугатиб, Тошкент жисмоний тарбия институтига ўқишга кирди. Талабалик йилларида Сайфиддин самбо секциясида шуғилланмоқчи бўлади. Лекин самбо учун унинг оғирлик вазни камлик қилади (ўша йиллари самбода 48 кг гача бўлган оғирлик вазн йўқ эди).

Шу боисдан ҳам у эркин кураш секциясига киради. Бу ерда Е. Б. Колтунов тренерлик қилар эди. Яхши жисмоний тайёрлик, кураш техникасини мукамал билиш Сайфиддин Ҳодиевнинг икки марта: биринчи курсда ёшлар ўртасида, иккинчи курсда катталар ўртасида мамлакат чемпиони номини эгаллашига имкон берди.

1971 йилда Халқаро турнирда ғалаба қозонгандан кейин унга эркин кураш бўйича СССР спорт мастери унвони берилди. 1972 йилда эса у Ўрта Осиё чемпионатида биринчи ўринни эгаллади ва «Ўзбекистон ССР спорт мастери» унвонини олди. Институтни битиргач Сайфиддин Ходиев жонажон қишлоғига қайтиб келади ва кураш бўйича тренер бўлиб ишлайди, аммо самбо техникасини эгаллаш орзусидан қайтмайди. Спорт мастери Тўхта Хушвақтов билан биргаликда самбо секциясини ташкил этади. Шу тариқа Китоб район Ленин номли колхозда Тўхта Хушвақтов раҳбарлик қилган самбо секцияси вужудга келади. Ниҳоят Сайфиддиннинг ҳам орзуси рўёбга чиқди — у самбо усулларини ўргана бошлади. Лекин шу орада у Совет Армияси сафига чақирилди ва самбо бўйича Ўзбекистоннинг бош тренери Г. И. Калеткин раҳбарлигида самбо билан шуғулланишни давом эттирди. 1973 йилнинг августида Сайфиддин МВД қўшинлари биринчилигида тўртинчи ўринни эгаллайди ва самбо бўйича СССР спорт мастери

унвонига муяссар бўлади. 1974 йили самбо бўйича СССР чемпионатида учинчи ўринни эгаллайди ва мамлакат терма командасининг аъзоси бўлади.

Сайфиддиннинг спорт йўли уни шон-шуҳрат чўққиларига тез олиб келди. 1974 йили Бокуда халқаро турнирда кучли рақиб — монгол курашчиси Пунцал устидан ажойиб ғалабаларга эришди. Шу турнирнинг ўзида у испан ва болгар спортчилари устидан ҳам ғалаба қозонди. Аммо кейин унга омад кулиб боқмади, — бокулик Кузнецовдан енгилди. Лекин Кузнецов Пунцал билан беллашувда ютқазади. Ҳодиев эса румин курашчиси устидан ғалабага эришади ва халқаро турнир ғолиби бўлади ҳамда халқаро классдаги спорт мастери унвонини олади. Ушанда Сайфиддин 24 ёшда бўлиб, у 54 кг вазнда қатнашар эди. Жаҳон чемпионати эса яқинлашмоқда эди. Бироқ Сайфиддинни мамлакат терма командасига киритмадилар. СССР ва Жаҳон чемпиони, халқаро учрашувларда бир неча бор иштирок этган Иосиф Магалашвили терма команда сафига киритилди.

Сайфиддиннинг жуда қайғурганини ҳис этган бош тренер уни терма командага 54 кг вазнда эмас, балки 48 кг вазн категориясига киритишга қарор қилади. Энди Сайфиддин 23 кун ичида 6 кг озиши ва чемпионатга тайёрланиши керак эди. У тушкунликка тушмади, келажакка умид билан қаради, тренери Г. И. Калетиннинг барча кўрсатмаларига қатъий амал қилди ва ўз устида тинмай шуғулланди.

1974 йил 26 июлда Улан Баторда жаҳон чемпионати очилди. С. Ҳодиев Болгария, Испания, Эрон, Туркия, Жанубий Корея, Англиянинг машҳур самбочилари устидан ғалабага эришади. Аммо финалда Сайфиддинни жиддий рақиб — Монголия чемпиони, икки марта халқаро турнир ғолиби Шокдар Монохул кутар эди. Учрашув кескин ва машаққатли бўлди. Шундай бўлса ҳам ўзбек спортчиси рақибини 10:2 ҳисобида енгди. У самбо бўйича жаҳон чемпиони бўлди ва СССР терма командасига биринчи олтин медални келтирди.

1976 йили Минск шаҳрида ўтказилган жаҳон чемпионатида Ҳодиев яна монгол самбочиси Монохул устидан ғалаба қозонди (12:2 ҳисоби билан). Шу чемпионатда Ҳодиев МХР, Болгария, Испания ва бошқа мамлакатлардан келган кучли рақиблар устидан ажойиб ғалабаларга эришди ва иккинчи марта жаҳон чемпиони ҳамда олтин медаль совриндори бўлди.

Икки марта жаҳон чомпиони, уч марта халқаро турнирлар чемпиони Сайфиддин Ҳодиев спорт чўққиларига оғир йўлни босиб ўтди. Ташқаридан қараганда унда паҳлавонлик, полвонлик белгилари йўқ, паст бўйли, озғинроқ. Лекин Сайфиддин кучли ирода эгаси. Бу хусусият унга барча қийинчиликларни енгиш ва ўзида жисмоний куч, одатдан ташқари чидамлилик ҳосил қилишига ёрдам берди.

Мактабда ўқиб юрган йилларида шуғулланган кураш унинг учун кураш (эркин кураш, самбо) техникасини эгалдаш ва мардлик мактаби бўлди. Мана шу кураш билан шуғулланиш унга эркин кураш билан самбо техникасини мукаммал эгаллаб олишига ёрдам берди.

Курашчи **Собир Қурбонов** ҳам катта шуҳрат қозongan. 1967 йили Собир Бухоро педагогика институтининг физика-математика факультетига ўқишга кирди. Болалигида кураш тушиб юрган Собир институтда мазкур китоб автори раҳбарлигида кураш техникаси ва тактикасини ўргана бошлади ҳамда тез орада институт, кейин эса область чемпиони бўлди. 1969 йили кураш бўйича республика чемпионатида у республика чемпиони унвонини эгаллади. Шу йили С. Қурбонов Хоразмда Паҳлавон Маҳмуд мемориалида мусобақалашиб, иккинчи ўринни олди. Жисмоний тарбия кафедрасида у самбо билан машқ қилишни давом эттира бориб, унда кураш усулларини қўллади. Бухоро область биринчилигида самбо бўйича чемпион бўлди.

«Тошкент оқшоми» газетасининг соврини учун ўтказилган самбо мусобақаси (1969 йил 6—9 май, Тошкент) да Собир Қурбонов учинчи ўринни эгаллади. 1970 йил Тошкент шаҳрида ўтказилган эркин кураш бўйича республика биринчилигида у иккинчи ўринни эгаллади. Китоб шаҳридаги Ўзбекистон биринчилигида Собир Сурхондарё областининг кучли курашчилари — Шомуродов, Чориев, Очиловлар устидан ғалаба қозониб, республика чемпиони бўлди. 1970 йилнинг охирида эса республика чемпиони Йўлдошев устидан ғалаба қозониб Ўзбекистон ССР спорт мастери унвонини олди.

1971 йили унга самбо бўйича СССР спорт мастери унвони берилди. Собир Қурбонов ўша йилнинг октябрида Тошкентда ўтказилган самбо бўйича халқаро турнирда швед Б. Элиасон, монгол Д. Биторжава, болгар Н. Добрев, япон С. Огава ва СССР чемпиони В. Никулинлар устидан ғалабага эришиб, чемпион бўлди.

1972 йили институтни тамомлаб, Собир Бухоро шаҳар спорт маҳорати олий мактабининг бош тренери бўлиб ишлай бошлади. Шу йили у Совет Армияси сафига чақирилди ва у ерда СССРда хизмат кўрсатган тренер Г. И. Қалеткин раҳбарлигида ўз спорт маҳоратини такомиллаштира бошлади. Хизматни ўтаб бўлгач эса Бухорога қайтади ва тренерлик ишини давом эттиради.

Собир Қурбоновнинг спорт ҳаёти жуда ажойиб. Тез вақт ичида у спортнинг шон-шуҳрат чўққиларига кўтарилди, ғалаба кетидан ғалаба унга ёр бўлаверди. Омад Собирга ҳар доим кулиб боқади. Четдан қараган кишига бу ғалабаларни у осонликча қўлга киритаётгандай туюлади. Лекин аслда шундаймикан? Йўқ, буларга эришиш жуда қийин бўлган. Доимий тренеровка, кураш техникаси ва тактикасини такомиллаштириш юзасидан тинмай машқ қилиш, чидамлилиқ ва иродани тарбиялаш — уларнинг ҳаммаси оғир меҳнатни талаб қилади. Бироқ Собир меҳнатдан қўрқмади, сабот билан ўз устида ишлади.

1973 йилдан бошлаб Собирнинг спорт биографиясида халқаро турнирлар ва чемпионатлар муҳим ўрин тутди. Мадриддаги Европа чемпионатида у француз Жорж Покат, ингилиз Килрай, болгар Данов, нидерланд Долман, испан Хосе Чечинлар устидан ажойиб ғалабага эришди.

Юксак маҳорати ва фавқулодда спорт техникаси учун Собир Қурбонов 1974 йил Европа чемпионати дипломи ва «Испания дарвозаси» соврини билан мукофотланди.

1974 йили Улан Баторда ўтказилган халқаро ўртоқлик учрашувида Собир машҳур жаҳон чемпиони, мўғул курашчиси Г. Батсух устидан ғалабага эришди. Томошабинлар ҳам, Батсухнинг ўзи ҳам Собирни жиддий рақиб деб билмадилар. Ўрта бўйли, сусткаш, вазмин, мулойим йигит тортинчоқ шогирд таассуротини берар эди. Сўзсиз, ҳеч ким Батсухнинг ғалаба қилишига шубҳаланмас эди. Лекин Собир жуда ҳам тезкорлик билан ҳужум қилиб, рақибини эсанкиратиб қўйди. Батсух кетма-кет берилаётган ҳужумни қайтаролмай қолди. Тезлик, чаққонлик, кучлилиқ, ғалабага бўлган ирода, темперамент, уюшқоқлик бу курашда Собирни характерлар эди. У алоҳида усул билан Батсухни ердан кўтариб олди ва юқорига кўтариб ерга йиқитди. Бу усул курашда бутунлай янгича усул эди ва у «Қурбонов бурамаси»



номини олди. Ғалабалар Собирни эсанкиратиб қўймади. У янада сабот билан машқ қила бошлади ва 1975 йили СССР халқлари Спартакиадаси чемпиони ҳамда самбо бўйича мамлакат чемпиони унвонини эгаллади.

1975 йилнинг сентябрида Минскда ўтказилган жаҳон чемпионатида Собир Қурбонов бешта самбочи, шу жумладан жаҳон чемпиони Батсук устидан ғалаба қозонди ва самбо бўйича жаҳон чемпиони унвонини олди.

Собир Қурбонов истеъдодли курашчигина эмас, балки тажрибали тренер ҳамдир. У ҳозиргача 25 та СССР спорт мастери, 42 та мастерликка номзод ва 15 та Ўзбекистон спорт мастери тайёрлаган.

Ўзбекистонда курашиш санъати авлоддан авлодга ўтиб келаётган курашчилар сулоласи, оиласи бор. Бухоро область Қоракул район «Ўзбекистон» колхозида Юсуповлар оиласи яшайди. Бу оилани халқ «баҳодирлар оиласи» деб атайдди. Бу бежиз эмас, албатта. Оилда олти та СССР спорт мастери бор. Уларнинг бобоси Рўзмат полвон афсонавий баҳодир бўлган, халқ уни Енгилмас деб атаган. Унинг невараси Турсун Юсупов кучли, эпчил ботир, граждандар уруши йилларида босмачиларга дахшат солган. Етти ўғилларининг ҳаммасига у кураш санъатини ўргатган. Ўзи эса кексалик чоғида ҳам областда таниқли полвон бўлган. Ўғилларини машқ қилдирган ва уларга кураш усулларини ўргатган. Катта ўғли — Жўракул Турсунов — ЎзССР Фанлар академияси Ботаника институтининг катта илмий ходими, биология фанлари кандидати. Илмий ишни у спорт билан қўшиб олиб боради. У кураш бўйича Ўзбекистон ССР спорт мастери ва самбо бўйича СССР спорт мастери. Яна бир ўғли Нурмуҳаммад Тошкент жисмоний тарбия институтини тугатиб, қадрдон колхоздаги Горький номли мактабда жисмоний тарбия ўқитувчиси бўлиб ишлайди. У самбо, дзю-до ва классик кураш бўйича СССР спорт мастери. Нурмуҳаммад Юсупов 10 та СССР спорт мастери, 25 та спорт мастерлигига номзод, 200 дан ортиқ разрядчи—спортчилар тарбиялаб етиштирган.

Турсун аканинг ўғилларидан ҳар бири ўз ҳаёт йўлини танлаб олган. Музаффар — жисмоний тарбия ўқитувчиси, Шермуҳаммад — қишлоқ хўжалик институти студенти, Комил — Совет Армияси сафида хизмат қилмоқда, Норкул — университет студенти. Комил Юсупов дзю-до кураши бўйича Совет Иттифоқи терма коман-

дасининг аъзоси ва халқаро классдаги спорт мастери. Аммо курашга бўлган қизиқиш уларнинг ҳаммасини янада бирлаштиради. Уларнинг ҳаммаси курашчи спортчилар, самбо бўйича СССР спорт мастерлари.

## Учинчи боб

### МИЛЛИЙ КУРАШ СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ МЕТОДИКАСИ АСОСЛАРИ

#### 1-§. Курашчининг спорт тренировкеси деган тушунча ва унинг моҳияти

Курашчиларнинг спорт тренировкесини жисмоний тарбия формаларидан бири деб қараш керак. Уларнинг кўп йиллик спорт тренировкесида қуйидаги вазифалар ҳал этилади: соғлиқни мустаҳкамлаш; спортчини меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрлаш учун уни жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама умумий ва махсус ривожлантириш, юқори спорт натижаларига эришишга ва курашнинг олимпиада турларига тайёрлаш, коммунистик жамият қурувчиларини тарбиялаш.

**Яккама-якка олишиш турларидаги спорт тренировкеси** — бу шуғулланувчиларга таълим-тарбия бериш ва уларни камол топтиришнинг кўп йиллик, системали ихтисослаштирилган педагогик процесси бўлиб, у жисмоний камолотга ва юқори спорт натижаларига эришишга қаратилгандир. Шу боисдан ҳам биз спорт тренировкесига шуғулланувчиларни тарбиялаш, таълим бериш ва ривожлантиришга қаратилган педагогик процесс деб қараймиз ва бу бобда ҳар бир тушунчани алоҳида очиб беришга ҳаракат қиламиз.

**Тарбия** оиладан бошланади ва бу тарбия коммунистик онгни, хулқ-атворни, шахсни ҳар томонлама ривожлантиришни бирор мақсадга қараб шакллантиришга қаратилган процессдан иборат бўлади. Чунки оилада бериладиган бу тарбия жараёнида фақат билимлар ўзлаштирилиб, малака ва кўникмалар ҳосил қилинмайди, балки совет кишисининг ахлоқий эътиқоди, ҳис-туйғуси, ахлоқий, иродавий ва жисмоний сифатлари, характер хусусиятлари таркиб топтирилади.

**Таълим** — бу янги билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш ҳамда буларни жисмоний сифатларни ривожлантириш ва коммунистик ахлоқни тарбиялаш билан

қўшиб олиб борган ҳолда такомиллаштиришдан иборат бўлган кўп қиррали процесс.

**Ривожланиш** — спортчининг спорт тренировканинг ҳар бир босқичида бир хилдаги жисмоний, техник-тактик, функционал ахлоқий ва иродавий тайёргарлик ҳолатидан бошқа анча мукамаллашган ҳолатга ўтиш процесси. Инсоннинг ривожланишига ташқи муҳит, ҳаёт икир-чикирлари, оилавий шароитлар, мактаб, ўқув юртлиари, жамоат ташкилотлари, меҳнат коллективлари ва ҳоказолар таъсир этади. Спорт тренировкасида ривожланиш — бирор мақсадга қаратилган, педагог (тренер) томонидан, муҳит ва шароитлар билан бошқариладиган процессдир. Бу ривожланиш турли воситалар, методлар ва машғулот формалари таъсирида содир бўлади. Булар организмнинг ҳолати яхши томонга қараб ўзгаришига, спорт натижаларининг ва умуман, шахснинг такомиллашувига ёрдам беради.

Қурашчиларнинг спорт тренировкаси процессидаги **тарбия, таълим ва ривожланишнинг вазифалари** тренер ҳамда спортчининг ҳамкорлигида ҳал этилади. Бунда тренер раҳбарлик ролини бажаради, спортчилар эса ўзларининг онгли, актив, мустақил фаолиятлари, ўз-ўзларини такомиллаштирувлари билан бу вазифаларнинг тезроқ ҳал этилишига ёрдам берадилар.

## **2- §. Миллий курашнинг ўзига хос хусусиятлари**

Ўзбекча миллий кураш қуйидаги хусусиятлари билан характерланади:

— ҳаракат амаллари қарши ҳаракат қилувчи рақиб билан мулоқотда юзага келади, бунда улардан бири ғалабага эришиш учун бошқасига ўзининг техникаси ва тактикасини, жисмоний сифатлари ва қобилиятини қарам-қарши қўяди;

— приёмлар техникаси ва ҳаракатлар тактикаси ўзаро мустаҳкам боғлангандир, чунки техника махсус ҳаракат ва приёмларни бажариш усули, тактика эса — кураш тушиш вақтида техникани қўллаш усули сифатида намоён бўлади;

— ҳаракат малакаларини шакллантириш асосий сифатлар—чаққонлик, тезлик, тезлик кучи ва махсус чидамлилиқни ривожлантириш асосида приёмлар техникасини ва унинг вариантларини пухта эгаллаб олишни талаб этади;

— курашчиларнинг ҳаракат фаолияти циклик характерда бўлиб, у ҳар доим ўзгарувчи форма ва шароитларда ўтади; нерв-психик процесслар кўраш вазиятларининг лаҳзалик алмашилишидаги анланган ҳаракатлар даражасида ўтиб боради;

— рақибнинг ҳаракатларини, ҳолатини ва хатти-ҳаракатини тезлик билан баҳолаш, унга қарши ҳаракатлар танлаш ва тўсатдан пайдо бўлувчи, кўпинча янги ҳаракат ва тактик вазифаларни ҳал этиш зарурлиги;

— кураш тушиш жараёнида ҳар доим рақибнинг ҳаракатларига қарши ҳаракат қилиш зарурати пайдо бўлади, булар—рақибнинг хатти-ҳаракати, қилиқлари, олишиш услуби; субъектив ҳолати — қўзғалувчанлиги, лоқайдлиги, чарчаганлиги; ташқи муҳит—мусобақа шароитлари, судьялар, томошабинларга нисбатан кўрсатадиган реакцияси ва ҳоказолар;

— рақиб билан курашишдаги катта жисмоний ва иродавий куч-ғайрат сарфлаш, кураш кескинлиги фақат кучли эмоционал зўриқиш билан эмас, балки кўпинча оғриқни ҳис этиш билан боғлангандир.

Буларнинг ҳаммаси спортчилардан ҳар томонлама умумий ва махсус жисмоний ҳамда иродавий тайёргарликни талаб этади.

### **3-§. Курашчиларнинг тайёргарлик турлари ёки спорт тренировкасининг томонлари**

Яккама-якка кураш турлари билан шуғулланувчиларнинг спорт тренировкаси тайёргарликнинг беш тури билан мустақкам боғланган. Назарияда уларни баъзан спорт тренировкаси томонлари деб атайдилар. Уларга қуйидаги тайёргарлик турлари киради:

- назарий жиҳатдан умумий ва махсус;
- жисмоний жиҳатдан умумий ва махсус;
- техник ва тактик;
- психологик;
- судьялик ва методик тайёргарликлар.

**Назарий жиҳатдан умумий ва махсус тайёргарлик.** Назарий тайёргарлик умумий ва махсус билимлар системасининг таркиб топиши ва такомиллашувини, спорт тренировкасининг психологик, физиологик, гигиеник, техникавий-тактик ва бошқа қонуниятларини ўрганиш ҳамда тушунишни таъминлайди, ахлоқий сифатлар, эъ-

тиқод, ҳис-туйғу ва ахлоқ нормаларининг тарбияланишига ёрдам беради.

Назарий жиҳатдан махсус тайёргарлик эса ўзининг ва рақибнинг ҳаракатларини ва тактик амалларини яхшироқ тушунишга кўмаклашади, ўзининг ҳамда рақибининг хатти-ҳаракатини тезда таҳлил қилиш ва синтезлашга имкон беради; онг, хотирани бойитади, ҳаракатлар тактикаси ва кураш тушиш-техникасини ўстиради ҳамда, шунингдек, мусобақалар вақтида мўлжалга олиш ва тафаккур тезлигини оширади. Назарий жиҳатдан умумий тайёргарлик СССРда ҳамда чет элда физкультура ва спортнинг ривожланиш қонуниятларини билишга имкон беради.

**Жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик ва ҳар томонлама махсус тайёргарлик.** Миллий курашда жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик спортчиларнинг ривожланишига ҳамда уларнинг фазилатлари ва қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган. У саломатликни мустаҳкамлайди, кишини ҳаёт учун зарур бўлган кўникма ва малакалар билан бойитади ҳамда унга курашнинг танлаган тури бўйича камол топиши учун шарт-шароит яратади.

Жисмоний жиҳатдан махсус тайёргарликнинг хусусияти шундаки, жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик ҳаракатларнинг ўзига хослигини ҳамда энг муҳим жисмоний ва иродавий сифатларни умумий планда эмас, балки кураш тури хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ривожлантириш зарурлигини эътиборга олиб ўтказилади. Бу мақсадда фақат умумий ривожлантирувчи машқлар ва ёрдамчи спорт турлари билан чегараланиб қолинмасдан, балки курашчининг кураш техникасини мукамал эгаллаши учун зарур бўлган сифатлар ва малакаларни ривожлантирадиган махсус танланган машқлардан кўпроқ фойдаланилади.

**Техник ва тактик тайёргарлик.** Кураш шароитидаги тактика ва техника бир-бири билан узвий боғлангандир.

Кураш техникасининг моҳияти энг самарали махсус ҳаракат амалларидан, курашишнинг приём ва услубларидан мақсадга мувофиқ фойдаланишдан, спортчининг кураш мусобақалари пайтида ўз иродавий ва жисмоний сифатлари ҳамда куч ва қобилиятларидан муваффақиятга эришиш учун оқилона фойдаланишидан иборатдир.

Бир хилдаги шароитларда энг яхши натижа беради-

ган ва спортчининг кам куч сарфлашини талаб этадиган техника яхши ва анча мукамал техника деб тан олиниши керак.

**Тактика** — бу айрим ҳаракатлар ёки курашни ва умуман, мусобақани олиб бориш услуби ёинки методидир. Курашчининг курашиш вақтида техникани, усулларни, ҳаракат ёки комбинацияларни қўллаш услуби, бу тактика деб аталади.

Спортчи курашиш вақтида кураш техникасидан мақсадга мувофиқ фойдаланиш билан ҳаракатлар тактикасида такомиллашиб боради. Чунки у бу жараёнда ўзидаги барча малака, кўникмаларни ҳамда ақлий қобилиятни қўллайди, булар эса ўз навбатида, рақибни устидан ғалабага эришишга қаратилган бўлади.

**Психологик тайёргарлик.** Бу интеллектуал, ахлоқий, эстетик, иродавий ва психик тайёргарликни ўз ичига олади, у курашчиларнинг тренировкалари пайтида ҳамда мусобақалар жараёнида ва шунингдек, шуғулланувчиларнинг ўзаро муносабатларида амалга ошади. Психологик тайёргарлик спортчининг онгли хатти-ҳаракати, ишларида ҳам намоён бўлади. Ахлоқий, иродавий сифатлар ва хатти-ҳаракатларни тарбиялаш ҳамда уларнинг тўғри намоён бўлишидаги асосий нарса, бу қатъий эътиқод, туйғу ва коммунистик ахлоқ талабларига мос бўлган одатлардир. Шу боисдан ҳам кўп йиллик тренировкалар жараёнида шуғулланувчилар онгида бурч ва спорт шон-шарафи, ўртоқлик ва бошқа миллат спортчиларига ҳурмат, коллектив олдидаги масъулият ҳисларини, Ватанга ва спортга муҳаббат туйғусини ҳамда коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодекси талабларига мос бўлган бошқа фазилатларни тарбиялаш айниқса муҳимдир.

Спортчининг иродавий тайёргарлиги ўқув-тренировка машғулотларида, курашнинг мунозарали вазиятларида ва мусобақалар вақтида мақсадга эришишга қаратилган хатти-ҳаракатларидан ташқари, унинг меҳнат қилиш, ўқиш ва жамоат ишларига фаол иштирокида ҳам яққол кўринади.

Тренировка жараёнидаги бу хатти-ҳаракатлар ҳар доим мақсадга эришиш йўлидаги турли хил қийинчиликлар ва тўсиқларни енгиш билан боғланган. Бу қийинчиликлар ва тўсиқлар қуйидагилардан иборат:

— энг муҳим фазилатларни ривожлантириш учун умумий ва махсус нагрузкаларга оид қийинчиликлар;

— техниканинг нозик томонлари ва оғриқ сезгиларини эгаллаб олиш билан боғлиқ бўлган техник-тактик тайёргарликдаги қийинчиликлар;

— кураш шароитида тактик ҳаракатларни тез анализ қилиш ва умумлаштириш, рақибга ўзининг ҳаракатлар планини мажбуран қабул қилдириш, унинг ниятларини пайқаб олиб, тезлик билан унга қарши қарор қабул қилиш ҳамда уни кураш динамикасида амалга ошириш зарурати билан боғлиқ қийинчиликлар;

— мусобақалар вақтида юз берадиган кутилмаган вазиятлар ва курашчини янглиштирувчи факторлар билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар.

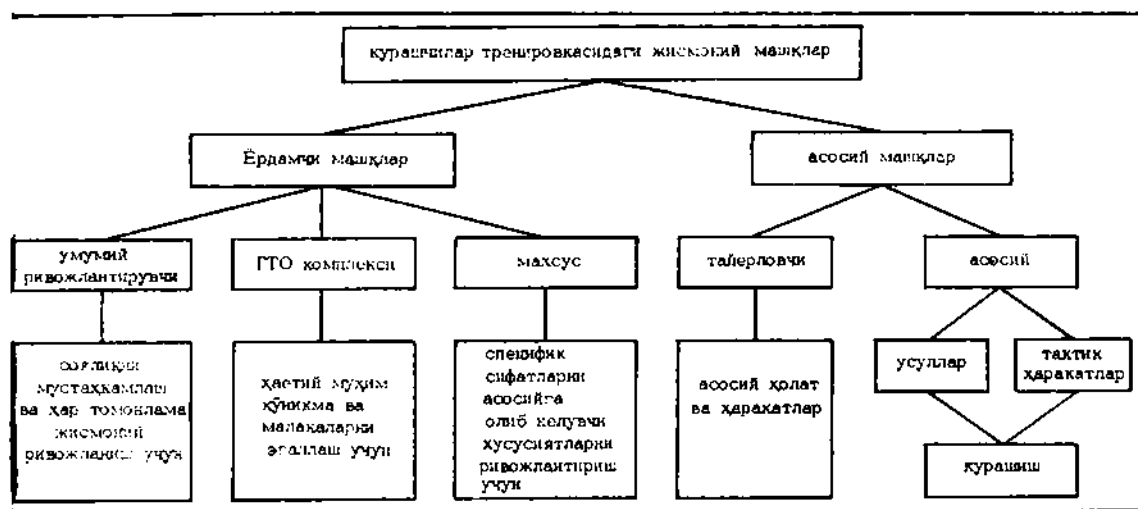
Бирор мақсадга қаратилганлик, мустақиллик ва ташаббускорлик, меҳнатсеварлик, ўз кучига ишонч, ишида диққатнинг барқарорлиги кабилар эса курашчининг иродавий сифатлари ҳисобланади.

Психик тайёргарлик бутун ўқув-тренировка ва тарбиявий жараёнга сингиб кетиб, спортчини айрим машғулотларда, муайян бирон-бир курашда ва умуман мусобақаларда учрайдиган қийинчиликларни енгишга мойил қилади. Шунинг учун ҳам мусобақаларга психик тайёргарлик бу спортчи ва тренер билан биргаликда амалга ошириладиган, ҳис-туйғуларни тартибга соладиган ва бу ҳис-туйғуларни бошқаришга, кураш вақтида рақибнинг ҳолатини тушунишга қаратилган ҳаракатлар техникаси ва тактикасининг нозик томонларини ҳамда кўп вариантлилигини англай оладиган жараён саналади.

**Судьялик ва методик тайёргарлик.** Тайёргарликнинг бу тури группа раҳбари, коллективдаги физкультура-спорт ишларининг ташкилотчиси, судья ёки жамоатчи инструктор бўлиб ишлаш учун зарур бўлган сифатлар, кўникма ва малакаларни янада такомиллаштиришга қаратилган. Бундан ташқари, методика соҳасидаги билим ва амалий кўникмалар спарринг ва ўзаро машқ қилишда, индивидуал машқларни ёки дарс типига оид машқни ўрганишда, бир спортчи бошқаси билан шуғулланганда техника ва тактикани такомиллаштиришга ёрдам беради. Дарс ўтувчи, бундай пайтда ҳаракатларни энгиллаштириб ёки қийинлаштириб, уларни тренер учун ҳам, турли рақиблар учун ҳам ўзи бажаради. Мазкур усул курашчилар маҳоратининг ўсишига ёрдам беради.

#### 4- §. Курашчининг спорт тренировкаси воситалари

Жисмоний машқлар, табиатнинг табиий кучлари, гигиеник факторлар ва махсус билимлар миллий курашдаги спорт тренировкаси воситаларидандир. Жисмоний машқлар ёрдамчи ва асосий машқларга бўлинади (4-расм).



4- расм. Курашчилар тренировкасининг ташкил этилиши.

Умумий ривожлантирувчи машқлар ёрдамчи машқлар қаторига киради ва улар соғлиқни мустаҳкамлашга, спортчини ҳар томонлама жисмоний камол топтиришга ва ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга қаратилган бўлади; меҳнатда ва Ватан ҳимоясида зарур бўладиган ҳаётий муҳим билим, кўникма ва малакаларни эгаллашга мўлжалланган машқлар ва ҳаракат амаллари эса курашчи учун зарур бўлган специфик сифатларни ривожлантирувчи, шунингдек, махсус кураш техникаси малакалари, усуллари ва ҳаракатларини таркиб топтирувчи махсус машқлар ёрдамида ривожлантирилади.

Асосий машқлар тайёрловчи ҳаракатларни ва амалларни ўз ичига олади. Уларга асосий ҳолатлар ва ҳаракатлар киради. Ҳолатлар гавданинг тик турган ҳолати: турли хилда баданни қимирлатмай туриш, ушлаб олиш, улоқтиришга (ерга йиқитишга) тайёргарликнинг бошланиши, унинг охириги ҳолати ва ҳоказолардан иборат. Ҳаракатлар — бу курашчининг турли усуллари ва уларнинг комбинацияларини амалга оширишга тайёрловчи ҳаракатдаги динамик таъсири.



Асосий усуллар бу курашчининг хатти-ҳаракатидан иборат бўлиб, курашчи ана шу хатти-ҳаракатлар ёрдамида курашишдаги тактик вазифаларни ҳал этади, бундан ташқари, турли хил ўқув ва календар мусобақалар вақтида курашчиларнинг кураш тушишлари ҳам асосий усулларга киради.

Курашчининг кураш тарихи, гигиена, ҳаракатлар техникаси ва тактикаси, спорт тренировкаси асослари, мусобақа қоидалари, спорт этикаси ва ҳоказолар соҳасидаги назарий тайёргарлигига оид ҳамма масалалар махсус билимлар қаторига киради. Бу масалаларнинг ҳаммаси курашчининг назарий тайёргарлиги бобида батафсил ёритилган.

## **5- §. Курашчиларнинг спорт тренировкаси қонуниятлари ҳамда улардан келиб чиқадиган муҳим қоидалар ва талаблар**

Яккама-якка курашиш турларидаги спорт тренировкаси спортчиларнинг асосий тайёргарлик формалари сифатида совет жисмоний тарбия системасининг барча қонуниятлари, хусусиятлари ва принципларига бўйсунади. Улар қуйидагилардан иборат:

- коммунистик ғоявийлик ва партиявийлик;
- ҳар томонламалик, яъни ақлий, ахлоқий, ғоявий-сиёсий, жисмоний ва эстетик тарбия ҳамда меҳнат тарбиясининг қўшиб олиб борилиши;
- илмийлик;
- соғломлаштириш ва амалий йўналишда бўлишлик;
- коммунистик қурилиш тажрибаси билан боғлиқлик;
- халқчиллик ва интернационализм.

Бу принципларнинг мазмуни совет жисмоний тарбия системасининг социал функциялари, ижтимоий тараққиёт қонуниятлари ва коммунистик қурилиш вазифалари билан белгиланади. Система совет кишиларининг жисмоний томондан такомиллашувига ёрдам беришга, уларда коммунистик дунёқараш, ғоявий эътиқод, юксак ахлоқий сифатлар ва тўғри эстетик идрокни таркиб топтиришга даъват этилган.

Совет жисмоний тарбия системаси — халқимизнинг жисмоний камол топишига қаратилган ташкилий, методологик, илмий-педагогик принциплар ва талаблар йи-

гиндиси бўлиб ҳисобланади. Шу боисдан ҳам у оила тарбиясидан тортиб то Қуролли кучлардаги жисмоний тайёргарлик ва профессионал амалий-жисмоний тайёргарликкача бўлган ўз босқичларига эга.

Совет жисмоний тарбия системасининг турли формалари бор. Аммо курашчиларнинг спорт тренировкаси ўзига хос хусусиятларга эга ва бу хусусиятлар бошқа спорт турларида йўқдир. Бу эса тренерларни ана шу хусусиятни эътиборга олишга мажбур этади. Чунки унинг асосида спорт тренировкасига хос бўлган қонуниятлар ётади. Бу қонуниятларга қуйидагилар киради.

1. Қатъий ихтисослашиш ва тренировка процессини индивидуаллаштириш туфайли юқори спорт натижаларига интилиш ҳисси ва шунга йўналганликни тарбиялаш.

Бу мамлакатимизда спорт фаолиятининг ташкил этилиши, мусобақалар системаси ва спортнинг рағбатлантирилиши каби барча йўллар билан қизиқтириш натижасида амалга оширилади.

2. Танлаган спорт турида ҳар томонлама ривожланиш билан ихтисослашишнинг бирлиги ҳамда шахсни гармоник ривожлантиришга интилиш.

3. Танлаган спорт турида йил давомида ва кўп йиллар мобайнида тренировка процессининг узлуксизлиги. Тренировкаларнинг спортчи организмнинг функционал имкониятларини максимал ривожлантиришга ва ҳар бир машғулотдан олинган самаранинг бундан олдинги машғулот самарасига қўшилиб боришини ҳисобга олиб, маҳорат чўққиларига эришишга қаратилганлиги. Бунда агар организмнинг талаб этилган ҳолати қисман бўлсада тикланмаслиги кузатилса, тренировкаларнинг даврийлигига йўл қўйилади. Спортчининг тренировка нагрузкалари ва дам олиши қайта кўриб чиқилади.

4. Нагрузкалар динамикасида максимумга йўл тутиб, «аста-секин» ва «сакраб-сакраб» (бирдан) машқ қилишни қўшиб олиб бориш.

Бироқ, максимум нагрузка деганда организмнинг функционал имкониятлари доирасидаги нагрузкани тушунмоқ керак ва ҳеч қачон уни ҳолдан тойгунча нагрузка бериш билан тенглаштириш мумкин эмас.

«Аста-секин» ва «сакраб-сакраб» машқ қилиш ўзаро боғланган. Агар машқ қилишда «сакраш» тренировка талабларини секин-аста ошириб бориш билан тайёрланган бўлса, бу ҳолда у ўзини оқлайди уларнинг бирлиги спорт тренировкаси қонуниятларига тўла жавоб беради.

5. Тренировка жараёнининг цикллиги деганда тренировка иши даврлари ва фазаларининг (бунда айрим машқлар, машғулотлар, тренировка босқичлари ва даврлари қисман такрорланади) нисбатан тугалланган давраси тушунилади.

Ана шу цикли даврда микроцикллар (3—5 кун — ҳафталик); мезоцикллар (ойлик), макроциклларни (йиллик) фарқ қиладилар. Йиллик цикллари тайёргарлик, мусобақа (асосий) ва ўтиш даврларига бўлиш қабул қилинган.

Бундан ташқари, тренер ва спортчи спорт тренировкаси жараёнига ижодий ёндашишлари керак. Негаки, ижодийлик ҳар бир ишда зарурдир ва унга ҳар бир ёш спортчини биринчи кунданоқ ўргатиш лозим. Ишга фақат профессионал маҳоратни эмас, балки қалб қўрини ҳам сарфлаб киришиш керак. Буни барча совет кишилари яхши биладилар ва бу сифатлар уларга хос бўлган хусусиятлар саналади. Ижодий изланиши билан ажралиб турадиган кишилар эса бизнинг жамиятда катта ҳурматга сазовордирлар.

Буларнинг барчаси миллий кураш тренерларига ҳам тааллуқлидир. Шунингдек, бу сиз таълим бераётган ва тарбиялаётган талабаларга ҳам тегишли. Спорт билан, чунончи миллий кураш билан шуғулланишга ижодий ёндашиш ҳиссини ҳосил қилиш учун қуйидаги вазифаларни ҳал этиш зарур.

1. Тренировкаларнинг мақсади ва вазифаларини тушунишга ўргатиш ҳамда юқори натижаларга, ўз-ўзини такомиллаштиришга интилиш ҳиссини тарбиялаш керак.

2. Меҳнатсеварликни, юксак интизомлиликни тарбиялаш, спорт режимига ва коммунистик ахлоқ нормаларига қатъий риоя қилишга одатлантириш лозим.

3. Техник-тактик ҳаракатларнинг маъносига тушуниш, шериги, рақибларининг фикрлари ва ҳаракат услубини билиб олишга ўргатиш, кураш назариясини чуқур анализ қилиш йўли билан ўз тажрибасини бойитиш зарур.

4. Усулларнинг асосий структурасини эгаллаб олишда активликни ва курашдаги масофа, рақибини ушлаб олиш, кураш суръати, тезлиги, амплитудасини ўзгартириш билан техник ҳаракатларни ижодий бажариш маънасини, шунингдек, турли хил тактик вазифаларни ҳал этиш, кураш вақтида янги усул ва кураш вазиятлари пайдо қилиш уқувини тарбиялаш.

5. Техник-тактик ҳаракатларни ривожлантириш, ўз кураш усулини мажбур этиш, ғалабага эришиш учун дарсдаги тренировка ҳаракатларини кураш вазиятида қўллаш малакаларига ўргатиш.

6. Асосий ва орқада қолувчи ҳаракат сифатларини ва ўз репертуаридаги курашиш ҳаракатларига оид кўникмаларни, кураш вариантлари ва комбинацияларини ривожлантириш учун уй шароитида доимо ўз маҳоратини такомиллаштиришга одатлантириш.

## **6- §. Миллий курашда таълим ва тарбиянинг асосий методик принциплари**

Педагогик жараёндаги сингари кураш методикасида ҳам таълим жараёнининг моҳияти ёритилади ва асослаб берилади. Унда ўқув-тарбия вазифалари ҳал қилинади ва шуғулланувчиларга таълим беришнинг асосий қонуниятлари ўргатилади. Жисмоний тарбия назарияси педагогика, психология, анатомия, физиология ва бошқа аралаш фанларнинг илмий асосларига таянар экан, методика эса амалиётга хизмат қилади, уни бойитади ҳамда ўқув-тарбия жараёни самарадорлигини оширишда ўқитувчилар, тренерларга ёрдам беради.

Методика машғулотларнинг воситаси, форма ва методлари мажмуи сифатида спорт тажрибасида меҳнат тарбияси, ахлоқий, эстетик ва жисмоний тарбия асосларига замин ҳозирлайди; чуқур анализ ва синтез қилиш асосида шуғулланувчиларнинг тафаккурини ривожлантиради ва такомиллаштиради; уларни илмий асосланган ва тажрибада синалган ўқитиш методларига оид махсус билимлар билан қуроолантиради; тренерлар состави, ана шу айтилганларга кўра, ҳар доим таълим процессини ташкил этиши ва бошқаришнинг янги, анча такомиллашган форма ва методларини ишлаб чиқиши, таълимнинг энг рационал восита ва методларини ўрганиши ҳамда жорий этиши лозим.

Миллий курашга ўргатиш методикаси дидактика ва жисмоний тарбия методикасида қарор топган умумий қонуниятлар ва қоидаларга таянади.

Таълим назарияси педагогика жараёнининг аниқ вазифаларини ҳал этишга бир хилда ёндашишни таъминлаб, таълим (ўргатиш) методикасининг турли компонентларини очиқ беради ва асослайди. Уларнинг энг асосийси, таълимнинг дидактик принципларидир. Таълим

принциплари деганда таълим жараёни асосида ётган ҳамда унинг йўналиши, мазмуни, ташкил этиш методлари ва формаларини белгилайдиган қондаларни тушуниш зарур. Совет жисмоний тарбия системасида таълим принциплари диалектик-материалистик асосга эга ва у ҳозирги замон ижтимоий тараққиёт талабларига ҳар томонлама тўла жавоб беради. Улар ўқитувчилар, тренерлар ва шуғулланувчилар фаолиятида амалга оширилади.

Таълимнинг илмийлиги, назариянинг практика билан боғлиқлиги, тарбияловчи таълим, кўрсатмалилик, таълим олувчининг онглилиги ва ижодий активлиги, системалилик ва изчиллик, тушунарлилик ва мустаҳкамлик, шуғулланувчиларга индивидуал ёндашишдан ўз вақтида ва тўғри фойдаланиш каби тадбирлар машғулотларда хусусий методиканинг дидактик принциплари бўлиб, улар шуғулланувчиларнинг машғулотга бўлган қизиқишини оширади, уларнинг программа материални пухта ва чуқур ўзлаштириб олишини таъминлайди.

**Илмийлик принципи** таълим ва такомиллашиш принципини фан, техника соҳасидаги энг сўнгги ютуқлар ва илғор тажрибага мувофиқ равишда тузишни талаб этади. Бу шуғулланувчилар онг-билим доирасининг кенгайишига, уларда коммунистик дунёқарашнинг таркиб топишига ёрдам беради. Ўқитувчи-тренер ўз билим доирасини доимо кенгайтириб ва чуқурлаштириб борар экан, у ўзида тўпланган бу янгилик билан талабаларини мунтазам таништира боради. Аммо ўқитувчининг ўз талабаларига берадиган барча билим ва малакалари албатта илмий жиҳатдан асосланган, янги бўлиши ҳамда шуғулланувчилар тафаккурининг ривожланганлик даражасига ва уларнинг ҳаракат қобилиятларига мос келиши керак.

**Назариянинг практика билан боғлиқлик принципи** ўқув процессига дарҳол таъсир этади. Тажриба асосида шуғулланувчилар назарий курс мазмунини тушунишга, ҳаёт фаолиятининг турли шароитларида ўзларининг билим, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш учун улардан фойдаланишга ўрганадилар. Назарияни амалиёт билан боғлаш таълим олувчиларда чуқур ихтисослаштирилган билимларнинг ҳосил бўлишига ёрдам беради, спортчининг тренировка жараёнига онгли равишда ёндашишига, техник-тактик маҳоратни тезроқ ва

тўғрироқ ўзлаштириб олишига ва ўқув-спорт фаолиятининг барча масалаларини тушунишига имкон беради. Бу принцип техника, тактика, методика, гигиена, психология, врач назоратига оид билимларни онгли ва мустақил равишда таҳлил қилиб, уларни ўзаро боғлашга ҳамда кураш турининг ўзига хос хусусиятини ва вужудга келган реал вазиятни ҳисобга олиб уларни амалда қўллашга ёрдам беради.

**Тарбияловчи таълим принципи** ихтисослаштиришнинг назарий ва амалий курсларининг ғоявий-сиёсий йўналганлиги ва ўқитишнинг тарбиявийлигида ифодаланади. Ўқитишнинг тарбиявийлиги эса таълим жараёнининг синфийлиги ва коммунистик йўналганлигини, таълим олувчиларда буржуа идеологиясини қабул қилмаслик ва унга танқидий муносабат ҳиссини ҳосил қилишни назарда тутди. Бу принцип ҳар бир ўқитувчи-тренерни ўз педагогик фаолиятида ўзи ўқитадиган фанга оид билимларни марксизм-ленинизм нуқтаи назаридан, коммунистик партия сиёсатига амал қилиб баён қилишни қўлланма қилиб олишга мажбур этади. Тарбияланувчиларда марксча-ленинча дунёқарашни ва юксак совет ватанпарварлик ҳиссини, яъни Ватанга, ўз халқига, Коммунистик партия ва меҳнатга муҳаббатни таркиб топтириш лозим.

Ўқитувчи-тренер буржуа идеологиясини, империалистик давлатларнинг агрессив сиёсатини фош қилиш юзасидан системали иш олиб бориши, шуғулланувчиларни пролетар интернационализми ва империализмга муросасизлик руҳида тарбиялаши керак. Сиёсий-тарбиявий ишлар давомида суҳбатлар уюштириш, граждандлар ва Улуғ Ватан урушларининг ветеранлари, қаҳрамонлари билан учрашувлар ўтказиш, шунингдек бадий адабиёт ва кино санъати асарларини муҳокама қилиш каби тарбия воситаларидан актив фойдаланиш зарур. Энг яхши спортчилар ва тренерлар мисолида шуғулланувчиларни кишилар ўртасида ўзини тўғри тутишга, шахсий манфаатларини коллектив манфаатларига бўйсундиришга, жамоат топшириқларини виждонан бажаришга, ўзининг ва ўртоқларининг камчиликларига муросасиз бўлишга, ҳар қандай адолатсизликка қарши курашишга ўргатиш лозим.

Тарбияловчи таълим ўқув-тарбиявий ишлар системаси билан таъминланади. Шуғулланувчиларда интизомни, уюшқоқликни, ўқув иши ва уй вазифаларини

бажаришга виждонан муносабатда бўлишни, коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодекси принципларига жавоб берадиган ахлоқ нормаларини таркиб топтириш методлари катта роль ўйнайди. Ўқитувчи-тренернинг шахсий намунаси, унинг маҳорати, назокатлилиги, талабчанлиги ва шуғулланувчиларга меҳрибонлик билан муносабатда бўлиши, машғулотларни кўтаринки руҳда ўтказиши коллективнинг жипслашувига ва ўқув-тарбия процессининг муваффақиятли бўлишига ёрдам беради.

Кураш турлари бўйича ўтказиладиган ўқув машғулотлари процессида шуғулланувчиларнинг **онглилиги, активлиги ва мустақиллиги принципи** қўйидаги энг муҳим педагогик қоидалар асосида амалга ошириладигани, тренер буларга амал қилиши лозим:

— спорт билан шуғулланишни ўқиш ва ижтимоий фойдали ишлар билан тўғри қўшиб олиб бориш зарурлигини тушуниш;

— ҳар бир техник усул ва ҳаракатнинг маъносини, усуллар ва уларнинг вариантларига тааллуқли асосий қонуниятларни тушуниш, мускул сезгиларини, ўзининг ва рақибининг ҳаракатлари ва қандай иш кўришини анализ қилиш ва баҳолаш;

— шуғулланувчиларни актив кузатишга, тренернинг вазифаси ва топшириқларини фаҳмлаб олиш ва ижодий ҳал этишга ўргатиш; ўз ҳаракатларини турли шериклари, рақиблар ва вужудга келган вазиятга қараб ўзгартириш;

— шуғулланувчиларнинг спорт соҳасида, ижтимоий ва меҳнат фаолиятида, турмушда ўз билим, кўникма ва малакаларидан онгли равишда фойдаланишига эришиш.

Мазкур қоидаларни ҳисобга олиш спортчиларни спорт назарияси ва практикаси асосларига самарали ўргатишга, уларда ўзлари қиладиган ишлари ва ўз хатти-ҳаракатига танқидий муносабатда бўлиш ҳиссини таркиб топтиришга ёрдам беради. Бу уларнинг ўз муваффақиятлари ва камчиликларини чуқурроқ таҳлил қилиш ва тўғри баҳолашга ёрдам беради.

**Ўқув жараёнининг системалилиги ва изчиллиги принципи** янги билим, усул ва ҳаракатлар аввал эгалланган билим, кўникма ва малакалар базасига асосланиши кераклигини талаб қилади. Шунинг учун ҳам ҳар бир машғулотда талабалар удалай оладиган вазифалар

қўйилиши, уларни ҳал этишнинг асосий воситалари ва методлари танланиши керак. Машғулотлар шуғулланувчиларнинг мазкур контингенти учун фойдали бўлган тайёргарлик изчиллигини назарда тутган ҳолда мунтазам равишда, план асосида ўтказилиши зарур. Усул ва ҳаракатларга ўргатишда асосийдан иккинчи даражалига, маълумдан номаълумга, умумий деталлар ва муҳим нозик томонларни ўргатишдан яна асосий усул ва ҳаракатларга қайтиш лозим.

Машғулотларда нагрузкаларни аста-секин ошириб бориш, вариантли такрорлашлар билан бирга охирги зўр беришга яқин бўлган қисқа дозалар билан ишлаш шуғулланувчиларни максимал нагрузкаларни енгил қабул қилишга тайёрлайди, уларда юксак иш қобилиятининг ривожланишига ёрдам беради. Машғулотларда ишлаш билан актив дам олишни, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини, статик ва динамик фаолиятни мақсадга мувофиқ равишда алмаштириб туриш курашчиларнинг яхшироқ тайёргарлик кўришига ёрдам беради.

Жуда пухта ишлаб чиқилган конспект ва аниқ дарс плани ўқитувчи ёки тренерга таълим жараёнига рационал педагогик системани жорий қилиш имконини беради. Планда дарс структураси, ҳар бир иш тури учун кўзда тутилган жой ҳамда вақт дозировкаси ақс эттирилиши зарур. Тўғри планлаштирилган машғулот ўқув материални самарали ўрганиб олиш ва мустаҳкамлашга, тарбиявий вазифаларни ҳал этишга, шуғулланувчиларнинг жисмоний жиҳатдан такомиллашувига, шикастланиш ва жароҳатларнинг олдини олишга имкон беради.

**Кўрсатмалилик принципи** спортчиларнинг ўрганилаётган усул ёки ҳаракатни актив идрок қилиши асосида, улар ҳақида аниқ ва кенг тасаввур ҳосил қилишга имкон беради. Курашга ўргатишда кўрсатмалиликнинг асосий формаси: бу ўрганилаётган усул ёки ҳаракатни намунали тарзда кўрсатишдан иборат бўлиб, у қисқача тушунтириш билан қўшиб олиб борилади. Машғулотларда кўрсатмали таълимнинг турли хил, яъни:

— усул, унинг қисмлари, комбинацияларни, махсус машқлар комплексларини ҳам тренернинг ўзи, ҳам етакчи спортчилар томонидан амалда бажариб кўрсатиши ва уларни таҳлил қилиш;

— усуллар ва тайёргарлик машқларининг иллюстрацияларини (расмларини) кўрсатиш;



— курашга оид кинограммалар, кольцовка ва ўқув фильмларини кўриш;

— группа билан биргаликда мусобақаларга бориш ва кейинчалик қизиқарли беллашувларни таҳлил қилиш каби ва ҳоказо формаларидан фойдаланиш керак.

Ўқув жараёнида тез ахборот берадиган кино-телевизион кўрсатувларни кўриш фойдалидир. Бу амалий ва методик-назарий машғулотларни таҳлил қилаётганда ҳам шуғулланувчиларнинг ўзлари, ҳам етакчи спортчилар бажарган тактик-техник ҳаракатлар ҳақида тез ахборот беришга имкон беради.

Амалий фаолиятда қўлланиладиган курашнинг техник усуллари ҳақидаги кўрсатмали тасаввур усуллари ва уларнинг комбинацияларини, усуллар ўртасидаги турли хил ўтиш (бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга) лардаги тактик-техник комплексларнинг (ҳужум қилувчи ва қарши ҳужумга ўтувчи) фазовий-вақт ҳамда тезлик характеристикаларини тўғри тушуниш ва ўзлаштириб олишга имкон беради. Ҳаракат фаолиятининг кино-телевизион ёзувларини (айниқса, секинлаштирилган ҳолда кўрсатилганда) таҳлил қилиш ўқитувчининг таълим сифатини анча оширади ва таълим жараёнини тезлаштиришда, шунингдек, видеоплёнка ёрдами билан олинган шошилиш ахборот ва уни бир неча бор қайта кўрсатиш ҳисобига техника ва тактикани такомиллаштиришга ёрдам беради.

Кўрсатмалилик шуғулланувчиларда машқлар, усул ва ҳаракатлар тўғрисида тўғри ва аниқ тасаввур ҳосил қилади. Булар эса тактик-техник вазифаларни ҳал этиш учун зарур бўлган ихтисослаштирилган жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган бўлади. Бу кураш билан шуғулланувчилар фаолиятини активлаштиришга ва уларда спорт фазилатларини такомиллаштириш процессига қизиқишнинг ортишига ёрдам беради. Пировард натижада буларнинг ҳаммаси курашчиларнинг жисмоний ва иродавий сифатларини ривожлантиришга, ҳаракат кўникмаларининг пухта ўзлаштирилишига таъсир этади.

Тушунарлилик принципи баён қилинаётган материални ўзлаштириб олиш сифатига таъсир этади. Шунинг учун кураш сирларига ўргатиш ва спортдаги такомиллашиш тегишли давлат программалари асосида олиб борилади. Маълумдан номаълумга қараб рационал изчилликда жойлаштирилган ўқув материалининг ҳамма-

си мураккаб машқлар, усуллар ва техник ҳаракатларни планли равишда ўзлаштириб олишга ёрдам беради. Таълимнинг тушунарлилик принципи деганда ўрганиладиган материал ўз ҳажми, мазмуни ва қўлланиладиган методлари бўйича шуғулланувчиларнинг умумий ривожланиш даражасига мос келишини тушунамиз. Шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги ўқув материалининг чуқур ва пухта ўзлаштириб олинишига, уларнинг жисмоний жиҳатдан гармоник ривожланишига, улар соғлигини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Программани ўрганишга ва материалнинг қийинлик даражаси ошиб боришига қараб ҳаракат сифатларини ривожлантиришга, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга, анча мураккаб ҳаракат малакаларини эгаллаб олишга қаратилган янги махсус ва тайёргарлик машқларини киритиб бориш лозим.

**Ўзлаштиришнинг мустаҳкамлик принципи** ўрганилган материалнинг мустаҳкамлиги сифатида намоён бўлади. Бунга ҳаракатларни мунтазам такрорлаш ҳисобига эришиш мумкин. Янги материални ўзлаштиришни аввал ўрганилган материални такрорлаш билан қўшиб олиб бориш зарур. Шу билан бир қаторда, мусобақаларда иштирок этиш ва контрол нормативларни топшириш ҳам ўтилганларни мустаҳкамлашда катта роль ўйнайди.

Ўқув, тренировка ва мусобақа беллашувлари ўтказиш йўли билан уйга берилган топшириқларнинг бажарилишини доимо текшириб бориш материалнинг мустаҳкамланишига, унинг пухта ўзлаштирилишига ёрдам беради. Бунда материални баён қилишнинг системалилиги, изчиллиги ва аввалгилари билан боғланиши катта аҳамиятга эга. Одатда эмоционал жиҳатдан қизиқарли ва машҳур спортчилар ҳаётидан олинган мисоллар билан мустаҳкамланган материал яхшироқ эслаб қолинади.

Шуғулланувчиларга **индивидуал ёндашиш принципи** спортчиларнинг ҳар бири учун махсус индивидуал топшириқлар танлашда, уларнинг ҳаракатларини таҳлил қилишда, аниқланган камчиликларни бартараф этишга алоҳида эътибор берган ҳолда топшириқлардаги асосий томонларни очиб бера билишда, кундалик ва перспектив индивидуал топшириқлар ва планлар тузишда ифодаланилади.

Талабаларга индивидуал ёндашиш принципини амалга ошириш учун тренер уларни кузата билиши, уларнинг ҳаракатларини тўла англаши, улар ҳақида пайдо бўладиган фикрларни танқидий таҳлил этиши ва уларни объектив баҳолаши керак.

Индивидуал ёндашиш таълим процессини бошқариш учун анча кенг имкониятлар очиб беради. Бу шуғулланувчилар группасидаги нагрукани тўлиқ текшириш ва тўғри тартибга солиб туриш имконини беради. Индивидуал ёндашиш шуғулланувчига ҳаракатлар техникасига доир кўникма ва малакаларни тезроқ эгаллаш ҳамда ўқитувчи-тренер ёки шериклари биладиган техник-тактик усулларнинг нозик томонларини ўзлаштириб олиш учун қулай имкониятлар яратади. Бу эса спорт маҳоратининг ўсиш суръатларини анча тезлаштиради. Индивидуал ёндашиш принципи ўқитувчи-тренердан пухта ўйлаб, ижодий иш кўришни талаб этади. Шуғулланувчилар коллективига таълим-тарбия бериб, уларга таъсир кўрсатилар экан, уларнинг ҳар бири ўз индивидуаллигини ҳам техника, ҳам тактика соҳасида тўла сақлаб қолиши ва ривожлантириши учун имкон бериш керак. Ҳаракатлар техникаси ва тактикасига ўргатишдаги индивидуал ёндашиш принципи ҳар бир шуғулланувчининг имконияти, қизиқиши ва характерини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши керак. Шу билан бирга ҳар бир тарбияланувчида унинг коллектив олдидаги индивидуал масъулияти тарбияланади ва онгли интизоми ошириб борилади. Индивидуал топшириқлар шуғулланувчилардан актив фикрлашни талаб этади. Жисмоний ривожланишда орқада қолувчиларнинг мустақил такомиллашуви ва кураш техникасини ўзлаштириб олиши учун эрталабки зарядка ва уй шароитидаги машғулотларнинг шахсий комплексларини тузиш зарур.

Таълим жараёнида ўқитувчи, тренер асосий методик принципларнинг ўзаро боғлиқлигига қатъий амал қилиши керак. Чунки бу исталган спорт туридаги ўқув-тарбия жараёнининг муваффақияти учун зарурий шартдир.

## **7-§. Шуғулланувчиларга таълим ва тарбия бериш методлари**

Таълим ва тарбия тажрибасида етита асосий методлар группаси мавжуд бўлиб, уларни тренер яхши билиши керак.

1. **Билим бериш методлари:** тематик лекциялар, суҳбат, ҳикоя, мунозара, ахборот, қисқача хабар, вазифа қўйиш, ҳисобот бериш, тушунтириш, техника, тактикани таҳлил қилиш ва ҳоказо.

2. **Кўрсатиш методлари:** тренернинг машқларни ва усулларни бутун ҳолда, сўнг қисмларга бўлиб, сўнгра тушунтиришлар бериш билан бирга қўшиб намунали қилиб кўрсатиши; энг яхши ўқувчиларнинг ҳаракатларини кўрсатиш ва кўриш; кўрсатмали қурооллар, схемалар, жадваллар, макетлар, кино ва телевизион ленталарни намоён қилиш; тренер ёрдамида ҳаракатларни сезиш ҳиссини ҳосил қилиш ва бошқалар.

3. **Шуғулланувчиларга раҳбарлик қилиш методлари:** команда, буйруқ, санаб туриш, баъзан музика жўрлиги; ижодий мустақил фаолият учун бериладиган вазифа ва топшириқлар; вақт, суръат ва ритмда, интенсивликда, амплитуда бўйича, тактик сабаб ва ҳоказоларга қараб мўлжал олиш.

4. **Тренировка ишларини самарали ва хавфсиз ташкил қилиш** учун шуғулланувчилар фаолиятини уюштириш методлари; шуғулланувчилар фаолиятини рақибсиз, группали, бир киши ижро этадиган қилиб ташкил этиш; фаолиятни ёрдамчи снарядларда шартли рақиб билан, снаряд, тренажёр билан ташкил этиш; фаолиятни шериги ёки рақиб билан олишувда, спаррингда ташкил этиш ва ҳоказо, фаолиятни тренер, ўқитувчи ўрнига иш кўрувчи киши билан ўтказиладиган индивидуал дарсларда ташкил этиш; шуғулланувчилар фаолиятини бир бола ўқувчи, бошқаси эса тренер бўладиган ўзаро дарслар сифатида ташкил этиш; фаолиятни турли объектлардаги айланма тренировкада, айлана бўйича ўрин алмашиб ташкил этиш; шуғулланувчилар фаолиятини ўқув ва календарь мусобақалари шароитида ташкил этиш.

Шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш методлари усул ва ҳаракатлар характери ва бажариш шароитларининг ўзгаришини таъминлаши, тренер раҳбарлигида шуғулланувчиларни актив ижодий мустақил ишга сафарбар этиши керак.

5. **Машқ методлари** ҳаракатларни, усулларни кўп марта такрорлаш услуби сифатида ҳаракат амалларининг асосий структурасини ва улар вариантларининг эгаллаб олинишини, шунингдек, энг муҳим жисмоний, иродавий ва бошқа сифатларни ривожлантиришни таъ-

минлаши керак. Кураш турларида қуйидаги машқ методларидан фойдаланилади: бир снарядда ёки бир снаряд билан, бир шериги ёки рақиб билан жиддий ўзгаришларсиз такрорий стандарт нагрузка бериш методи, шерикларини, рақибларини, машқни бажариш вариантларини ва ҳаракат шартларини ўзгартириш билан ўзгарувчан ҳамда вариатив нагрузка бериш методи; муайян дам олиш паузалари бўлган узлуксиз ишлаш дозалари билан бажариладиган интервалли, такрорий, стандартли ва вариантли нагрузкалар методи; кескинликни, машқ кўрганликни, эмоционалликни ва натижаларни баҳолаш учун мусобақа нагрузкаси методлари; ҳаракат фаолиятини хилма-хил қилиш ва нагрузкаларни тўғри навбатлаштириш учун аралаш методлари қўлланилади.

6. Нагрузкаларни дозаларга бўлиш методлари иш билан дам олишни тўғри тартибга солиб туриш учун қўлланилади.

Нагрузкалар ишларнинг сони ҳамда вақти, машқ ва усулларни бажариш тезлиги, частотаси ва интенсивлиги бўйича: ишнинг давом этиши ва тизлиги бўйича ёки узлуксиз иш дозалари ва улар ўртасидаги дам олиш паузалари бўйича; қийинчилиги, тайёргарлиги, шериги ёки рақибларининг қобилиятлари бўйича; ўқув-мусобақа беллашувларининг кескинлик даражаси ва масъулиятлилиги бўйича дозаларга бўлинади.

Нагрузкаларни тартибга солишда тренер индивидуал ёки муайян группачалар бўйича бажариладиган иш миқдорини белгилаши керак.

7. Шуғулланувчиларни баҳолаш ва назорат қилиш методлари айрим спортчилар ва умуман, коллектив фаолиятини рағбатлантиради. Улар тескари алоқа воситаси (тренер-спортчи, спортчи-тренер) бўлиб хизмат қилади. Бунда педагогик контролнинг фазали ва жаъмий (кумулятив) ахборот ва баҳолаш формасидаги турли йўналишлари назарда тутилади. Улар баҳолашнинг беш балли ёки ўн балли системаси бўйича, процентларда, сантиметрларда, вақт бўлакларида, килограммларда, ЧСС, рефлексометрия, танометрия маълумотлари ва ҳоказоларда фойдаланган рақамли кўрсаткичларга эга бўлиши керак. Педагогик баҳо беришда сўз билан бериладиган сигналлар—«ҳа», «худди шундай», «тўғри», «тезроқ», «қаттиқроқ», «пастроқ», «юқорироқ», «яхши»,

«аъло» ва ҳоказолар ҳам қўлланилиши мумкин. Улар ёрдамчи аҳамиятга эга.

## 8- §. Тренировка жараёнини ташкил этиш формалари

Коллективдаги ягона педагогик жараён ва тренер билан ўтказиладиган индивидуал дарс кураш бўйича тренировка жараёнини ташкил этишнинг асосий формасидир.

Спорт тренировкаси жараёнидаги дарслар турли типда бўлиши мумкин. Бу берилаётган вазифаларга, тайёргарлик даври ва шуғулланувчилар контингентига боғлиқ.

Дарснинг асосий типлари кўзда тутилган вазифалар ва дарс мазмунига кўра қуйидагича бўлинади:

- 1) назарий тайёргарлик дарслари;
- 2) ўқув-тренировка дарслари (умумий жисмоний тайёргарлик ва техник-тактик тайёргарлик дарслари, группавий, индивидуал ва аралаш дарслар);
- 3) амалий дарслар — ўқув ёки календарь мусобақалари;
- 4) кўрсатмали (намунали) дарслар;
- 5) тренерларнинг махсус сборларидаги методик, семинар машғулотлари.

### Машғулотларнинг асосий формалари

Дарс (тренер раҳбарлигида)	Дарсдан ташқари машғулот (тренерсиз коллектив бўлиб ёки уй шароитида индивидуал равишда)	Мустақил шуғулланиш
----------------------------	--	---------------------

## 9- §. Кураш усуллари ва тактик ҳаракатларга ўргатиш структураси

Яккама-якка олишиш турлари назарияси ва практикасида усул ва ҳаракатларга ўргатишнинг мураккаб кўп поғонали схемалари ёки структуралари баён қилинган бўлиб, улар 12—16 пунктдан иборат. Биз эса шуғулланувчиларни кураш турларидан—усуллар ва тактик ҳаракатларга ўргатиш жараёнида ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг физиологик ва психологик қонуниятларидан келиб чиқиш зарурлигини мақсадга мувофиқ

деб ҳисоблаймиз. Шу билан бир қаторда, кураш турининг ўзига хос хусусиятларини ҳам ҳисобга олиш зарур.

Шундай қилиб, физиологияда ҳаракат кўникмаларини таркиб топтиришнинг уч фазасини — жисмоний тарбия назариясида (ж. т. н.) уч босқични фарқлаш қабул қилинган.

### **Ҳаракат амалларига ўргатишнинг уч босқичи**

**Биринчи босқич** — усул ёки ҳаракат билан та-ништириш. Бу босқичда икки қисм бор.

а) *усул ёки ҳаракатни таниб олиш* — ҳаракат образини идрок қилиш, ўз ҳаракатларини ва портнер-рақибининг ҳаракатларини англаш ҳамда уларга қарши ҳаракат программасини тайёрлаш ва зарур бўлса, ҳаракатга мос жавоб реакциясини танлаш, тасаввур этиш ва планлаштириш;

б) *усул ёки ҳаракатни ўрганиш* — усулнинг асосий элементларини танлаб олиш ва баён қилиш, ҳаракатларни бир бутун қилиб бирлаштириш, яъни усул ҳаракатларининг асосий структурасини эгаллаб олиш. Мазкур босқичда шу ҳаракатларда иштирок этувчи мускул группаларигина эмас, балки бошқа, яъни бу ҳаракатга алоқадор бўлмаган мускулларнинг группаси ҳам қўзғалиш олади.

**Иккинчи босқич** — усул ёки ҳаракатни *мустаҳкамлаш* ва *такомиллаштириш*. Мазкур босқичда тасаввурлар аниқлаштирилади, техника ва тактика деталларига, улардаги асосий томонларни ажратиб кўрсатиш ҳамда уларни эгаллаб олишга алоҳида эътибор берилди, усул таҳлил қилинади, ортиқча ҳаракатлар бартараф этилади. Усулни турли вариантларда кўп марта такрорлаш, асосий эътиборни фазовий ва вақт муносабатларига қаратиш ҳаракат динамик стереотипини таркиб топтиради.

**Учинчи босқич** — усулни *стабиллаштириш* ёки унга доир кўникмаларни пухта ўзлаштириш ва мустаҳкамлаш. Усул ҳаракатлари турлича темп ва ритмларда, тренировка ва мусобақаларнинг хилма-хил шароитларида такомиллаштирилади, яхлитлашади ҳамда тез, аниқ ва тежамли ҳаракатларга айланиб боради. Ўргатишнинг бу босқичида ҳаракат кўникмасининг асосий компонентларини автоматлаштириш жараёни тугалланади, малаканинг динамик стереотипи анча мустаҳкамлашиб боради, кўникмаларни кураш вазиятида қўллаш малакалари ҳосил қилинади.

Усул ва тактик ҳаракатлар бир-бирига катта таъсир ўтказиб намоён бўладиган кураш турларидаги ҳаракат кўникмаси ва малакаларини таркиб топтиришнинг ўзига хос хусусиятларини таҳлил қилиш учун техник усул, тактик ҳаракат, кўникма, малака каби тушунчаларни қараб чиқамиз.

**Техник усул** — курашчининг бир ёки бир нечта ихтисослаштирилган ҳаракатлар техникасини бажаришининг тугалланган усули. Ҳар бир техник усул асосий ҳаракат структураси ва хилма-хил бажариш вариантыга эга. Шу билан бирга ҳар бир усул ўзининг асосий тактик вазифасига ҳам эга. Кураш турларида бир усул билан бир ёки бир неча тактик вазифаларни ҳал этиш мумкин ва аксинча, бир тактик вазифани кўп усуллар билан бажарса ҳам бўлади.

**Тактик ҳаракат** — конкрет рақиб билан курашда усуллар техникасидан фойдаланиб, тактик вазифаларни ҳал этиш йўли. Тактик ҳаракатлар тайёрловчи, ҳужумкор, мудофаа характерида бўлади. Кураш турлари тактикаси ўрганилаётганда айрим ҳаракатлар тактикасини, кураш тактикасини ва мусобақалар тактикасини қараб чиқиш керак.

**Кўникма** — усул, унинг айрим компонентлари такрорлаш натижасида автоматлашган бўлади.

**Малака** — билим ва кўникмалар йиғиндиси.

Курашда айрим техник усул ва тактик ҳаракатларга ўргатиш структураси қуйидагича бўлади:

**биринчи босқич** икки қисмдан иборат: а) ўрганилаётган ҳаракатни тўғри бажариш учун зарур бўлган тасаввур ва тушунчалар билан танишиш; б) ҳаракат кўникмасини эгаллаб олиш учун ҳаракатни ўрганиш;

**иккинчи босқич** — ҳаракат усулини—унинг вариантлари ва бирикмаларини мустақамлаш ва такомиллаштириш;

**учинчи босқич** — конкрет шароитларда, ўқув (ўрганиш) мақсадидаги курашда ва мусобақаларда ҳаракат усулларини ўрганиш.

Курашдаги усул ва ҳаракатларга ўргатишнинг бундай структураси махсус техник ва тактик билим, кўникма ва малакаларни эгаллаб олишни таъминлайди ҳамда уларни ўқув-тренировка шароитидан мусобақа шароитига кўчиришга ёрдам беради.

Усул ва ҳаракатларга ўргатиш жараёнида шуни эсда



Спорт курашининг усуллари ва ҳаракатларига ўргатиш схемаси

Ўргатиш босқичи	Вазифа	Восита ва метод
<p><b>Биринчи босқич:</b></p> <p>а) таништириш</p> <p>б) ўрганиш</p>	<p>Шуғулланувчида усул техникаси ҳақида тўғри тасаввур ва тушунча ҳосил қилиш ҳамда унинг тактик вазифасини тушунишига эришиш</p> <p>1. Ҳаракат усулининг асосий структурасини эгаллаб олиш турли қисм, элементларни бирлаштириш ва мускул-ҳаракат идрокида асосий томонларни (йўналиш, амплитуда, масофа, суръат, ритм интенсивлик ва бошқ.) ажратиб кўрсатиш</p> <p>2. Усулни англаб олиш ва уни тактик шароитларда синаб кўриш</p> <p>3. Усуллар техникасини тўлаланича эгаллаб олиш</p>	<p>1. Нима ўрганилиши ҳақида қисқа ва аниқ вазифанинг тўла идрок қилинишини ташкил этиш</p> <p>2. Усулнинг номини айтиш, уни курашиш темпида намунали қилиб кўрсатиш ва тактик асослаб бериш</p> <p>3. Техникадаги асосий нарсани қисқача тушунтириш ва усулни турли томонлардан (агар зарур бўлса мураккаб усул ва комбинацияларда, қисм-элементлар бўйича, кўрсатма қуролларни таҳлил қилиб) кўрсатиш</p> <p>1. Шуғулланувчиларни хавфсиз фаолият учун уюштириш</p> <p>2. Нимани, қандай қилиб, неча марта бажариш кераклигини кўрсатиш, мустақил бажариш учун (агар лозим бўлса қисмлар бўйича) топшириқ бериш</p> <p>3. Техниканинг деталларини аниқлаш, усулни тўлаланича кўп марта ва турли вариантларда такрорлаш учун хусусий вазифалар кўйиш ва топшириқлар бериш</p> <p>4. Бажарилишини баҳолаш ва камчиликларни йўқотиш</p>
<p><b>Иккинчи босқич:</b></p> <p>мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш</p>	<p>1. Усул техникаси ёки ҳаракат тактикасини такомиллаштириш</p> <p>2. Усул ва ҳаракатларни ўзгарадиган шароитларда ва турлича бириктирган ҳолда бажариш</p>	<p>1. Шуғулланувчиларнинг фаолияти учун турли хил шароитлар яратиш</p> <p>2. Усул ва ҳаракатларни хилма-хил техник, тактик вазифаларни ҳал этиш билан кўп марта такрорлаш</p>

<p><b>Учинчи босқич:</b> кураш ва мусобақа шароитларида қўллаш</p>	<p>1. Билим, кўникма ва малакаларни конфликтли ва мусобақа шароитларида қўллашга ўрганиш</p> <p>2. Муваффақият ва камчиликларни, ғалаба ва мағлубиятни баҳолай билишга ўрганиш</p>	<p>3. Усул ва ҳаракатларни кураш шароитларига яқинлаштирилган ҳолда бажариш</p> <p>1. Тўғри кўрсатма, кураш ёки мусобақаларда ҳаракат техникаси ёки тактикасидан рационал фойдаланиш (ўз хатти-ҳаракатлари ва кучини ҳисобга олган ҳолда)</p> <p>2. Ўқув-тренировкада ўрганган усул ва ҳаракатларни мусобақа шароитида тўғри қўллаш</p> <p>2. Хатти-ҳаракатлар, ҳаракат амаллари ва натижаларни тўғри баҳолаш</p>
--	--	---

тутиш керакки, ҳаракатлар техникаси ва тактикасига оид деталлар ва нозик томонларни аниқлаб олиб, уни такомиллаштириш фақат кўрсатиб ўтилган учта босқичда амалга оширилмайди, балки кўп йиллик тренировка мобайнида ва курашчининг бутун спорт ҳаёти давомида ҳам давом этаверади. Шу боисдан ҳам юқорида баён қилинган структура ва схема қотиб қолган, яъни догма бўлмай, балки таълим жараёнига ва курашчиларнинг спорт тренировкасида такомиллашуви учун шунчаки бир йўлланма — ориентирдир, холос.

## 10- §. Спорт кураши дарсларини ўтказиш методикаси

Дарсни ўтказиш методикасида машғулотнинг асосий формаси сифатида дарснинг структурасини, вазифаси ва дарс қисмларининг мазмунини ҳамда уни амалга оширишнинг уч фазасини — дарсга тайёргарлик, уни ўтказиш ва якунлаш фазаларини яхши тушуниш муҳимдир.

**Дарснинг структураси (тузилиши).** Дарснинг тузилиш мазмуни ўқувчилар контингентини ва уларнинг ишчанлик қобилиятини ҳисобга олган ҳолда вақтдан мақсадга мувофиқ фойдаланишга асосланади.

Дарснинг тузилиши деганда муайян тартибда, анча мақсадга мувофиқ изчилликда жойлаштирилган дарснинг ўзаро боғланган қисмлари тушунилади. Дарс структурасида ўқитувчи-тренер хатти-ҳаракатларининг (тушунтириш, кўрсатиш, топшириқ бериш, бешикаст ишлашни ташкил этиш, машқни дозаларга бўлиш, методик кўрсатмалар бериш ва ҳоказо) изчиллиги, ўзаро боғлиқлиги баён қилинади ва очиб берилади, шунингдек, шуғулланувчилар бажарадиган ҳамма ишлар (кузатиш, топшириқни англаб олиш, ҳаракат вазифаларини программадаштириш, машқ, усул, ҳаракатларни турли вариантларда бажариш ва бошқалар) айтиб ўтилади.

Дарс вазифаларининг муваффақиятли ҳал этилиши дарсда ўқитувчи билан ўқувчилар ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг тўғри қўйилишлигига боғлиқ. Ўқишнинг биринчи йили ўқув-тренировка дарслари 90—100 минут, иккинчи йили 100—120 минут, учинчи йили 120—150 минут давом этади.

Ўқув, тренировка ва тарбия вазифаларини ҳал этишда дарснинг уч қисмли тузилишидан фойдаланилади. Бу шуғулланувчилар организмнинг ишга нормал киришини, асосий нагрузкаларнинг бажарилиши ва нисбатан тинчланишини таъминлайди.

Шундай қилиб, дарс структураси қуйидаги учта қисмдан: тайёргарлик, асосий ва якунловчи қисмлардан ташкил топади.

Дарс иш плани (ҳар бир дарс учун тузилган план ёки график план) асосида ўтказилади. Дарснинг вазифаси ва мазмуни шуғулланувчилар контингенти, уларнинг сони, шароитлар (зал, майдон, ёрдамчи снарядлар ва ҳоказолар), тайёргарлик даври ва қўлланиладиган методларга қараб тузилади.

**Дарснинг тайёргарлик қисми 25—40 минут вақтни эгаллайди.** Бу вақтда дарснинг асосий қисми учун зарур шарт-шароитлар яратилади.

**В а з и ф а л а р:** 1) бошланғич ташкилий ишлар, шуғулланувчилар эътиборини қозониш, уларни дарс вазифалари билан таништириш ва машғулотга ижобий йўналиш бериш;

2) ҳаракат аппаратини ва организмнинг барча системаларини аста-секин оширилган нагрузкаларга функционал жиҳатдан тайёрлаш организмни «қизитиш» ва специфик ишга тайёрлаш;

3) қулай эмоционал ҳолатни вужудга келтириш.

**Воситалар:** бажариш техникасини шуғулланувчилар ўзлаштириб олган ёки тез ўзлаштириладиган энгил машқлар: сигнал, белгилар бўйича турли хилда сафланиш ва қайта сафланиш; турли хилда юриш, югуриш; умумий тайёргарлик ва махсус характердаги гимнастика машқлари; кучлилиқ, эгилувчанлик, чўзилиш ва мускулларни бўшаштириш машқлари, ҳаракатлар софлигига онд машқлар, нагрузкаларни аста-секин ошира бориб, энг оддий сакраш, умбалоқ ошиш машқлари, шунингдек, осон ҳаракатли ўйинлар ва яккама-якка олишиш элементлари бўлган машқлар.

**Дарснинг асосий қисми** 60—100 минут давом этади. Бу вақт ичида таълим-тарбия бериш, соғломлаштириш вазифалари, кураш соҳасидаги умумий ва махсус вазифалар ҳал этилади.

**Вазифалар:** 1) ҳаракат аппаратини ва организмнинг барча системаларини ҳар томонлама ривожлантириш ҳамда меҳнат ва спорт фаолиятида зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялаш;

2) кураш техникаси ва тактикасини ўрганиш ҳамда уни шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлик даражасини ошириш билан қўшиб олиб борган ҳолда такомиллаштириш;

3) шуғулланувчиларни ҳаракат фаолияти, кураш соҳасидаги билимлар, ГТО комплексига доир ҳаётий муҳим бўлган амалий кўникма ва малакалар билан қуроллантириш;

4) совет спортчиси учун спортда ва ҳаётда зарур бўладиган ахлоқий, интеллектуал ва иродавий сифатларни тарбиялаш.

**Асосий воситалар.** Буюмларсиз ва буюмлар: копток, таёқ, гантель, эспандер ва бошқалар билан бажариладиган умумривожлантирувчи, тайёрловчи ва махсус машқлар; гимнастик снарядларда машқ бажариш: тулум, штанга, арқонча, гантель ва бошқалар билан бажариладиган машқлар. Асосий машқлар—курашдаги тактик-техник ҳаракатлар, спорт кураши—классик ва эркин кураш, самбо элементларидан фойдаланиш. ГТО комплекси машқлари ва ёрдамчи спорт турлари; энгил атлетика, гимнастика, сузиш, спорт ўйинлари ва ҳоказо.

Миллий кураш дарсларининг асосий қисмида, унинг бошқа қисмларидаги каби, спорт тайёргарлигига доир махсус вазифаларни бажариш билан бирга психологик

тайёргарлик, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифалари ҳам ҳал этилади.

Дарснинг **яқунловчи қисмига** 5—10 минут ажратилади, дарс эса организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш билан яқунланади.

**Вазифалар:** а) организм фаолиятини тинчлантириш ва ишлаб турган мускулларнинг ортиқча зўриқшини пасайтириш;

2) эмоционал ҳолатни тартибга солиш, машғулотни яқунлаш ишларини қисқача таҳлил қилиш ва баҳолаш; уйга вазифа бериш ва ҳоказо.

**Воситалар:** юришнинг турлича вариантлари, бўшаштириш, диққатни ошириш машқлари, бамайлихотир ўйналадиган ўйинлар, ўз-ўзини массаж қилиш элементлари ва гигиеник тадбирлар—ювиниш, душ ва ҳоказо.

Ҳамма вазифаларни бир дарсда ҳал этиш шарт эмас. Бир неча вазифаларни бирга қўшиш ва уларнинг муваффақиятли бажарилишини таъминловчи воситалар танлаш маъқул. Айрим машқларни дарснинг маълум бир қисмидагина бажариш керак эмас. Юриш, югуриш, сакрашлар бутун дарс давомида бажарилса ҳам бўлади. Бу, албатта дарсда ҳал этиладиган вазифаларга ва машғулот ўтказиладиган шароит ҳамда методларга боғлиқ.

Дарснинг ҳар бир қисмида ўтказиладиган машқларнинг рационал изчиллигини танлаш, улар ўртасидаги оптимал боғлиқликни ва турли хил тренировка нагрукларининг мақсадга мувофиқ алмашилишини белгилаш айниқса муҳимдир. Статик ва динамик нагруклар, техник ва тактик ҳаракатлар, озми-кўпми эмоционал машқларни ўринли алмаштириб туриш ҳам фойдадан ҳоли эмас. Машқларни таъсир этиш характерига кўра навбатлаштириш, яъни тезлик ва чаққонликни оширувчи машқларни чидамлилик, эгилувчанлик, гавдани бўшаштириш, кучлилик машқлари билан боғлаш ҳам алоҳида эътиборга моликдир.

Дарсни самаралироқ ўтказиш учун унинг уч фазасига риоя қилиш лозим:

биринчи фаза — дарсга тайёрланиш — шароитларга мувофиқ равишда машғулотнинг пухта ўйланган план-конспектини тузиш; зални, майдончани, инвентарлар, тулум ва ҳоказоларни тайёрлаш; шуғулланувчилар контингенти, сони, тайёргарлиги, вазн категориялари ва ҳоказоларни ҳисобга олиш.

Дарс планида яхши тайёргарлик кўрган группа раҳбарлари, судьялар, разрядчи спортчилар, ахборотчилар ва ҳоказоларнинг мавжудлигини ҳисобга олиш муҳимдир;

иккинчи фаза — дарсни ўтказиш — дарсни ўз вақтида бошлаш ва шуғулланувчиларни аниқ уюштириш, машғулот темасини қисқача баён қилиш, техника ва тактикадаги асосий томонларни уқтириб ўтиш билан машқ ва ҳаракатларни намойиш қилиш, хусусий вазифаларни ва болаларнинг мустақил фаолияти учун бериладиган топшириқларни тушунтириш. Буларнинг ҳаммаси умумий ва шахсий (ҳар бир болага алоҳида) методик кўрсатмалар бериш, нимага эътибор бериш кераклигини ва камчиликларни қандай йўқотиш зарурлигини айтиш, хатти-ҳаракатларни баҳолаш билан қўшиб олиб борилади. Бу эса дарснинг муваффақиятли ўтишига ёрдам беради ва бундай дарс ўқувчиларнинг ижодий мустақиллигини оширади;

учинчи фаза — дарсни яқунлаш — дарснинг яқунловчи қисмида ўқитувчи ўзи учун ҳам, ўқувчилар учун ҳам яқун чиқаради. Баён қилинган материални таҳлил қилади ва келгуси машғулотларни белгилайди. Бунинг учун у дарс планида материал қандай ўзлаштирилганини, нагрузка ўқувчиларга қандай таъсир этганлигини, қандай янги метод ёки усуллар фойдаланилганини, тарбия, мустақил ишлар, уй вазифалари ва ҳоказоларда нимага эътибор бериш кераклигини қайд қилади.

### Дарслар классификацияси

Олий ўқув юртлари, педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультетларида ва кўнгилли спорт жамияти секцияларида миллий кураш машғулотлари қуйидагича:

1) назарияга оид тематик лекциялар, суҳбатлар. Булар шуғулланувчиларда миллий курашга доир билимларни ҳосил қилиши ва уларни ахлоқий жиҳатдан тарбиялаши керак. Бундан ташқари, шуғулланувчилар назария, техника, тактика, тренировка методикаси соҳасида умумий ва махсус билим, кўникма ва малакалар ҳосил қилиши керак;

2) умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, ёрдамчи спорт турлари ва ГТО комплекси бўйича ўқув-тенировка машғулотлари;

3) миллий курашни ихтисослашга доир ўқув-тренировка машғулотларида техник, тактик, методик ва функционал тайёргарликка оид кўпгина афзалликлардан фойдаланган ҳолда;

4) асосан ўқув-мусобақа тайёргарлиги дарслари, ўқув мусобақалар, контрол беллашув ва ҳоказолар;

5) инструкторлик-тренерлик кўникма ва малакаларини шакллантириш ва такомиллаштиришга қаратилган ўқув практикаси дарслари;

6) ўқув-тарбия ва тренировка характеридаги аралаш дарслар формаларида ўтказилиши мумкин.

Дарсларнинг ана шундай умумий классификацияси турли дарс типларини ишлаб чиқишга имкон беради. Аммо ҳар бир дарсда тарбиявий, тренировка, махсус техник-тактик вазифалар ҳал қилиниши ҳамда шароитлар, шуғулланувчилар контингенти, моддий-техник имкониятларнинг қандайлиги ҳисобга олиниши, тегишли ўқитиш методлари танланиши керак.

### *Тўртинчи боб*

#### **КУРАШЧИНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ**

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги ундаги маҳоратнинг таркиб топишида, ҳаётий муҳим сифатлар ҳамда меҳнатда ва Ватанни ҳимоя қилишда зарур бўладиган малакаларнинг ҳосил бўлишида асос бўлиб ҳисобланади.

Спорт курашининг хусусиятларини, спортчиларнинг индивидуал қобилиятларини ва уларнинг техник-тактик тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш юксак спорт маҳоратини таъминлайди.

Ҳозирги вақтда спортнинг ҳамма турларида жисмоний тайёргарлик икки: умумий ва махсус қисмдан иборат бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) махсус тайёргарлик учун асос бўлиб хизмат қилади. Бу эса, ўз навбатида, техник тайёргарлик вазифаларини ҳал этишга имкон беради. Техник тайёргарликнинг ўзи ҳам спортчи организмнинг ҳамма системаларини махсус жисмоний тайёрлаш учун қудратли восита ҳисобланади. Аммо асосий (ихтисослаштирилган) ва қўшимча (ёрдамчи) жисмоний тарбия воситаларини узвий равишда

қўшиб олиб борган тақдирдагина спортчининг умумий махсус ва иродавий ҳаракат сифатлари муваффақиятли ривожланади. Бу ҳол спортчининг ҳар томонлама ривожланишини ва юқори спорт натижаларига эришишини таъминлайди.

Умумий жисмоний тайёргарлик воситалари курашчининг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам берадиган ва унинг учун зарур бўлган махсус сифатларни такомиллаштиришга таъсир этувчи, шунингдек, спортчининг бошқа фаолият турига ўтишида ҳамда ҳаётининг муҳим кўникма ва малакаларни эгаллашида асосий восита бўлиб хизмат қиладиган сифатлар комплексини ривожлантиришга қаратилган бўлиши зарур.

Курашчилар учун умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини танлашда қуйидаги муҳим қоидаларни ҳисобга олиш зарур:

1) машқлар курашчи нерв-мускулларининг зўр бера олиш характерига ва организмдаги барча системаларнинг иш режимига яқин бўлиши керак. Машқлар махсус сифатларни ривожлантиришга ёрдам бериши лозим. Масалан, яккама-якка кураш элементлари бўлган баъзи бир акробатик машқлар, шериги билан қаршилик кўрсатилган ҳолда жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқлар ва ҳоказолар;

2) машқлар ҳаракат координациясини ривожлантириши ҳамда спортчи фаолиятини ўзгарувчан вазиятлардаги хилма-хил ҳаракат амаллари билан бойитиши керак. Масалан спорт ўйинлари: баскетбол, кичрайтирилган майдонда ўйналадиган футбол, гимнастика ва бошқалар;

3) машқлар спортчининг бошқа ҳаракат ва марказий нерв системаси фаолиятининг тезроқ тикланишига хизмат қилиши керак. Буларга сайрлар, кросслар, походлар, ҳаракатли ўйинлар, бамайлихотир сузиб юриш ва очиқ ҳавода ўзгача шароитда ўтказиладиган бошқа ўйинлар кирази.

Спортчи қанчалик ёш бўлса, ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик кўриш унинг учун шунчалик зарурдир.

Жисмоний тайёргарликнинг махсус воситаларида икки группа машқларини фарқ қилиш керак:

а) муайян мускул группаларини ва спортчи учун курашда зарур бўладиган сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар;



б) кураш усуллари ва ҳаракатлари техникаси элементларини такомиллаштиришга қаратилган машқлар.

Махсус жисмоний тайёргарликда курашчи учун зарур бўлган ҳаракат сифатларини ривожлантириш бошқа сифатларни ривожлантириш ва кураш техникаси элементларини такомиллаштириш билан ўзаро боғланган бўлиши айниқса муҳимдир. Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлигига доир машқларни танлаш ва ўтказишда қуйидаги баъзи муҳим қоидаларни ҳисобга олиш керак:

а) ҳаракатлар характери ва структурасига кўра кураш ҳаракатлари билан бевосита статик-динамик зўр беришга алоқадор бўлган машқларни танлаш. Масалан, ўзига хос равишда силжиш, шериги билан бажариладиган машқлар—кўтариш ва айлантириш, айлантириш ва буриш характеридаги тақлид машқлари, ўйин кўринишидаги машқлар ва ҳоказо;

б) кураш хатти-ҳаракатларида асосий нагрукани бажарадиган айрим мускул группаларини ривожлантиришга қаратилган машқлардан фойдаланиш (оёқ, қорин бўшлиғи мускулларини ривожлантириш учун оғирликлар билан, тўлдирма тўп ва тулум билан ҳамда тренажёрларда бажариладиган машқлар).

Махсус машқларнинг бундай танланиши ҳаракат сифатлари комплексини ривожлантиради ва курашчи ҳаракатларидаги техник томонларни такомиллаштиради.

Мазкур қўлланмада курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги учун хилма-хил машқлар тавсия этилади. Тренировка нагрукаларини аниқлашда тренерлар состави қуйидагиларни ҳисобга олиши керак:

1) шуғулланувчилар контингенти — уларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, машғулот бошланишидан олдинги функционал ҳолати ва тренировка қилганлик даражаси;

2) ҳафтасига, кунига бажариладиган тренировка машғулотларининг сони;

3) тренировка ишининг ҳажми, интенсивлиги, психик зўр бериш ва эмоционал ҳаракатлар даражаси.

Тренировка нагрукаларини тўғри тартибга солиш учун тайёргарлик даврлари бўйича ва спортчи маҳоратининг ошиб боришига қараб нагрука қандай ўзгариши кераклигини белгилаш айниқса муҳимдир. Тажрибадан маълумки, малакали спортчиларнинг кўпчилиги тайёргарлик даврида умумий ва махсус жисмоний тайёргар-

лик воситаларидан етарли даражада фойдаланадилар, мусобақа пайтида эса уларни минимумга қадар қисқартирадилар ёки умумий жисмоний тайёргарликни қўлламайдилар. Бу, шубҳасиз, қўпол хато. Чунки бундай пайтда сифатлар комплексидаги ўзаро боғлиқлик бузилади ва уларнинг имкониятлари камаяди, бу эса спорт натижаларининг ёмонлашувига сабаб бўлади.

Ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик воситаларини бутун йил давомида, шу жумладан мусобақа даврида ҳам қўллаш, уни техник-тактик ҳамда тайёргарликнинг бошқа турлари билан қўшиб олиб бориш спорт маҳоратининг ортишига ва юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради.

Миллий кураш билан шуғулланувчи тренерларнинг йил давомида, даврий ва алоҳида машғулот жараёнидаги жисмоний (умумий ва махсус), техник-тактик тайёргарликка доир тренировка нагрузкаларини тўғри планлаштириши ҳамда уларнинг ҳажми ва интенсивлигини ўзаро боғлаб олиб бориши айнқса муҳимдир. Тренировка нагрузкаларини планлаштиришнинг бир нечта вариантлари бўлиши мумкин:

— нагрузкалар ҳажми ва интенсивлигини аста-секин ошириб бориш;

— нагрузкалар ҳажмини ошириб интенсивлигини камайтириш;

— нагрузкалар ҳажмини камайтириб, интенсивлигини ошириш;

— юқори психик зўр бериш ва интенсивликда вақт-вақти билан бериладиган қисқа муддатли нагрузкалар билан уларнинг ҳажми ва интенсивлигини камайтириш.

Курашнинг хилма-хил турларида юқори интенсивлик билан бажариладиган машқлар шуғулланувчиларни жуда чарчатади. Бир хил шароитдаги ана шундай тез-тез чарчашларга йўл қўймаслик ва уларни йўқотиш учун тренировка нагрузкаларининг ҳажми, интенсивлиги ва зўр беришнинг ўзаро боғлиқлик вариантларини ўзгартириш; машғулотларнинг шароити ва вазиятни янгилаб туриб бу вариантни қўллашнинг восита ва методларини тез-тез алмаштириш. Масалан, курашчилар йилнинг ҳамма фаслларида кўпроқ очиқ ҳавода, ўтлоқда, майдончада машғулот ўтказиши, қисқа кросслардан, ўрмон, парклар ва соя-салқин жойларда сайр қилиб юришни турли масофага югуриш билан алмаштирган ҳолда спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиши керак.

Миллий кураш билан шуғулланувчиларнинг ҳаракат сифатлари комплексида кучлилиқ, тезлиқ, чаққонлиқ, чидамлилиқ каби муҳим фазилатлар мавжуд бўлиб, ана шулар курашчига юқори спорт натижаларига эришишда ёрдам беради. Чунки бу сифатлар ўзаро боғланган бўлиб, у бирор мақсадга интилганлиқ, ташаббускорлиқ, сабот-матонатлилиқ, ботирлиқ, қатъийлиқ, ўзини тута билиш, ҳар қандай ҳолатда ҳам ўзини йўқотмаслиқ, юқори даражадаги меҳнатсеварлиқ ва мустақиллиқ каби иродавий сифатлардан ажралмайди. Бироқ, булар спортчининг ўз олдига қўйган мақсадга эришиши учун ўзини қай даражада сафарбар эта олишига ҳам боғлиқ.

Спортдаги, шунингдек, меҳнат ва ижтимоий фойдали фаолият соҳасидаги турли хил қийинчиликларни барта раф этишга қаратилган ҳаракат сифатлари ва иродавий фазилатлар комплексини қўшиб олиб бориш ва уни ҳаммиша такомиллаштириш юқори спорт натижаларига эришишга қодир бўлган кучли, ахлоқли, чидамли ва иродали спортчиларни тарбиялашга хизмат қилади.

## **1-§. Курашчининг умумжисмоний тайёргарлик кўриш воситалари ва методлари**

Саф машқлари мўлжал олиш тезлигини, коллективда уюшқоқлиқ билан ҳаракат қилиш малакаларини ривожлантириш, тўғри қадди-қоматни, интизомлилиқни, уюшқоқлиқни ва бошқа сифатларни тарбиялаш, шунингдек, баданни қизитиш ва эмоционал ҳолатни ошириш учун хизмат қилади.

Саф машқлари асосан машғулотларнинг тайёргарлик қисмида чаққон ҳаракат билан аниқ команда бўйича, тренернинг кутилмаганда берадиган сигнали, белгилари ва топшириғига кўра бажарилади.

**Асосий саф машқлари:** сафланиш, санаб чиқиш, рапорт бериш, саломлашиш; тушунчалар — фронт (сафнинг олд томони), фланг (сафнинг ўнг ёки чап томони), масофа, оралиқ; сафнинг орасини очиш, сафни бирлаштириш, турган жойида ва юриб туриб бурилиш; поход ва саф қадами; олдинга, орқага, ён томонларга бурилиб қадам ташлашни қўшиб ижро этиш; турли хилда юриш, югуриш суръати ва қадам узунлигини ўзгартириб югуриш. Тренернинг турли топшириқларини бажариш. Масалан: «Югуриб тарқалинг!», «Ётинг!», «Туринг!», «Ўтиринг!» «Беш секундда сафланинг!» ва ҳоказо.

Тиззаларга таяниб ўтирган ҳолатдан қўлларни олдинга силтаб ва оёқлар билан депсиниб чўққайиб ўтирган ҳолатга сакраб туриш (5-л расм), 6—10 марта такрорлаш.

Навбати билан ўнг ва чап қўлни бошидан ўтказиб, гавдани ўнг ва чап томонга энгаштириш (6-а расм), ҳар бир энгаштириш вақтида энгашган томонга икки марта силтаниш.

Чўққайиб ўтирган ҳолатдан (оёқлар кенг қилиб қўйилган) гавда оғирлигини ўнг оёқдан чап оёққа ўтказиш ва аксинча (6-б расм). Асосий тик турган ҳолатдан (оёқлар елка кенглигида) олдинга энгашиб гавдани ўнг ва чап томонларга буриш (6-в расм).

Оёқларни кенг очиб ўтирган ҳолатдан гавдани чапга ва ўнгга буриш ва ҳар икки қўлни оёқ учига тегизишга ҳаракат қилиб, гавдани бурилган томонга энгаштириш (6-г, д расмлар).

Қўл-оёқда турган ҳолатда, қўлларни тўлқинсимон букиш ва гавдани горизонтал ҳолатга тушириш ҳамда қайтадан дастлабки ҳолатга қайтиш (6-е расм).

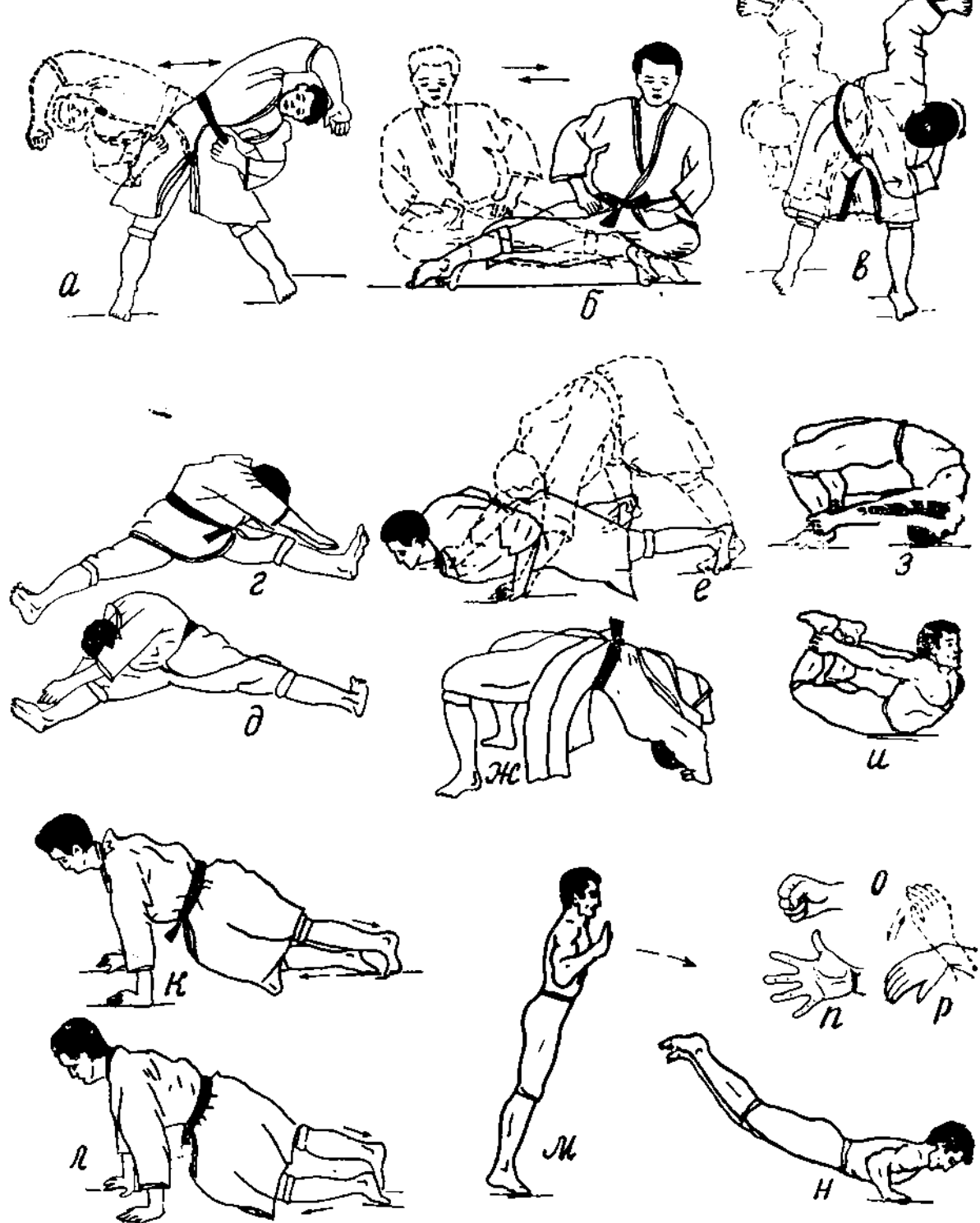
Чалқанча ётиш, қўллари ва боши билан таяниб, кўприк ҳолатини олиш (6-ж расм). Қўлларга ва бошига таяниб туриб тебраниш, оёқлари билан ўнгга ва чапга эгилиш (загибание), қўлларни қўйиб юбориб бошига ва оёқларига таяниб туриш ва тебраниш. Бу машқнинг жуда кўп вариантлари ҳам бўлиши мумкин.

Кўприк бўлиб турган ҳолатда қўлларни қўйиб юбориш ва бошига таяниб, қўллари билан оёқларни ушлаб олиш (6-з расм), оёқларни қўйиб юбормай ён томонга ётиш ва қоринга айланиб олиш (6-и расм).

Қўлларга ва оёқ учига таяниб ётган ҳолатдан навбати билан оёқлар учини орқага суриб бориб, оёқ юзини ерга тегизиш (6-к, л расмлар).

Асосий тик турган ҳолатдан қўлларни кўкрак олдида кафтини олдинга қаратиб букиш (6-м расм), оёқлар билан итарилиш ва олдинга йиқилаётиб, қўллар билан ерга тушиш ва сўнгра оёғини чалиштириб тосга ва ёнбошга айланиш (6-и расм). Машқ кураш тўшаги ёки матда, дастлаб турган жойдан—оёқлар билан итарилмай, кейин эса итарилиб бажарилади.

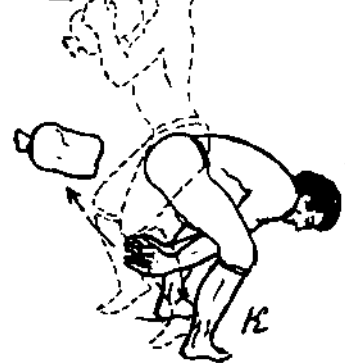
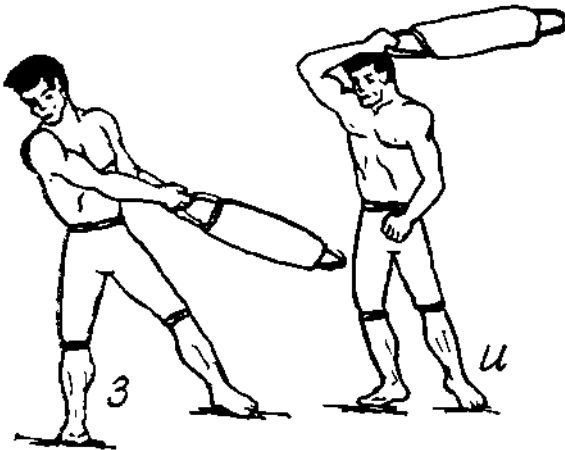
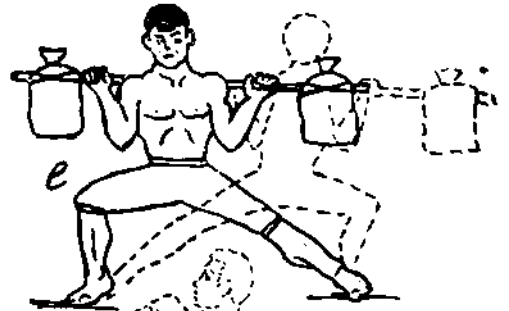
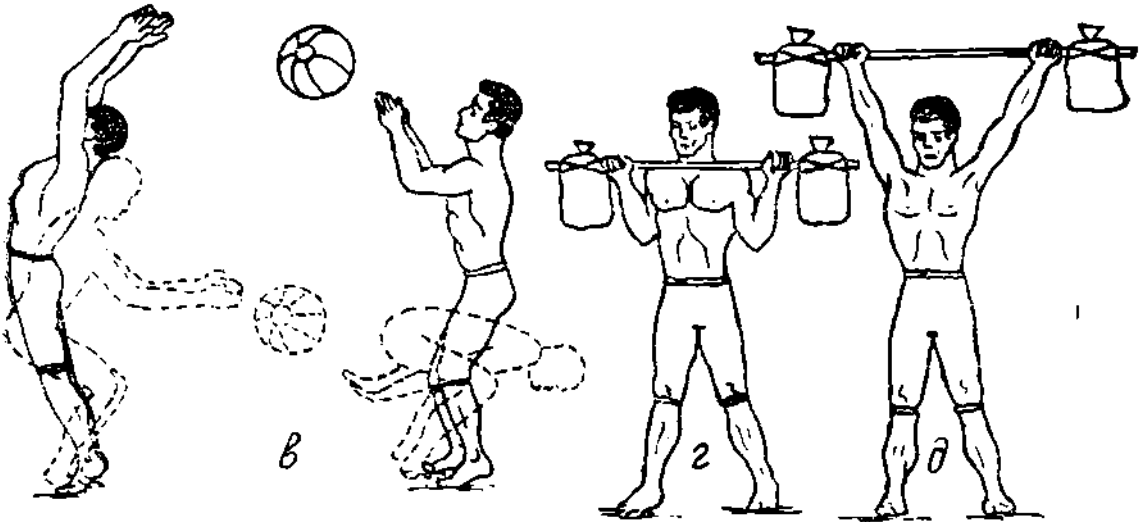
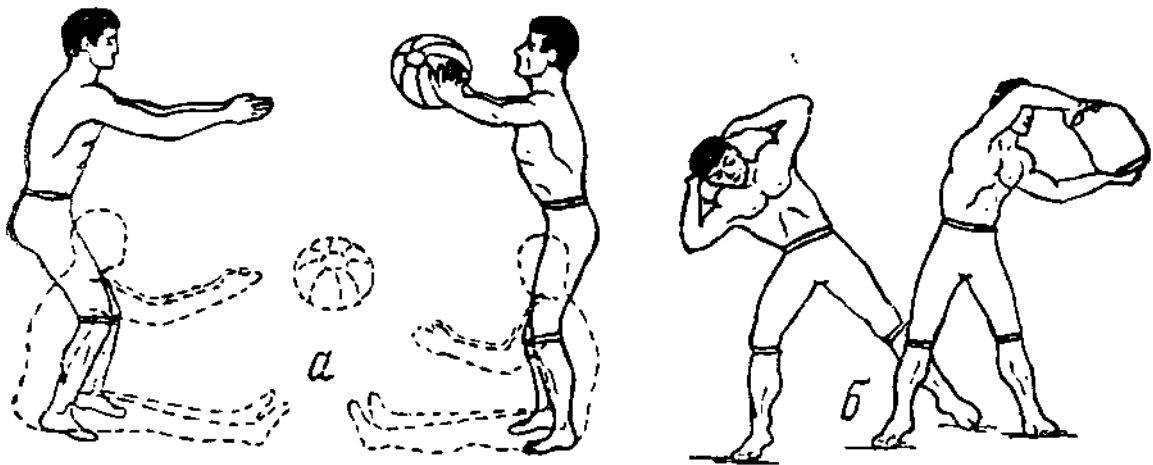
Қўл мускулларини актив бўшаштириш машқлари. Қўл панжаларини маҳкам сиқиш—мушт ҳосил қилиш (6-о расм). Қўл панжаларини ёзиш (6-п расм), панжаларни бўшаштириш ва силкитиш (6-р расм). Шундай



6- расм. Кўпроқ чўзилувчанлик ва эгилувчанлик машқлари.

изчилликда—мускулларни қисқартириш, чўзиш, бўшаштириш ва силкитиш. Курашчиларга бошқа мускул группаларини ҳам актив бўшаштириш тавсия этилади. Бу мускулларнинг тўғри ривожланиши ва юксак ишчанлигини таъминлайди.

Турли мускул группаларининг кучи ва чаққонликни ривожлантириш учун шериги ва оғирликлар билан жуфт-жуфт бўлиб машқлар бажариш.



7-расм. Оғирликлар билан бажариладиган жуфтлик машқлари.

Тўлдирма тўплар ёки қоп билан бажариладиган машқлар: тўлдирма тўпни тик турган ва ўтирган ҳолатда бир-бирига ташлаш (7- а расм); тўлдирма қопни боши орқасидан елкада тутиб туриб, гавдани ўнгга ва чапга энгаштириш (7- б расм); тўлдирма тўпни бошидан ошириб ва оёқлари орасидан ўтказиб ташлаш (7- в расм).

Ўзи ясаган штанга билан бажариладиган машқлар — штангани кўкрагидан кўтариш (7- г: д расм); штангани елкада кўтариб туриб, ўнгга ва чапга катта қадам ташлаш (7- е расм). Тўлдирма тўпни оёқ учида ушлаб, чалқанча ётган ҳолда уни бошидан ўтказиб кўтариш (7- ж- расм).

Дастаси бўлган тўлдирма қоп билан машқ бажариш — турли оғирликдаги тўлдирма қопни икки ва бир қўллаб ушлаб, боши узра айлантириш (7- з, и расмлар). Тўлдирма тўп ёки қопни оёқлари орасидан орқага улоқтириш ва айланиб уни ушлаб олиш (7- к расм).

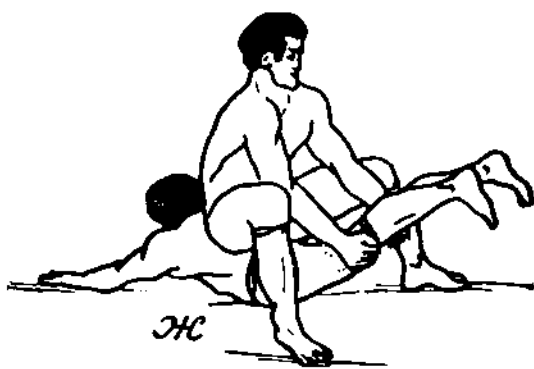
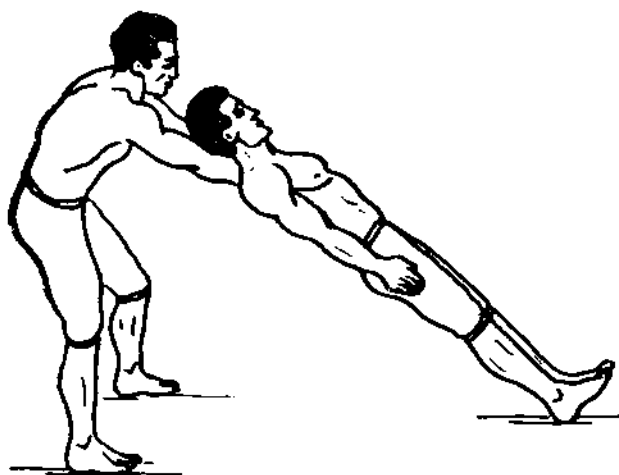
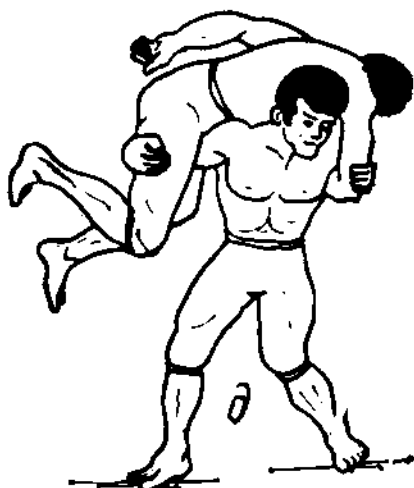
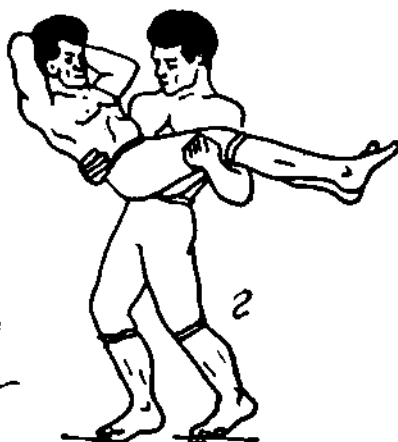
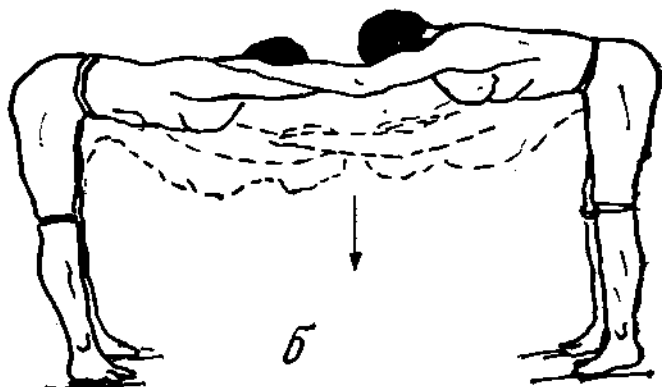
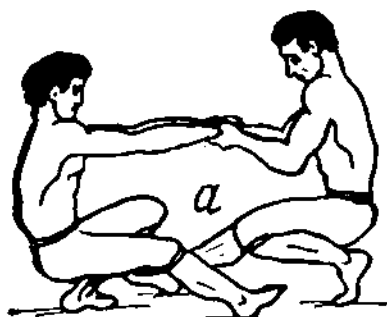
Шеригининг қаршилиги билан бажариладиган машқлар — қўлларни ён томонга ёзиш, пастга тушириш, ўнг ва чап қўл билан бир қўлни орқага итариш, чўққайиб ўтирган ҳолатда оёқларни ёзиш ва букиш. Шеригининг қўлидан ушлаб туриб бир оёқда турли хил чўққайиш (8- а расм). Аста-секин ва тез чўққайиш ва туришни оёқларни алмаштириб бажариш. Қўлларини шеригининг елкасига қўйган ҳолатдан, пастга пружинасимон тебраниш (8- б расм).

Шеригини бир қўлидан ушлаган ҳолда елкада кўтариб юриш (8- в расм), шеригини кўкраги олдида икки қўлида кўтариб юриш (8- г расм), шеригини елкасига кўтариб олиб ва уни бир қўли ва бир оёғидан ушлаб ҳаракатланиш (8- д расм). Шеригини кўтариб, бир жойдан иккинчи жойга юришда тахминан бир хил вазндаги шерик танлашга ҳаракат қилиш керак. Бунда тренернинг топшириғига биноан шериклар навбати билан алмашиниб турилади.

Шериклардан бири ўз шеригининг оёғидан ушлаб туради, у бўлса қўлларидан ҳаракат қилиб юради, кейин улар ўрни алмашадилар.

Йиқилиш машқлари — шериклардан бири пастга йиқилади, иккинчиси эса уни елкасидан ёки қўлларидан тутиб қолади (8- е расм).

Чўзиш машқлари — шериклардан бири қорни билан ётади, иккинчи эса унинг белига ўтириб олиб, шеригининг оёғини юқорига кўтаради (8- ж расм).

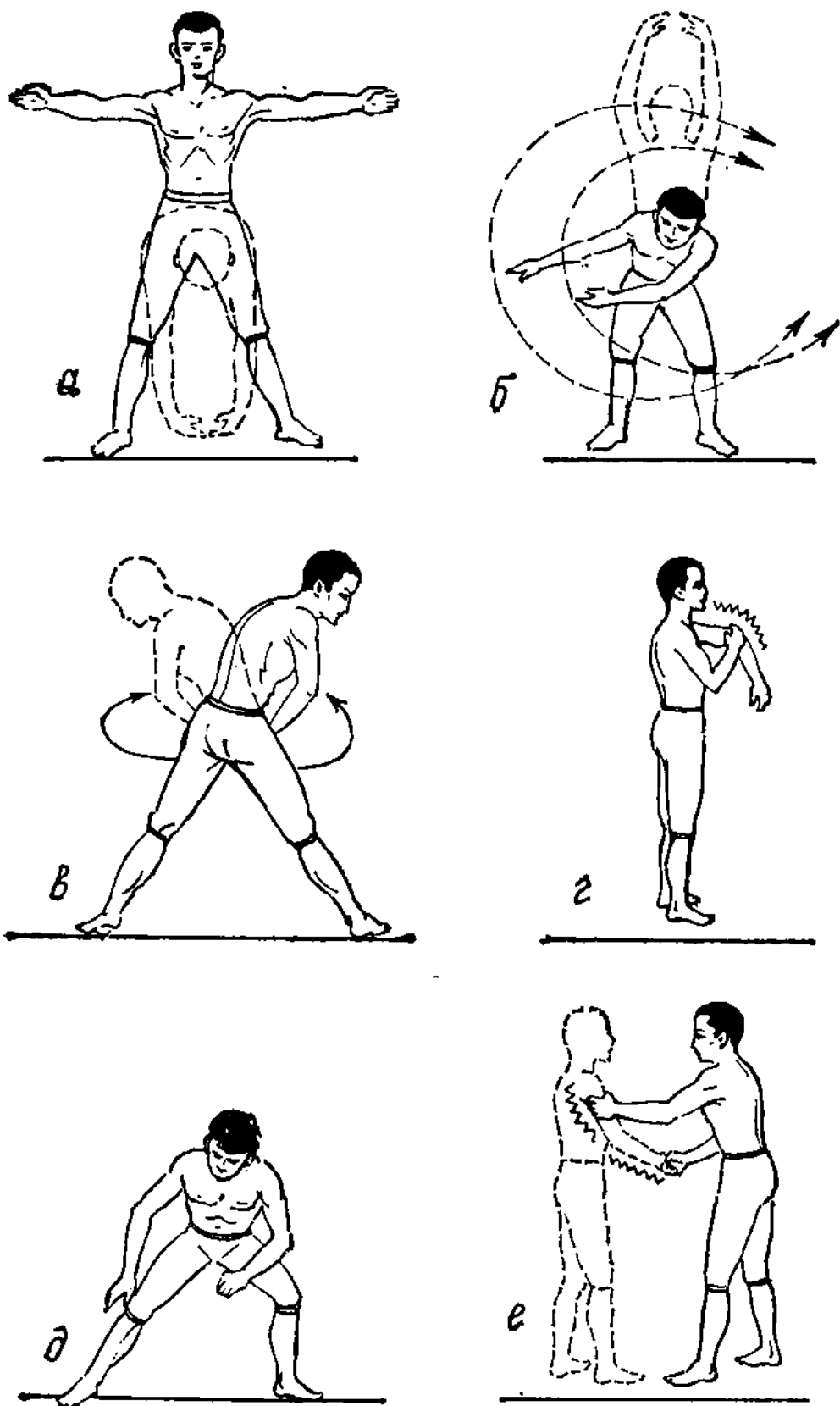


8- расм. Шериги билан бажариладиган жуфтлик машқлари.

### Бўшаштириш машқлари

1. Тик турган ёки юрган ҳолатда пастга эркин туширилган қўлларни бўшаштириш ва силкитиш, қўлларни юқорига кўтариш—бўшаштириш ва силкитиш.





9- расм. Бўшаштириш машқлари.

2. Қўлларни ён томонга узатиш, сўнгра гавдани олдинга энгаштириб, елка мускулларини бўшаштириш ва қўлларни силкитиш (9-а расм).

Кучли машқлардан кейин бўшаштириш машқлари занжирини бажариш фойдалидир. Масалан, қўлларни юқорига кўтариш, қўл панжаларини, билак, елка, гавда мускулларини бўшаштириш, қўлларни силкитиш ва гавдани бўшаштириб чўққайиш.

3. Қўл мускулларини бўшаштириш ва аввал бир, кейин иккинчи томонга айланма ҳаракатлар қилиш (9-б-расм).

4. Оёқларни кенгроқ қўйиб тик туриш, бўшаштирилган қўлларни белга тегизиб, гавдани чапга ва ўнгга буриш (9-в расм).

5. Билак ва елка мускулларини бўшаштириш, силкитиш ва олдинга узатиб, ўнг қўл билан чап қўлни уқалаш ва аксинча (9-г расм).

6. Бўшаштирилган ҳар икки оёқ мускулларини қўл билан силкитиш ва уқалаш (9-д расм). Интенсив наг-рузкали машқ бажаргандан кейин оёқларни 45° бурчак остида кўтариб, бирор нарсага тираб ётиш фойдалидир.

7. Шеригининг бўшаштирилган қўлларини силкитиш ва қўл ҳамда елка мускулларини уқалаш (9-е расм).

### Таёқлар билан бажариладиган машқлар

Таёқлар билан бажариладиган машқлар асосан қўлнинг панжа мускуллари кучини ривожлантириш, ҳаракатлар суръати ва ритмини ошириш мақсадида қўлланилади. Уларни якка ҳолда ва шериги билан бажариш мумкин. Машқни бажаришда қўлланиладиган таёқлар (гимнастика таёқчаси; ёғоч, металл ва синтетик материалдан тайёрланган таёқлар) нинг диаметри 2—2,5 см, узунлиги 80—90 см бўлади.

Якка ҳолда бажариладиган машқлар — ўнг ва чап қўл панжалари билан таёқни юқорига, пастга силжитиш; таёқни юқорига отиб, бир қўллаб илиб олиш, таёқни бир қўлдан иккинчи қўлга ташлаб, унинг маълум бир жойидан ушлаб олиш.

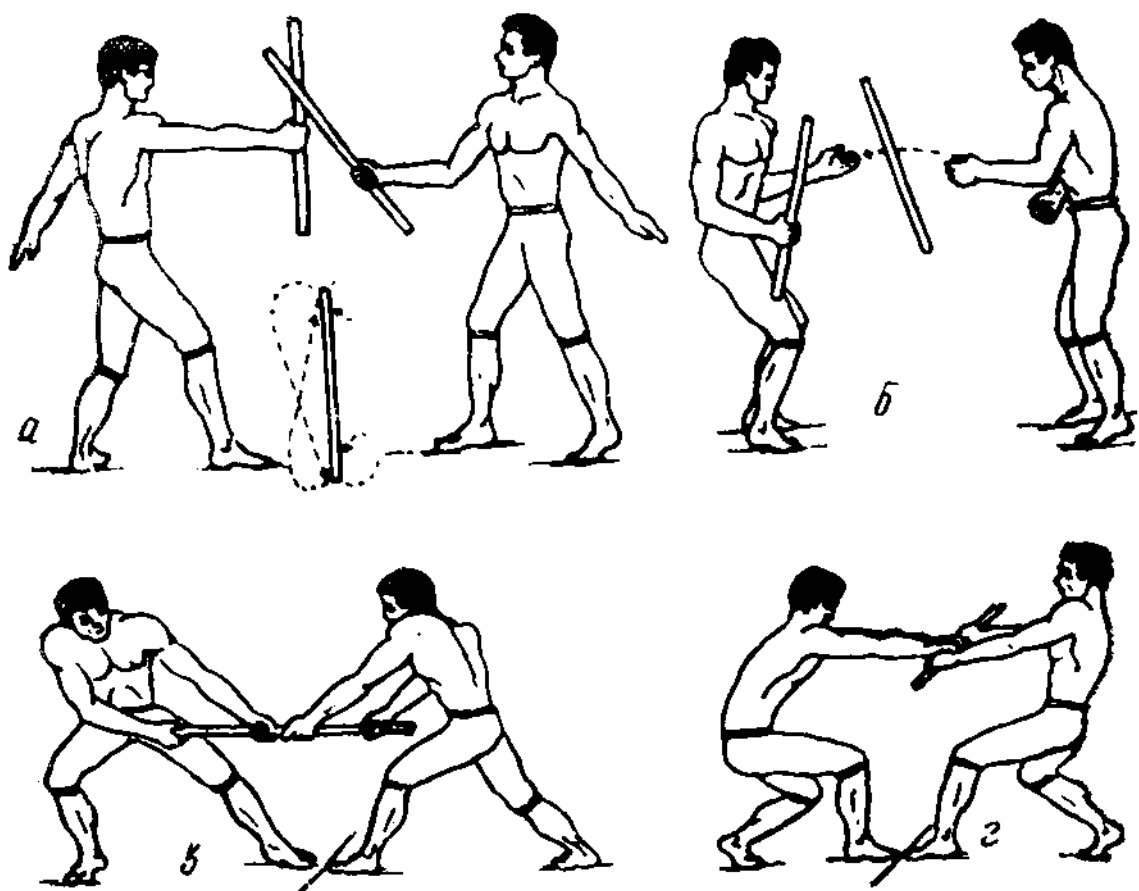
Жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқлар — таёғи билан шеригининг таёғига — ўнг томондан юқорига, чап томондан юқорига; ўнг томондан пастга, чап томондан пастга олдин секин-аста муайян куч билан, кейин эса тез ва максимал тезлик билан урилади (10-а расм). Машқ бир-икки минут узлуксиз, навбати билан бажарилади, кейин эса қўллар бўшаштирилади.

Икки таёқни шеригига диагональ бўйича навбати билан, ўнг қўли билан ўнг қўлига, чап қўли билан чап қўлига ирғитиш ва ушлаб олиш (10-б расм). Машқни дастлаб секин, сўнгра чаққон ва максимал тезликда бажариш.

Худди шундай, аммо энди бир йўла иккита таёқни ирғитиш ва ушлаб олиш, сўнгра гоҳ икки таёқни, гоҳ бир таёқни галма-галдан ирғитиб илиб олиш. Машқ тезликни ошириш ҳамда уни олдинга ва орқага ҳаракатлантириб бажариш ҳисобига мураккаблаштирилади. Бунда шериги оралиқ масофани сақлашга ҳаракат қилиши керак.

Таёқни вертикаль ҳолатда икки қўл билан ушлаб туриб, шеригини ораларидаги чизиқдан тортиб ўтказиш машқи (10-в расм). Худди шу машқни таёқни горизонталь ҳолда ушлаб бажариш (10-г расм).

Таёқлар билан бажариладиган машқларда турли оҳанглارни турлича тезликда тақиллатиб чалишни кенг қўллаш керак. Масалан, шериклардан бири бир қўли билан таёқнинг ўртасидан ушлаб, уни кўкраги олдида горизонталь ҳолатда тутиб туради, иккинчиси эса таёғи-



10- расм. Таёқ ва арқонча билан бажариладиган машқлар.

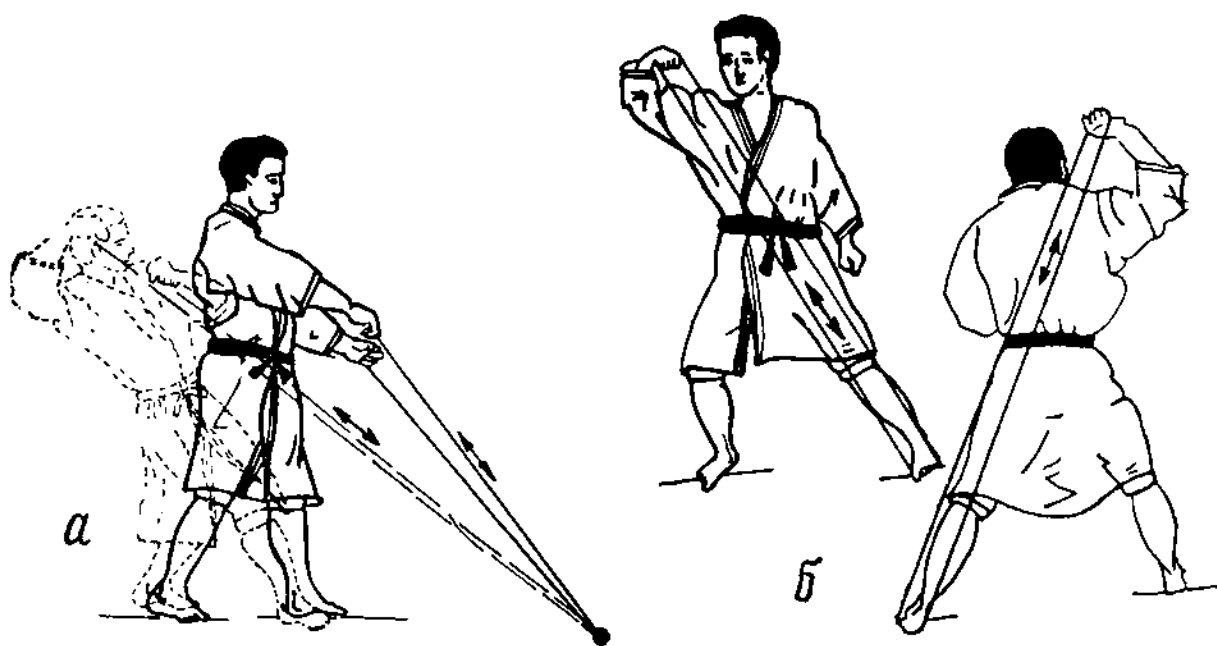


нинг учи билан гоҳ ўнг, гоҳ чап томондан таёққа тез-тез уради.

Арқонча билан бажариладиган машқлар чидамлилиқни ва чаққонлиқни ривожлантиради. Арқончада ўнг ва чап оёқда навбати билан сакралади (10-д расм); арқонча ҳар бир айланиб келганда аввал фақат бир оёқда кейин иккинчи оёқда сакралади; шундан сўнг икки оёқлаб

сакраб ўтилади; сўнгра бир сакраганда арқончани икки-уч марта айлантиришга ҳаракат қилинади. Машқлар турган жойда ва ҳаракатда 2-3 минутдан бажарилади. 1 минут пауза қилиб, яна 3—4 марта такрорланади.

Резина бовлиқ (лента) ёки эспандер билан бажариладиган машқлар. Резина бовлиқни маҳкамлаб қўйиш ҳамда навбатма-навбат ўнг ва чап қўл билан ёки бир йўла иккала қўл билан бовлиқни чўзиш ва қўйиб юбориш (11-а расм). Машқни 1—2 минут мобайнида турли тезлик билан бажариш, сўнгра қўл муқулларини бўшаштириш ва силжитиш. Бовлиқни олд томондан ва орқасидан бир оёқ билан босиб олдин ўнг, кейин чап қўл билан тортиб чўзиш.



11-расм. Резина бовлиқ лента билан бажариладиган машқлар.

Эспандер ёки резина лента билан бажариладиган машқлар қўл, оёқ ва елка камари мускулларига бевосита таъсир этгани учун ҳам фойдалидир. Асосий машқлар: эспандерни икки қўллаб ушлаб, кўкрак олдида чўзиш, эспандернинг бир учини оёғига маҳкамлаб, елка томондан битта (ўнг ё чап) қўл билан тортиш (11-б расм), худди шунинг ўзини ётган ҳолда бажариш. Эспандер, резина лента ёки бовлиқ билан бажариладиган машқларни эрталабки гимнастика комплексига киритиш ҳам фойдадан ҳоли эмас.

## 2-§. Спортнинг ёрдамчи турлари

Диққатни четга тортиш ёки бошқа фаолият ҳаракатига ўтиш учун машғулотларда спорт ва ҳаракатли ўйинлар — баскетбол, кичрайтирилган майдонда ўйналадиган футболдан кенг қўлланиш керак. Залда баскетбол ўйинини ташкил этиш ҳам мумкин. Бу ўйинлар чаққонликни, тезликни, ташаббускорликни, топқирликни ривожлантиради ва энг асосийси, коллективнинг мусобақалашувига, унда ўртоқлик муносабатларининг таркиб топишига, команда аъзолари ўртасида дўстона алоқаларнинг ўрнатилишига ёрдам беради.

Ҳозирги вақтда баскетбол ўқувчилар ва ёшларнинг севимли ўйини бўлиб, ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда асосий воситалардан бири сифатида тан олинган.

Болалар ва ўсмирлар организмнинг умумий ривожланиш комплексига баскетбол ўйини муҳим аҳамиятга эга эканлигини ҳисобга олиб, уни ота-оналар орасида ҳар томонлама пропаганда қилиш керак. Ўйин майдонларининг тузилиши мураккаб эмас, шунинг учун ота-оналар ва болаларнинг ўзлари билан биргаликда бундай майдонча барпо этиш мумкин.

Баскетбол ўйнагандан ташқари, бундай майдончаларда ота-оналар болалар билан турли эстафеталар ўтказишни, команда характерида тўсиқлар полосасидан ўтишни ташкил этиши мумкин.

Курашнинг ҳамма турлари билан шуғулланувчи ўсмирларнинг асосий машғулотлари оралиғида, фаол дам олишга ўтишлари учун уларга тўшакда икки команда бўлиб курашчилар регбисини ўтказиш тавсия этилади. Бунинг учун кенглиги 1 метр бўлган оддий дарвоза таяёрланади. Икки команданинг ҳамма ўйинчилари ўйинни майдонча бўйлаб тиззалаб юриб ўтказадилар. Бунда 2—

3 кг оғирликдаги тўлдирма тўпдан фойдаланилади. Тўпни тепалатиб оширишга, ҳужум қилишга ва тўпни тортиб олишга рухсат берилади. Ҳайвон вақти бир тайм—ўн минут. 2 минутлик танаффус билан 2—3 тайм ўйналади.

Баскетбол ва курашчилар регбисидан машғулотлар охирида ёки умумжисмоний тайёргарлик юзасидан махсус машғулотлар олиб борилганда фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

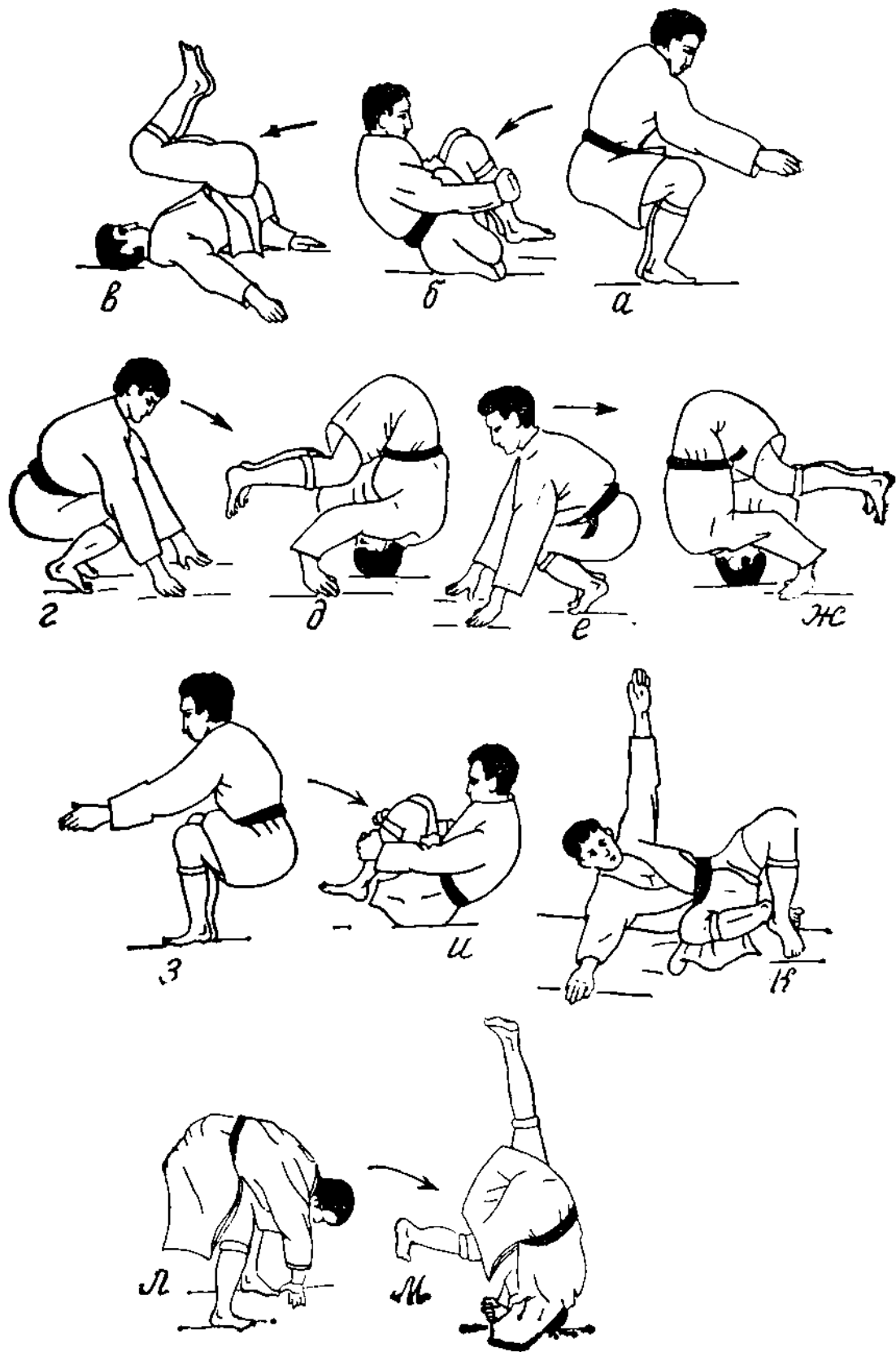
Ҳаётий муҳим малакаларни эгаллаш, ҳаракат ва иродавий сифатларни такомиллаштириш, ҳар томонлама камол топтириш мақсадида курашчилар системали равишда «Меҳнат ва СССР Мудофаасига бўл тайёр!» (ГТО) Бутуниттифоқ комплекси нормативларини эгаллаб олишлари керак.

Тренерлар состави бундай пайтларда курашчиларнинг йил давомидаги ва бир неча йилларга мўлжалланган тайёргарлик ишларини планлаштиришаётганда мавсум ва имкониятларга қараб, ўз планларида ГТО комплекси бўйича тайёргарлик воситалари ва методларини акс эттириши, умумий жисмоний тайёргарликда енгил атлетика, гимнастика, сузиш, отиш билан шуғулланишни ҳамда ГТО комплекси программасига доир бошқа турлар бўйича (ҳам амалий, ҳам назарий) тайёргарлик кўришнинг соатлари ва кунларини белгилаши керак.

### 3- §. Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ва методлари

Якка ҳолда бажариладиган йиқилиш ва умбалоқ ошиш машқлари. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан орқага йиқилиш (12-а расм). Елкани букиш ва қўллар билан тиззанинг пастини сиқиб ушлаш (12-б расм), орқага, олдинга тебраниш ва орқага ётиш, қўлларни ён томонга узатиш (12-в расм). Машқни 5—6 марта такрорлаш. Сўнгра, тик турган ҳолатдан чўққайиш ва охирги ҳолатгача орқага йиқилиш (12- в расм). Машқ 5—10 марта такрорланади. Чўққайиб қўлларини олдинга тираб туриш (12-г расм), боши билан олдинга умбалоқ ошиш (12-д-расм), умбалоқ ошганда елкани иложи борича букиб олиш.

Шундан кейин тик турган ҳолатдан, олдинга бир, икки қадам ташлаб ва ҳаракат қилиб туриб боши орқали олдинга умбалоқ ошиш. Худди шундай боши орқали орқага умбалоқ ошиш (12-е, ж расмлар). Бунда бош бир оз энгаштирилади, елка ҳар доим букилган бўлади.



12-расм. Бир киши бажарадиган йиқилиш ва умбалоқ ошиш машқлари.

Тренеровка машғулотлари жараёнида олдинга ва орқага умбалоқ ошиш машқлари дастлаб олдинга (орқага) бир қадам ташлаб, турган жойдан бажарилади, ке-

Йинчалик эса тўшакнинг марказидан 2—3 киши бўлиб, кетма-кетлик методи билан, бир йўла 4—5 марта умбалоқ ошиб бажарилади. Бунда интервалнинг албатта 1 м. бўлишига, бир-бирининг орасидаги масофа эса 3 м, бўлишига риоя қилиш керак.

Ўнг ва чап томонларга йиқилиш ҳам худди шундай бажарилади (12-з, и, к расмлар). Ён томонга йиқилиш икки колоннага сафланган ҳолда бажарилади, шериклардан бири иккинчисидан 1 м. масофада бўлади, бир колонна билан иккинчи колонна оралиғидаги масофа 3 м.

Бир қўлига таяниб туриб боши орқали олдинга умбалоқ ошиш — олдинга энгашиш, ўнг қўлининг панжаларини чапга қаратиб айлантириш ва бошини энгаштириб, елкани букиб, боши орқали умбалоқ ошиш (12-л, м расмлар) ва тик туриш. Бу машқни бажаришга ўргатиш: машқ турган жойдан бажарилади, кейин олдинга 1—2 қадам ташлаб ва юриб кетатуриб бажарилади. Шуғулланувчиларни уюштириш усуллари: турган жойдан ва 1—2 қадам ташлаб умбалоқ ошиш машқи бир-бирига орқаси билан икки шеренга бўлиб турган ҳолатда бажарилади. Дистанция ва интерваллар 1 қадам. Иккитадан колонна бўлиб кетаётганда умбалоқ ошиш машқи кураш тўшагининг ўртасида бажарилади. Машқ узлуксиз (кетма-кетлик) методи билан ўтказилади, шуғулланувчилар ўртасидаги масофа 3—4 қадам.

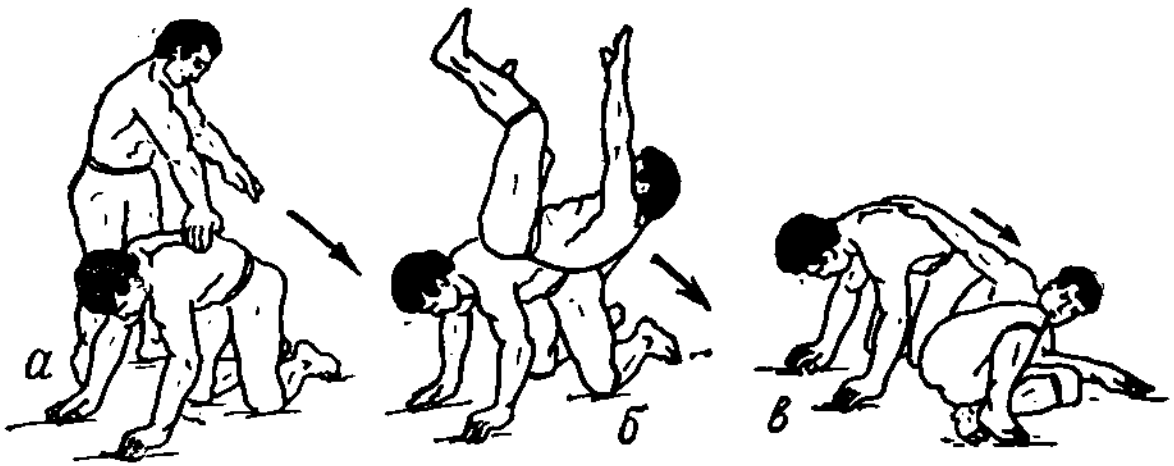
### Жуфт-жуфт бўлиб умбалоқ ошиш ва йиқилиш машқлари

Биринчи номерликлар тизза билан чўккалаб турадилар, иккинчи номерликлар эса, шеригининг белига қўли билан таяниб (13-а расм), унинг елкасига елка билан ётадилар (13-б расм) ва йиқилиб ерга ёни билан тушадилар (13-в расм). Машқ навбати билан 5—6 мартадан бажарилади.

Биринчи номерликлар тиззалаб турадилар, иккинчи номерликлар 1—2 қадамдан шериги устидан сакраб ўтадилар ва боши орқали умбалоқ ошадилар.

**Бири иккинчисига орқа билан, қўлларни бириктириб турган ҳолатдан боши орқали умбалоқ ошиш.** Тик туриб, қўлларни шериги елкасига қўйиб оёғининг учи билан шериги оёғини петна қилиш.





13- расм. Икки киши бажарадиган йиқилиш ва умбалоқ ошиш машқлари.

Яккама-якка кураш элементлари бўлган машқлар тренернинг топшириғига биноан мустақил равишда ёки хуштак, чапак ва ҳоказо сигналлар бўйича ўтказилади. Бир оёқлаб турган (14-а расм) ёки икки оёқда чўққайиб турган ҳолатдан (шериклар орасидаги масофа 1 метр) кафти билан шериги кафтига уриб, уни мувозанатлик ҳолатидан чиқариш. Шеригини алдашга рухсат берилади.

Шеригини итариб юбориш. Дастлабки ҳолатдан бир оёқда тик туриб, қўли билан оёқни орқага букиб болдирдан ушлаб олиш, бўш қолган қўлини орқага қўйиш (14-б расм). Бир оёқлаб ҳаққалаб шеригини чизикдан нарига туртиб юборишга ёки иккинчи оёғини ерга қўйдиришга ҳаракат қилиш.

Шеригининг елкасига таяниб, уни чизикдан суриб чиқариш (14-в расм).

Шеригининг иккала қўлидан ушлаб олиб, уни чизикдан тортиб ўтказиш (14-г расм).

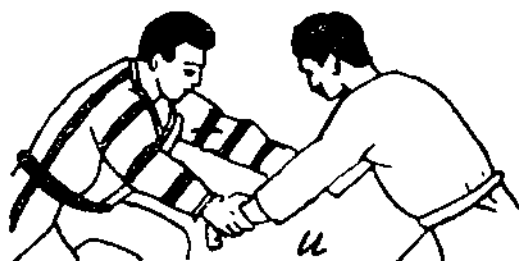
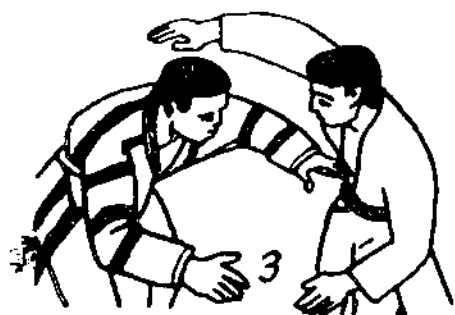
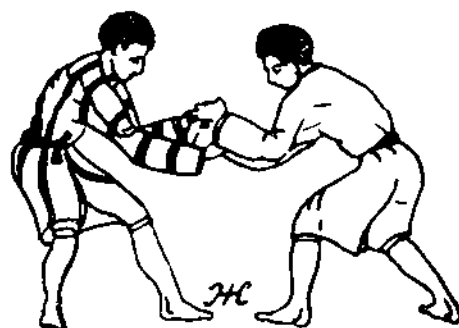
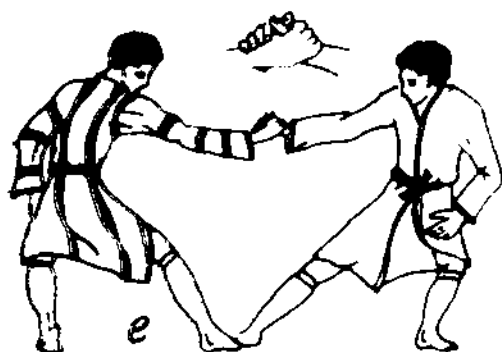
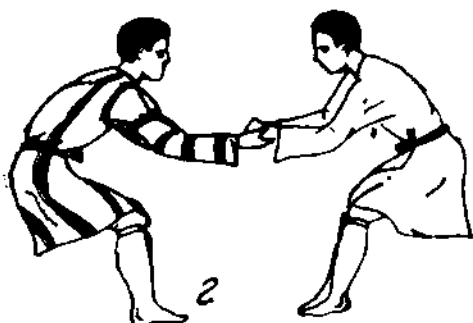
Шериги билан билаклардан ушлашиб, шеригини чизикдан тортиб ўтказиш (14-д расм).

Унг (чап) қўли билан панжалардан ушлашиб, шеригини чизикдан тортиб ўтказиш (14-е расм).

Икки қўли билан тўлдирма тўпни ушлашга тайёр туриб (14-ж расм), тренернинг сигналига биноан тўпни эгаллаб олиш. Оёқлар билан ҳаракат қилишга рухсат берилади.

Қўллари билан маневр қилиб, шериги белбоғидан ушлаб олиш (14-з расм).

Қўллари билан маневр қилиб, шеригининг иккала қўли панжасидан ушлаб олиш (14-и расм).



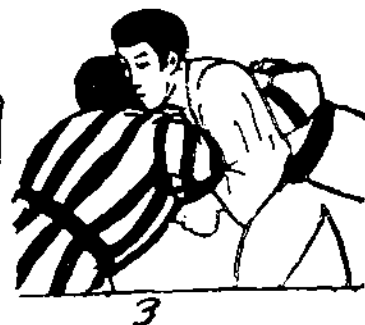
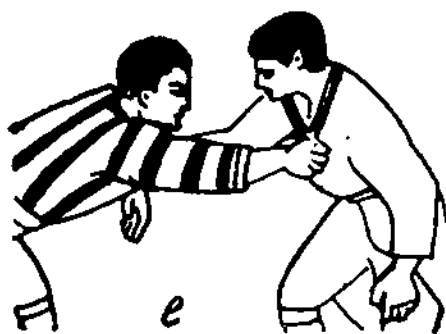
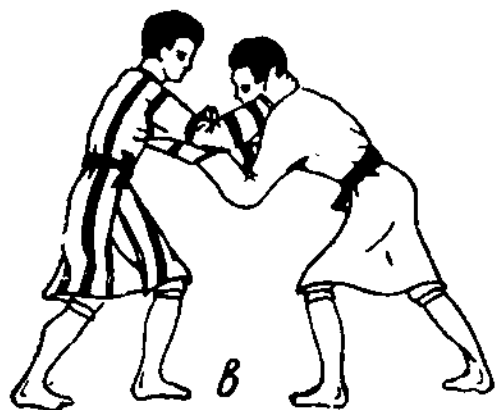
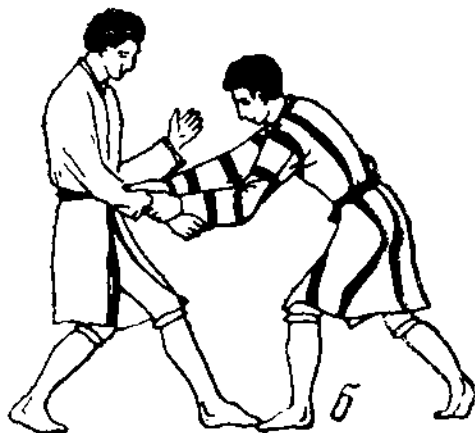
14-расм. Тортиб ўтказиш, итариб ўтказиш ва ушлашиш элементлари бўлган яккама-якка олишув машқлари.

Қўллари билан маневр қилиб, бир қўли билан шеригининг бир қўли панжасидан ушлаб олиш (15-а расм). Қўллари билан худди шундай маневр қилиб, иккала қўли билан шеригининг бир қўли биллагидан (15-б расм)

ёки бўйнидан (15-в расм) ушлаб олиш.

Шеригини ушлаб олиш ва полдан кўтариш (15-г расм). Қўллари билан маневр қилиб, шеригини ушлаб олиш ва уни орқаси билан ўзига ўгириб олиш (15-д расм).

Қўллари билан маневр қилиб, шеригининг тўни ёқасидан ушлаб олиш (15-е расм). Худди шундай ҳаракат қилиб, қўлларини шериги қўлтиғидан ўтказиб ушлаб

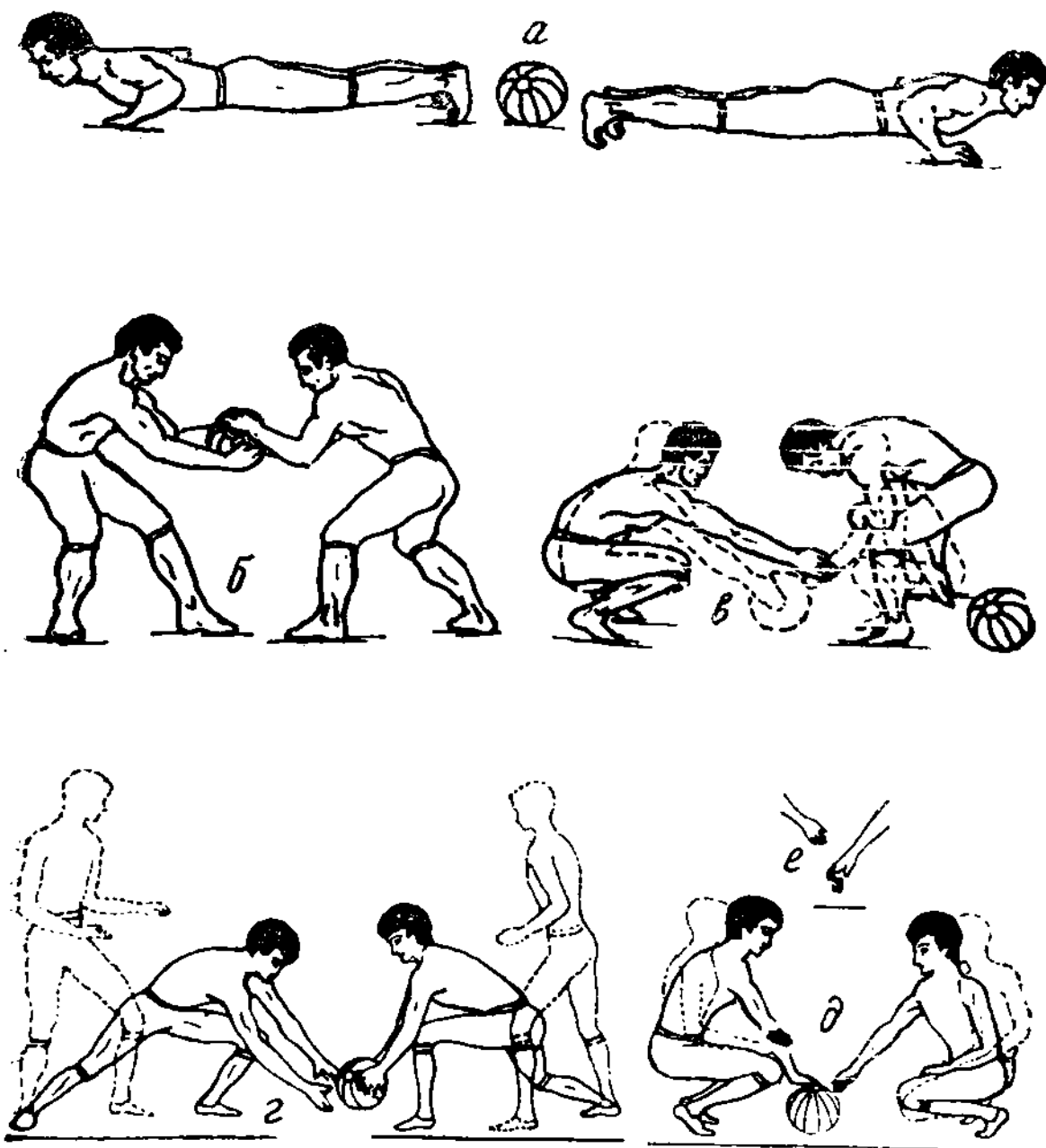


15- расм. Кўпроқ қўл, бўйин, тўнни ушлашга доир яккама-якка кураш элементи бўлган машқлар.

олиш (15- ж расм). Худди шундай ҳаракат қилиб, қўлларини шериги қўлтиғидан ўтказиб, унинг орқасида бирлаштириш (15- з расм).

Қўлларига таяниб ётган ҳолатдан тренернинг сигналига биноан ўрнидан туриш ва тўлдирма тўпни эгаллаб олиш (16-а расм). Тренернинг «Тўлдирма тўпни икки қўллаб ушлаб ол!» сигналига биноан, оёғини турган жойидан қимирлатмай, тўпни эгаллаб олиш (16-б расм).

Чўққайиб ўтирган ҳолатдан, оёқлар елка кенглигида, ўнг (чап) қўлини тўлдирма тўпга қўйиш, тренернинг сигналига биноан тўпни биринчи бўлиб оёқлари орасидан ўтказиб юборишга ҳаракат қилиш (16- в расм).



16- расм. Предметларни ушлашга онд яккама-якка кураш элементи бўлган машқлар.

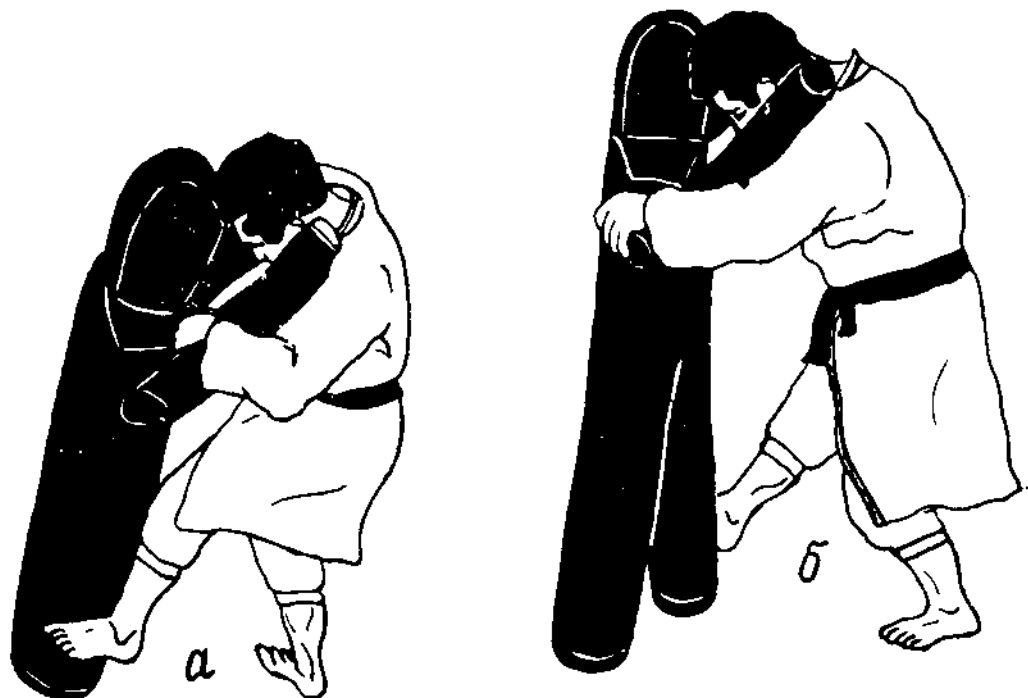
Асосий тик турган ҳолатдан тренернинг сигналига биноан олдинга чуқур қадам ташлаш ва биринчи бўлиб тўлдирма тўпни эгаллаб олиш (16-г расм).

Чўққайиб ўтирган ҳолатдан, иккала қўллар тиззада, тренернинг сигналига биноан биринчи бўлиб тўлдирма тўпнинг юқори айланасини кафти билан бекитиш (16-д расм). Худди шундай чўққайиб турган ҳолатдан, тренернинг сигналига биноан биринчи бўлиб майда буюмни эгаллаб олиш (16-е расм).

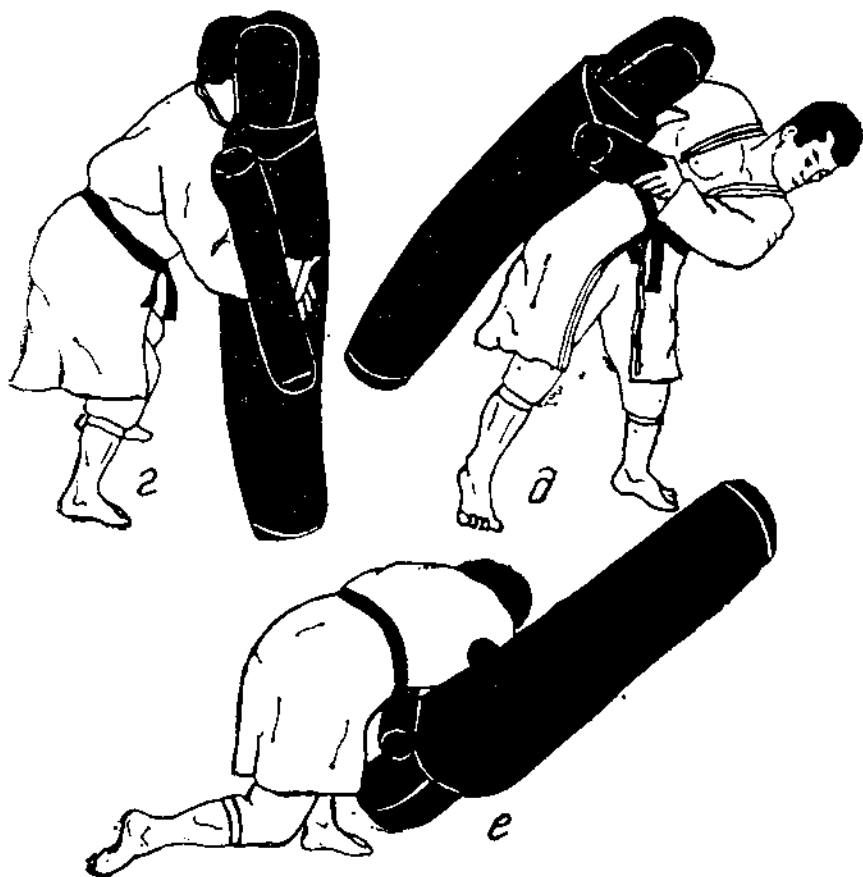
### Тулум билан бажариладиган машқлар

Тренеровка мақсадларида фойдаланиладиган тулумлар турли оғирликда ва турли шаклда бўлиши мумкин. Масалан, гавдаси узунроқ қилиб ишланган, бош ва қўлли, аммо оёқсиз тулум, худди шундай шаклда-ю, лекин иккала оёқлари бўлган тулум. Қўл, оёқлари бутун ва устига чопон (чопон тулумнинг айрим жойларига тикиб қўйилади ва белбоғ билан боғланади) кийгизилган тулум курашчининг ҳаракатларига анча яқинлаштирилган бўлади.

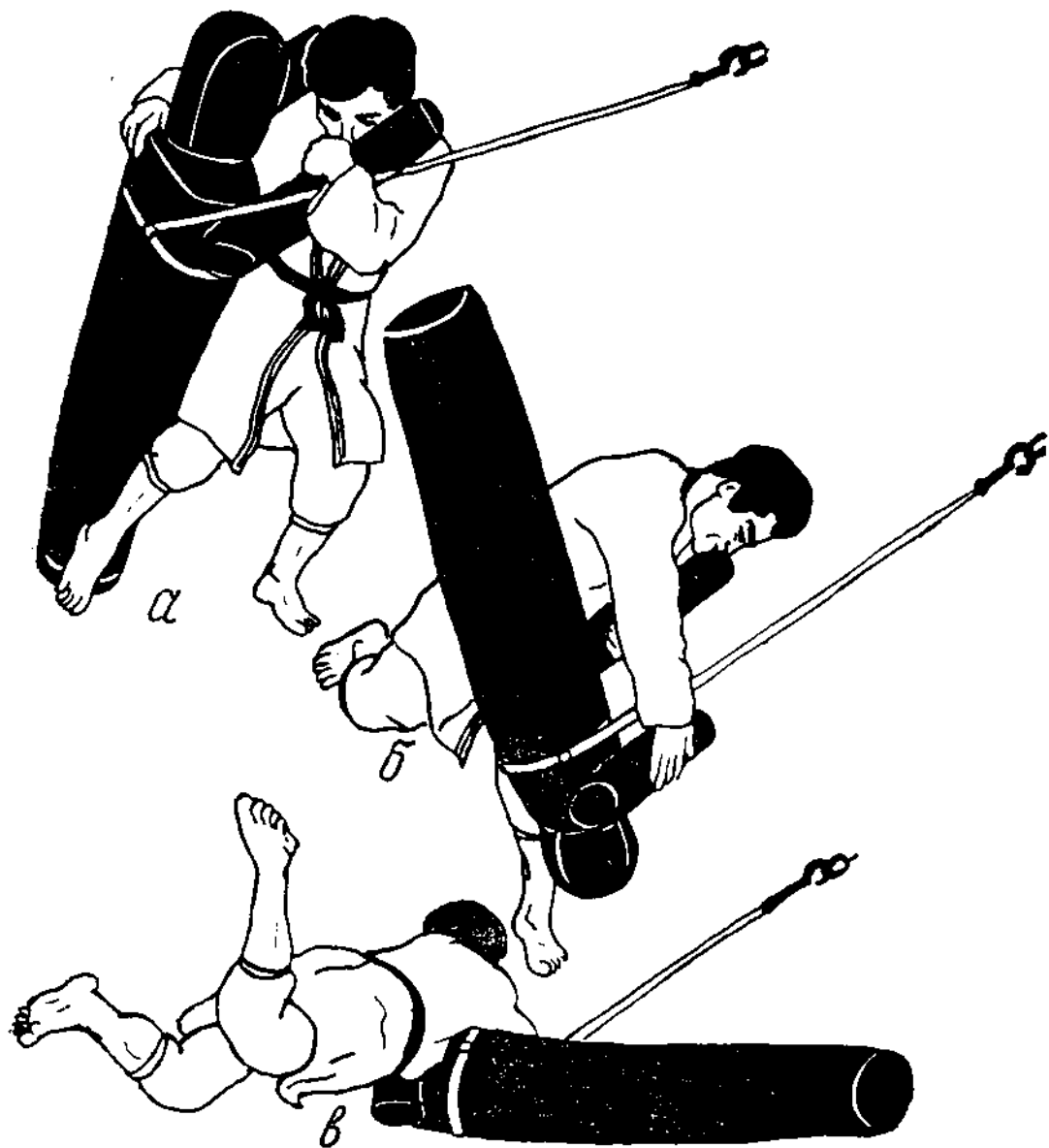
Тулум билан турли хил тренеровка машқлари: қоқма, подбив (оёқ билан оёққа уриш), оёқ билан чалиш (17-а, б расмлар), тулумни ёнбошдан, елкасидан, орқа-



17-расм. Тулумда оёқлар билан ҳаракат қилиш машқи.



18- расм. Тулумни улоқтириш машқлари.



19-расм. Резина боғлиқ билан маҳкамланган тулумни улоқтириш машқи.

сидан ошириб ташлаш усуллари ва бошқа усуллар ўрганилади (18- *а, б, в, г, д, е* расмлар).

Резина боғлиққа маҳкамланган тулумни улоқтириш машқлари ҳам анча фойдалидир (19- *а, б, в*, расмлар).

Тулум билан машқ қилганда шериги билан тўқнашиб кетмаслик ва жароҳатланмаслик учун уни тўшакнинг қасрига қўйиб машқ бажариш, қайси йўналишда улоқтириш тўғрисида тренердан кўрсатма олиш керак.

Нагрузка дозаларини тренер вақтга қараб ёки улоқтиришлар сони бўйича белгилайди. Одатда бир тўшакда 8—10 киши тулум билан шуғулланади. Тренеровкаларда шуғулланувчилар навбати билан алмашилиб турадилар.

#### 4- §. Ҳаракатлантирувчи жисмоний сифатларни ривожлантиришга оид методик тавсиялар

Курашдаги ҳаракат, кўникма ва малакаларни муваффақиятли шакллантириш ва такомиллаштириш учун ҳар бир курашчи ўзининг ҳам умумий, ҳам махсус жисмоний тайёргарлигини доимо ошириб бориши; организмнинг функционал имкониятларини, портлаш кучи ва статик кучни мунтазам равишда такомиллаштириши, турли мускул группалари кучини ошириши, шериги ва турли рақиблар билан бўладиган хатти-ҳаракатларда координацион имкониятлар ва чаққонликни ривожлантириши; динамик ва статик зўр бериш, шунингдек баъзи бир оғриқ сезгиларга қарши чидамлиликини ошириши; хилма-хил шароитларда ва гавданинг специфик ҳолатида (бунда, одатда, нафас олиш қийинлашган бўлади) юрактомир, нафас олиш ва бошқа системаларнинг ишчанлик қобилиятини ошириши керак.

Агар тренеровка вақтида қўлланиладиган машқлар тузилиши ва иш режимига кўра кураш вазияти ҳаракатларига яқин ва ўхшаш бўлса, курашчи учун зарур бўлган кучнинг ривожланишига, шунингдек зарур кўникма ва малакаларнинг ҳосил бўлишига тезроқ эришилади.

Машқлар комплексига айрим мускул группалари (елка камари, орқа, қорин ва оёқ мускуллари)нинг статик ва динамик кучини ривожлантиришга доир машқларни киритиш зарур. Бу мақсадда оғирликлар (штанга, резина бовлиқ, эспандер, тўлдирма қоп ва тўп) билан, шунингдек шериги билан бажариладиган машқлардан фойдаланиш лозим. Курашчиларнинг тезлик кучини ривожлантириш, яъни бир томондан, оғирроқ буюмлар билан бажариладиган тезлик куч характеридаги машқларни, иккинчи томондан, ўртача ва кичик оғирликдаги буюм билан тез суръатда бажариладиган машқларни қўллаш айниқса муҳимдир.

Қисқа вақт оралиғида куч талаб этадиган машқларни бажариш курашда айниқса муҳимдир, чунки ҳаракат ва қарши ҳаракатларнинг ўз вақтида бўлиши ҳал қилувчи роль ўйнайди.

Курашчи учун куч ишлатиб чидамлилик кўрсатиш (куч чидамлилиги), яъни яккама-якка олишиш вақтидаги қайси шароитларда шериги ва рақибининг



таъсири билан боғлиқ бўлган турли хил ноқулай факторларга қаршилик кўрсатиш қобилияти ҳам муҳим аҳамиятга эга. Курашчи куч чидамлилигини юқорида айтиб ўтилган оғирликлар ва шериги билан бажариладиган машқлар ёрдамида ривожлантириши керак. Лекин бунда ҳаракатлар миқдорини ошириш билан уларни бажариш ўртасидаги масофани қисқартириш зарур.

Тренеровка машғулотларида тезлик — куч характеридаги машқларни куч чидамлилигига оид машқлар билан алмаштириб туриш лозим. Машқлар бир дарсда ҳам, алоҳида олинган махсус машғулотларда ҳам алмаштирилиши мумкин.

Айрим ҳаракатларнинг тезлигини ошириш, янги ҳаракат амаллари координациясига оид, шунингдек турли ҳаракатларга қарши таъсир кўрсатиш тезлигига доир машқларни алмаштириб туриш йўли билан курашчиларнинг тезкорлиги ва чаққонлигини ривожлантиришга эришилади. Бунинг учун турли хил сакрашни, турли ҳолатдан бирдан тезлик олиб қисқа масофага югуришни; маълум вақт давомида тўлдирма тўп, қоплар ва тулумни иргитишни; қўл, оёқ ва гавдани максимал тезлик билан оддий ҳаракатлантиришни ҳамда пятна қилиш, бирор маррадан итариб ўтказиш, тортиб ўтказиш, ушлаб олиш ва ҳоказоларни машқ қилиш керак.

Бир ёки бир неча бўғинларнинг ҳаракатчанлигидан фойдаланиш учун ҳам эгилувчанликни ривожлантириш зарур. Бу машқлар курашчиларга қўл ва оёқлар, айниқса умуртқалар билан ҳаракатлар қилганда жуда асқотади. Бинобарин, курашчининг кучи ва эгилувчанлигини айнан бир хил машқлар ёрдамида ҳам ривожлантирса бўлади. Аммо эгилувчанликни куч-ғайрат сарфлаш билан бирга такомиллаштириш зарур.

Буюмлардаги ҳаракатчанликни ошириш учун катта амплитудали ҳаракатларни, силташ машқларини, пружинасимон ва сапчиш характеридаги ҳамда айланма ва бурама ҳаракатларни қўллаш керак.

Куч ва эгилувчанликни ривожлантиришга оид машқлардан кейин айрим мускул группаларини бўшаштиришга қаратилган машқларни бажариш лозим.

Чидамлиликини ошириш. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликдаги чидамлилик югуриш треновкасида яхши ривожланади. Югуриш юрак-томир ва нафас олиш системаларини мустаҳкамлайди, нерв сис-

темасига самарали таъсир этади, гавда оғирлигини нормаллаштиради. Бу эса курашчилар учун муҳимдир. Чунки у умумий ва махсус чидамлиликини оширади ҳамда спортчининг бутун организмида ишчанлик қобилиятини яхшилади. Югуриш машқларини паст-баланд ерларда ва турли жойларда ўтказиш фойдалидир. Қуйидагича тренеровка системасини тавсия этиш мумкин: биринчи йил шуғулланаётган ўсмирлар учун 2—3 минут ўртача суръатда югуриш, 1 минут жадалроқ юриш, жами 15—20 минут шуғулланиш; иккинчи йил шуғулланувчилар учун —3—5 минут ўртача суръатда югуриш, югуриш охирида тезликни бир оз ошириш, 1 минут жадалроқ юриш, жами 20—25 минут; разрядчи-спортчилар ва мастерлар учун — 5—6 минут ўртача суръатда тезликни дам пасайтириб, дам ошириб югуриш, 1 минут жадал юриш, кейин тезликни сал камайтириш, жами 25—30 минут. Югуриш машқлари мунтазам равишда ҳафтасига уч — беш марта ўтказилиши керак.

Тезликни ривожлантириш учун гавданинг турли ҳолатидан (тик турган, ётган ҳолатида бирдан ўрнидан туриб, чўққайиб турган ва ҳоказо) 5 метрдан то 15 метргача бирдан тезликни ошириб югуриш тавсия этилади. Курашчининг махсус чидамлилиги унинг тулум, турли шериклар ва рақиблар билан ишлаши вақтидаги техник тайёргарлик процессида такомиллашади.

Амалий тажрибаларнинг кўрсатишича жисмоний тайёргарликка оид машқларни қисман дарснинг тайёргарлик қисмида ҳам (разминка учун) ўтказиш мумкин. Махсус тайёргарлик мақсадларидаги айрим машқларни дарснинг асосий қисмининг бошида ўтказиш маъқул. Умум жисмоний тайёргарлик машқларини эса яхшиси, таассуротларни сақлаб қолиш ва техник тайёргарлик вазифаларини ҳал этиш учун, дарснинг асосий қисми охирида ўтказиш керак.

Бундан ташқари, бир кунда беш марта тренеровка ўтказиладиган тайёргарлик даврининг ҳафталик циклида икки машғулоти бутунлай умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик машқларига бағишлаш, мусобақа даврида эса бир машғулоти бутунлай жисмоний тайёргарликка бағишлаш мақсадга мувофиқдир.

Агар тренеровка машғулотидаги дарснинг асосий қисмида ўқув-тренеровка ёки мусобақа беллашувлари

Ўтказиладиган бўлса, улардан кейин, бошқача характердаги ҳаракатларга (ишларга) ўтиш учун, машғулот охирида 20—30 минутли спорт ўйинлари ўтказиш керак.

## Бешинчи боб

### КУРАШЧИНИНГ ТЕХНИК, ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИ

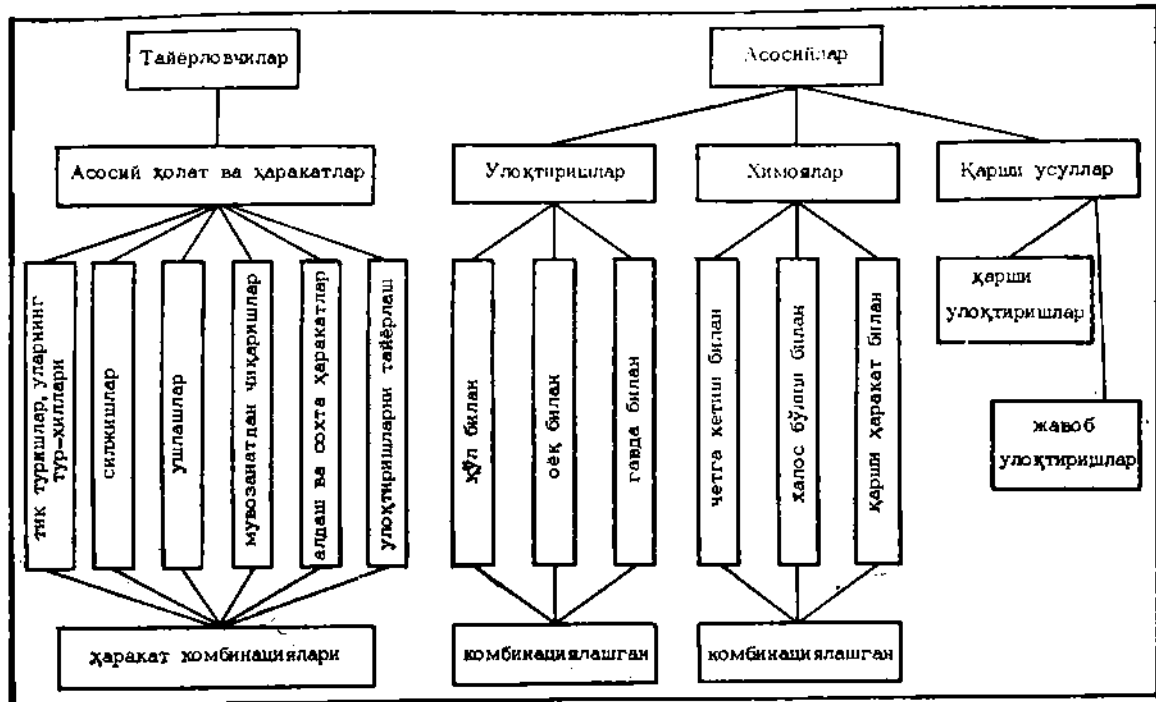
#### 1- §. Умумий қоидалар

Курашда усуллар техникаси ва ҳаракатлар тактикаси бир бутун ҳолда намоён бўлади. Техника — кураш приёмларини бажариш услуби, тактика эса кураш вақтида турли хил вазифаларни ҳал этиш учун техник ҳаракатларни қўллаш усулидир. Бунда ўзи ҳамда рақибнинг имкониятлари ва қобилиятлари ҳисобга олиниши керак, албатта.

Курашиш усуллари ва ҳаракатларига ўргатиш, уларни такомиллаштиришни қуйидаги принцип асосида, яъни приём ва ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштиришни ҳар бир приём ва ҳаракатларни уларнинг комбинацияларини тушуниш асосида олиб бориш лозим.

Техник тайёргарлик — ўқув-тренировка процессининг энг муҳим томони. У кўп йиллар давомида такомиллаштирилади ва индивидуаллаштириб борилади. Шунинг учун ҳам унга катта эътибор берилади. Спортчининг техникаси қанчалик бой бўлса ҳамда у курашдаги айрим приёмлар ва ҳаракатларнинг тактик маъносини қанчалик яхши тушунса, унинг тактик маҳорати шунчалик юқори бўлади.

Курашчининг техник тайёргарлик даражасининг юқори бўлишлиги, бу техник тайёргарликка, яъни кураш соҳасидаги ҳаракат кўникмаларини конкрет равишда таркиб топтириш, уларни такомиллаштириш, шу билан бирга энг муҳим жисмоний ва иродавий сифатларни ривожлантиришга боғлиқ эканлигига асосланиши керак. Шу сабабли кураш мактаби билан белгиланган ҳаракат приёмлари ва иш кўриш усулларини таркиб топтириш ва такомиллаштиришда фақат усуллар техникасини эгаллаб олиш эмас, балки турли рақиблар билан курашганда шу техникани моҳирона қўллаш ҳам муҳимдир. Бу — спортчи кураш техникасини юксак даражада эгаллаган



20- расм. Кураш усуллари.

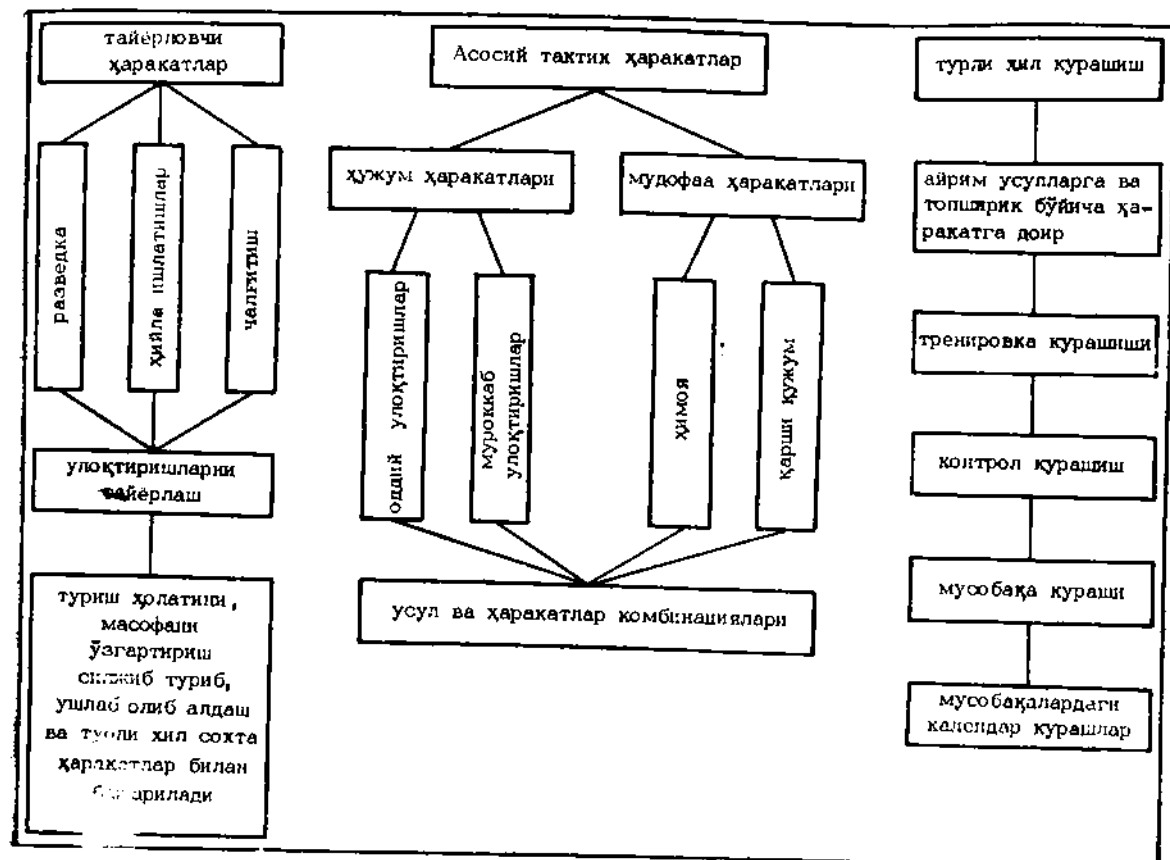
бўлиши ва у кураш вазиятида галабага эришиш учун ма-на шу техникани моҳирона қўллай билиши, яъни ранг-баранг тактикага эга бўлиши керак, деган гапдир. Бу-ларнинг ҳаммаси техника ва тактика бир-бири билан ўзаро чамбарчас боғланибгина қолмай, балки ахлоқий ва иродавий тайёргарлик жиҳатидан ҳам ўзаро боғлиқ эканлигидан далолат беради.

## 2-§. Приёмлар системаси ва техник ҳаракатлар классификацияси

Курашнинг техник усуллари ҳақида умумий тасав-вурга эга бўлиш учун схемани (20- расм) қараб чиқамиз. Унда усулларнинг икки: тайёрловчи ва асосий группа-ри берилган. Усулларни тайёрловчи группасида кураш-чининг асосий ҳолати ва ҳаракатлари, асосий группада эса улоқтириш, ҳимоя ва қарши усуллар очиб берилган. Биринчи ва иккинчи группаларда турли хил комбинация-лашган ҳаракатлар бўлиши мумкин.

Кураш техникаси усуллари ва ҳаракатлар тактика-сининг ўзаро боғлиқлигини тушуниш учун курашдаги тактик ҳаракатлар схемасини (21-расм) қараб чиқамиз.

Схемада тактик ҳаракатларнинг учта группаси акс эттирилган: 1) тайёрловчи ҳаракатлар — булар



21- расм. Курашдаги тактик ҳаракатлар.

асосий ҳаракатлар: разведка (рақибнинг заиф томонларини қидириш), маневр қилиш (ҳийла ишлатиш), маскировка (рақибни чалғитиш)ларнинг муваффақиятини таъминлаши керак; 2) асосий тактик ҳаракатлар — ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари, қарши ҳужум ҳаракати; 3) айрим усул ва ҳаракатларни қўллаб турлича курашиш, тренеровка кураши, турнир, мусобақа курашлари ва ҳоказо.

Кураш усуллари ва тактик ҳаракатлар тўғрисида умумий тасаввурга эга бўлган усуллар систематикасини ва тактик ҳаракатлар классификациясини таҳлил қиламиз. Бу классификацияда биз кураш усуллари систематикасини ўқиш, яъни таълим жараёнидаги ўрганиш изчиллигида тузишга ҳаракат қилдик. Шубҳасиз, усуллар систематикасининг бундай тузилиши қатъий эмас, албатта. Шу сабабли ҳам ҳар бир тренер таълим изчиллигини шуғулланувчилар контингентига қараб ижодий равишда ўзгартириши ва такомиллаштириши мумкин.

### 3- §. Кураш усулларидаги тайёрловчи ҳамда асосий бўлимлар ва группаларга ўтишдаги изчиллик

## А. Тайёрловчи ҳаракатлар — асосий ҳолат ва ҳаракатлар

### 1. Курашдаги туриш ҳолатлари ва уларнинг хилма-хиллиги

Курашчининг якка ҳолдаги туриши: чап, ўнг, фронтал, юқори, ўртача паст.

Жуфт-жуфт бўлиб туриш: чап, ўнг, фронтал, турли номда, юқори, ўртача паст.

Масофалар: яқин, ўртача, узоқ, ушламаган вақтдаги.

### 2. Силжиб юришлар

Турган ҳолда якка ўзи силжиб юриш: олдинга, орқага, ўнгга, чапга қадам ташлаб, сакраб-сакраб.

Турли масофада, бир-бирини турлича ушлаб жуфт-жуфт бўлиб силжиш: олдинга, орқага, ён томонларга қадам ташлаб, сакраб-сакраб.

### 3. Ушлашлар

Курашчининг тўни устидан белбоғни боғлаш усуллари. Белбоғдан ушлашга:

— бир қўл билан белбоғнинг устидан — олдидан, таги — орқасидан;

— икки қўл билан олдидан — устидан, олдидан — тагидан;

— бир қўл билан ён томондан — устидан чапдан, ён томондан — тагидан ўнгдан;

— икки қўллаб — бир қўл билан устидан ён томондан — чапдан, иккинчи қўли билан тагидан — ўнгдан;

— бир қўли билан орқадан устидан — қўлини бошидан ёки елкасидан ўтказиб, иккинчи қўли билан қўлини;

— бир қўли билан орқасидан — тагидан белбоғидан, иккинчи қўли билан қўлини ушлаш усуллари киради.

Қомбинациялашган ушлашлар:

— белбоғдан ва гавдасидан;

— белбоғдан қўлини ва бўйинини;

— белбоғдан қўлини ва гавдасини.

Тўндан ушлаб олишлар:

— бир қўли билан тўннинг енгини — устидан, тагидан;

— икки қўли билан тўннинг енгини — устидан, тагидан;

— бир қўли билан тўннинг елкасини — устидан;

— икки қўли билан тўннинг елкаларини устидан;

— бир қўли билан тўн ҳошиясини устидан, тагидан;

— икки қўли билан тўн ҳошиясининг устидан, тагидан;

— бир қўли билан тўн ёқасини орқадан — устидан, пастдан бошидан, елкасидан ўтказиб;

— бир қўли билан тўн енгини, ҳошиясини ва белбоғни чалиштириб ушлаб олиш;

— икки қўли билан тўн енгини, ҳошиясини ва белбоғни чалиштириб ушлаб олиш.

Комбинациялаштирилган ушлашлар:

— тўндан ва қўлидан;

— тўнидан ва бўйнидан;

— тўнидан, қўлидан ва гавдасидан.

Қучоқлаб олишлар:

— гавдасидан;

— гавдасидан ва белбоғидан.

#### **4. Мувозанатдан чиқариш**

— ўзидан ўнгга ва чапга силтаб;

— олдинга ўзига тортиб ва орқага ўзидан итариб;

— ўзи атрофида ўнгга ва чапга бурилиш билан

#### **5. Алдаш ва сохта ҳаракатлар**

— қўллар билан, қўллари ва гавдаси билан;

— оёқлари билан алдаш ва сохта ҳаракатлар қилиш;

— қўли, гавдаси ва оёқлари билан алдаш;

— силжитиш ва масофа билан алдаш;

— ушлаш билан ва сохта усулларни ифодалаш билан;

— комбинациялаштирилган алдашлар.

#### **6. Улоқтиришларга шайланиш**

— туриш ҳолатини ўзгартириш билан,

— масофани ютиш билан;

— рақибини алдаш билан;

- сохта ҳаракатлар билан;
- мувозанатдан чиқариш билан;
- куч ёрдамида таъсир кўрсатиш билан.

## 7. Тайёрловчи ҳаракатлар комбинациялари

- силжиб юриш ва ушлаб олиш;
- силжиб юриш, ушлаб олиш ва мувозанатдан чиқариш;
- силжиб юриш, ушлаб олиш, алдаш ва қучоқлаб олиш;
- ушлаб олиш, оёқлари билан сохта ҳаракатлар қилиш, куч ёрдамида таъсир кўрсатиш ва ҳоказо.

## Б. Асосий усул ва ҳаракатлар

### 1. Улоқтиришлар

Асосан қўллар билан улоқтиришлар — рақибини орқага, олдинга, ён томонларга бир зарб билан кўтариб ва силжиб мувозанат ҳолатидан чиқариш ва сўнг улоқтириш (йиқитиш);

— белбоғдан, тўндан, белбоғ ва тўндан ушлаб улоқтириш;

— қўлини, гавдасини ушлаб улоқтириш;

— тўнидан ва гавдасидан ушлаб улоқтириш;

— турли хилда ушлаб қайтарма усули билан улоқтириш.

Асосан оёқлар билан улоқтириш:

— ич томондан болдиридан, товонини ташқарига, ичкарига қаратиб илиб улоқтириш;

— қоқма усул билан улоқтириш — ён томондан, олдиндан, орқадан, ташқаридан ва ичкаридан;

— пойпечак усулида улоқтириш — олдиндан, орқадан, ён томондан;

— оёғи билан оёғига уриб, ушлаб олиб улоқтириш;

— илиб олиб улоқтириш.

Асосан гавда билан улоқтириш:

— сони ва елкасидан ошириб улоқтириш;

— қўлларини ушлаб олиб; рақибига ўгирилиб, қўллар билан улоқтириш;

— қўли ва бўйнини елкасига қилиб улоқтириш;



- елкасидан ошириб улоқтириш;
- ўз устидан ошириб, ўнг ёки чап томонга улоқтириш.

## 2. Ҳимоя

Асосан қўллари билан ҳимояланиш:  
— силтаниб, куч ишлатиб рақибнинг ушлашидан қутулиш;

- қўллари билан рақиб қўлини уриб юбориб;
- қўллари билан кўкрагига, иягига таяниб;
- қўлларини, қўлини ушлаб олиб;
- рақибини танг аҳволга солиб.

Асосан оёқлари билан ҳимояланиш:

- оёғини, оёқларини суриб қўйиб;
- бир оёғига ағдариб;
- олдинга, ён томонга ағдариб;
- оёқларини орқага, ён томонга олиб қочиб;
- орқага сурилиб;
- оёқларини олиб қочиб.

Асосан гавдаси билан ҳимояланиш:

- орқага чекиниб;
- гавдани четга буриб;
- олдинга энгашиб;
- гавдасига тиралиб;
- ён томонга айланиб ўтиб;
- рақибига зарба бериб;
- рақибини ағдариб.

## 3. Қарши усуллар

Қарши улоқтиришлари:

— улоқтиришга тайёргарлик ёки улоқтиришга уришишга қарши улоқтириш.

Жавоб улоқтиришлари:

- ҳимоя олгандан кейин.

## 4. Тахминий комбинациялар

Турли йўналишдаги улоқтиришларнинг тахминий комбинацияси:

- ёнламасига қоқиш — олдиндан чалиш;
- ён томондан қоқиш — елкадан ошириб улоқтириш;
- ичкаридан ушлаш — олдиндан чалиш;

— елкадан ошириб улоқтириш — орқадан ошириб улоқтириш;

— бирон-бир оёғи билан рақибнинг ҳам худди шундай (ўнг оёқ билан ўнг, чап оёқ билан чап) оёғини ташқи томондан илиб улоқтириш — елкадан илиб улоқтириш.

Бир хил йўналишдаги улоқтиришнинг тахминий комбинациялари:

— елкасидан ошириб улоқтириш;

— сонидан ошириб улоқтириш;

— ички томондан илиш — чап оёқ билан рақибнинг чап оёғини (ёки аксинча) илиш;

— ички томондан илиш—ички томондан қоқиб йиқи-тиш.

#### **4- §. Курашдаги тактик ҳаракатлар классификацияси ва мазмуни**

Курашчиларнинг беллашуви тайёрловчи ва асосий тактик ҳаракатлардан иборатдир.

**Тайёрловчи ҳаракатлар** — улар мусобақа қондалари томонидан йўл қўйиладиган, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг муваффақиятини таъминлайдиган ҳаракатлардир. Курашиш беллашувида булар разведка, рақибнинг заиф томонларини қидириш, маневр қилиш (ҳийла ишлатиш) ҳамда ўз режалари, ҳаракатлари ва ҳолатидан иборат бўлади.

**Разведка** — курашчининг рақиб тўғрисида, унинг гавда тузилиши, хусусиятлари (ўнақай ёки чапақай), сифатлари, имкониятлари ва ҳолати ҳақида; кураш олиб бориш услуби — актив ёки пассив, ҳужумкор ёки актив ҳимояланувчи курашчилиги тўғрисида; унинг яхши кўрган ҳаракатлари, ўй-фикрлари ва ҳоказолар ҳақида ташқи ва ички ахборотлар олишга қаратилган хатти-ҳаракатлардир.

Разведка беллашувдан олдин ва бевосита беллашув вақтида ҳам олиб борилади.

Беллашувга чача спортчи рақибнинг фамилияси, миллати, малакаси, унвони ҳақида умумий маълумот олади; унинг тахминий бўйини, ташқи кўринишини, ҳолатини (бамайлихотир ёки асабийлашаётган) ва ҳоказоларни аниқлайди.

Беллашув вақтида рақибнинг энг сеvimли туриш ҳолати қандайлигини, қандай масофада туришини,

қандай ушлаш усулларини қўллашени ва уларнинг кучини, оёқлари билан қандай ҳаракат қилишга интилаётганини, бирор усулни бажариш учун тайёргарликни қандай олиб боришини, ниятларини, қандай ҳужум қилиши, ҳимояланишини ва қарши ҳужум қилишини, уларнинг кучи қандайлигини, чаққонлиги ва чидамлилигини аниқлаш айниқса муҳимдир. Разведка кўпроқ тайёрловчи характердаги ҳақиқий ва сохта ҳаракатлар билан ҳамда курашиш — севимли усулларини қўллаш билан олиб борилиши мумкин.

Курашиш вақтида курашчи *психолог* бўлиши — рақибининг ниятларини топа олиши; *физиолог* бўлиши — ҳаракатлари, нафас олиши ва тер чиқишига қараб рақибининг ҳолатини билиши; *артист* бўлиб рақибини сохта ҳаракатлар билан алдаб, тўғри усул қўллашдан адаштириб «ўйнаши»; рақибига ўз кураш планини мажбур этувчи ва бу билан ўз планини қатъий амалга оширувчи ҳамда ғалабага эришувчи *мард*, *иродали* спортчи бўлиши керак.

Ҳийла ишлатиш — якка ҳолда ва рақибини ушлаб олиб турли хилда силжиш, қулай шароитлар яратиш ҳамда усулни муваффақиятли қўллаш, ҳимоя ва қарши ҳужум учун қулай пайт танлаш мақсадларида тайёрловчи ҳаракатлар қилишдир.

Турли ҳолатда ва турли масофаларда туриб, алдаш ҳаракатлари ва сохта ҳаракатларни, ундаш, таклиф қилиш усулини қўллаб, шунингдек танланган усулни ёки қарши ҳужум ҳаракатини ўтказиш учун ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларидан фойдаланиб ҳийла ишлатиш мумкин. Ҳийла билан спортчи ташаббусни ўз қўлига олишга, активлик кўрсатишга, керакли ҳаракат учун тўшакдан қулай жойни танлашга, баъзан эса рақибидан қочишга ҳаракат қилади.

Рақибидан ўзининг ҳақиқий ниятларини яшириш, унинг ҳушёрлигини йўқотиш, чалғитиш ва ўзи ўйлаган планини амалга ошириш мақсадида ҳаракатлари ва ҳолати маскировка қилинади. Маскировка ҳаракатларида тажрибали спортчилар рақибларига ўзларини бамайлихостир, сусткаш қилиб кўрсатадилар, баъзилар бўшашган бўлиб, тўсатдан бутун кучларини ишга соладилар, баъзи бирлари истеъдодли артист каби асабийликни ифодалайдилар — у ёқдан бу ёққа юрадилар, мускулларини силкитадилар, бошқалари эса курашиш олдидан

бамайлихотир, бўшанг ёки ўзига ишонч билан ўтирадилар ва ҳоказо.

Ҳар бир курашчи ўзига хос маскировка услубига эга бўлади. Шунинг учун баъзан унинг нияти чин ёки сехталигини аниқлаш жуда қийин бўлади.

### Асосий тактик ҳаракатлар

Қатъий ҳужумкорлик ҳаракатлари, мудофаа — ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракати *асосий тактик ҳаракатлардир*.

Ҳужум қилишдаги оддий атака усули ва ҳаракатларига кўпроқ бир суръатда бажариладиган ва бир тактик вазифани ҳал қиладиган айрим улоқтиришлар киради. Булар пойпечак, қоқма усуллари билан ва кўтариб улоқтириш; бир силтаб кўтариб олиб, энгашиб елкадан ошириб улоқтириш усуллари дир.

Ҳужум қилишдаги мураккаб атака усули ва ҳаракатлари — булар икки темпада ва алдаш, сохта ҳаракатлар билан биргаликда бажариладиган улоқтириш ҳамда турли хил комбинациялар — усуллар мажмуидан иборат.

Мудофаа усул ва ҳаракатлари — булар ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатлари дир.

Ҳимоя ҳаракатларига қўйидагилар киради: рақибнинг ҳужумда қўллайдиган усуллари, қарши усул ишлатиш билан ҳужумдан қутулиш ёки ундан қочиш.

Қарши ҳужум ҳаракатлари — бу рақибнинг ҳужумига қарши ҳужум ёки рақибни ҳужумни тайёрлаётганда ташаббусни ўз қўлига олиш ва қарши ҳужум усулини олдинроқ қўллаш учун ҳужум қилиш ёинки қулай ҳимояланиб олиб, кейин қарши ҳужум қилишдан иборат. Қарши ҳужумлар, бу ўз номи билан рақиб ҳужумининг якуловчи фазасига қарши жавоб ҳужуми бўлиши мумкин.

Тактик тафаккур ва ҳаракатлар тезлигини тарбиялаш учун ўқув-тренировка машғулотлари жараёнида курашни энди ўрганувчилар, разрядли спортчилар ва мастерлар билан турли хил ўқув, контрол ва календарь мусобақаларини доимо планлаштириш ва ўтказиб бориш керак. Контрол мусобақаларда вақтни қисқартириб ва ошириб ҳамда мусобақа қоидалари бўйича беллашувлар ўтказиш лозим. Турнир беллашувини эса худди классификацион ва календарь мусобақаларидек ўтказиш зарур.

Тактик ҳаракатларни турлича классификациялаш мумкин. Мазкур классификацияда курашчи учун муҳим бўлган ҳаракатлар тактикасининг асослари очиб берилган.

## **5- §. Асосий ҳолат ва силжишларга ўргатишнинг техника, тактика ва методикаси**

Ўзбекча миллий курашга ўргатиш методикасини биз курашнинг олимпиада турлари резерви сифатида разрядчи спортчилар ва спорт мастерлари тайёрловчи машғулотларнинг воситалари, метод ва турли формалари бирлиги деб қараймиз.

Курашчиларни тайёрлаш техникаси, тактикаси ва методикасини баён қилишда материаллар ўзаро боғлиқ ҳолда ёритилади. Бунда ўқитиш ва тарбиялаш методикаси шуғулланувчиларнинг тренер раҳбарлигидаги ижодий мустақил фаолияти учун бериладиган топшириқлар системаси асосида тузилади.

Мазкур методика найзабозлик, бокс каби яккама-якка олишиш турларида кенг очиб берилган, шунингдек, буни миллий курашда ҳам очиб беришга ҳаракат қилинган.

Биз материални қуйидаги система бўйича баён қиламиз:

1. Шуғулланувчилар олдига хусусий вазифа қўйиш.
2. Курашчиларни уюштириш ва ҳаракатлар тўғрисида ахборот бериш.
3. Ҳаракатлар ва уларни бажаришга доир топшириқ.
4. Тренернинг нималарга эътибор бериши, камчиликларни ва хатоларни йўқотишга оид берган методик кўрсатмалари (йўл-йўлакай ва дам олиш паузаларида), техник-тактик ҳаракатларни шахсан баҳолаши.

### **Курашчининг тик ҳолати ва унинг тур-хиллари**

Хусусий вазифа: курашчининг тик ҳолатларига ўргатиш (турли хил тик туриш ҳолатларига).

Группани ўзига қаратиб икки шеренгага сафлаганидан кейин, тренер курашчи тик ҳолатининг тактик аҳамиятини тушунтиради ҳамда ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларида курашчининг энг қулай, фойдали ҳолати сифатида уни намойиш қилиб кўрсатади. Шундан ке-

йин тренёр курашчи тик ҳолатини бажариш техникасидаги асосий томонларни, қўл, оёқ, гавда, бошнинг ҳолатини баён қилади.

### *Ҳаракат ва уни бажаришга оид топшириқ*

1-топшириқ. Асосий тик туриш ҳолатидан чап (ўнг) оёқни олдинга бир қадам ташлаш, оёқларни тиззадан бир оз букиш, гавдани олдинга бир оз энгаштириш, ярим букилган қўлларни олдинга чиқариш, гавда оғирлигини ҳар икки оёққа бир хилда тақсимлаш (22-а расм). Бу курашчининг юқори тик туриши.

Мустақил равишда 8-10 марта курашчининг юқори тик туриш ҳолатини эгаллаган ҳолда, шу ҳолатни 5-6 сек. ҳис этиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

### *Методик кўрсатмалар*

Туриш ҳолатини эгаллаб, барқарор ҳолатни ҳис этинг;

- ортиқча зўриқманг;
- қўлларни ҳаддан ташқари олдинга узатманг;
- оёқларнинг тўғри жойлаштирилишига эътибор беринг;
- гавда оғирлигини ҳар икки оёққа бир хилда тақсимланг, олдинга қараб туринг.

2-топшириқ. Курашчининг тик туриш ҳолатини эгалланг, аммо юқори, ўртача, паст туриш ҳолатларини алмаштириб туринг. Тренер топшириқни бериш билан бирга турлича тик туриш ҳолатларини кўрсатади (22-б, в расмлар).

Турлича тик туриш ҳолатларини бажаринг.

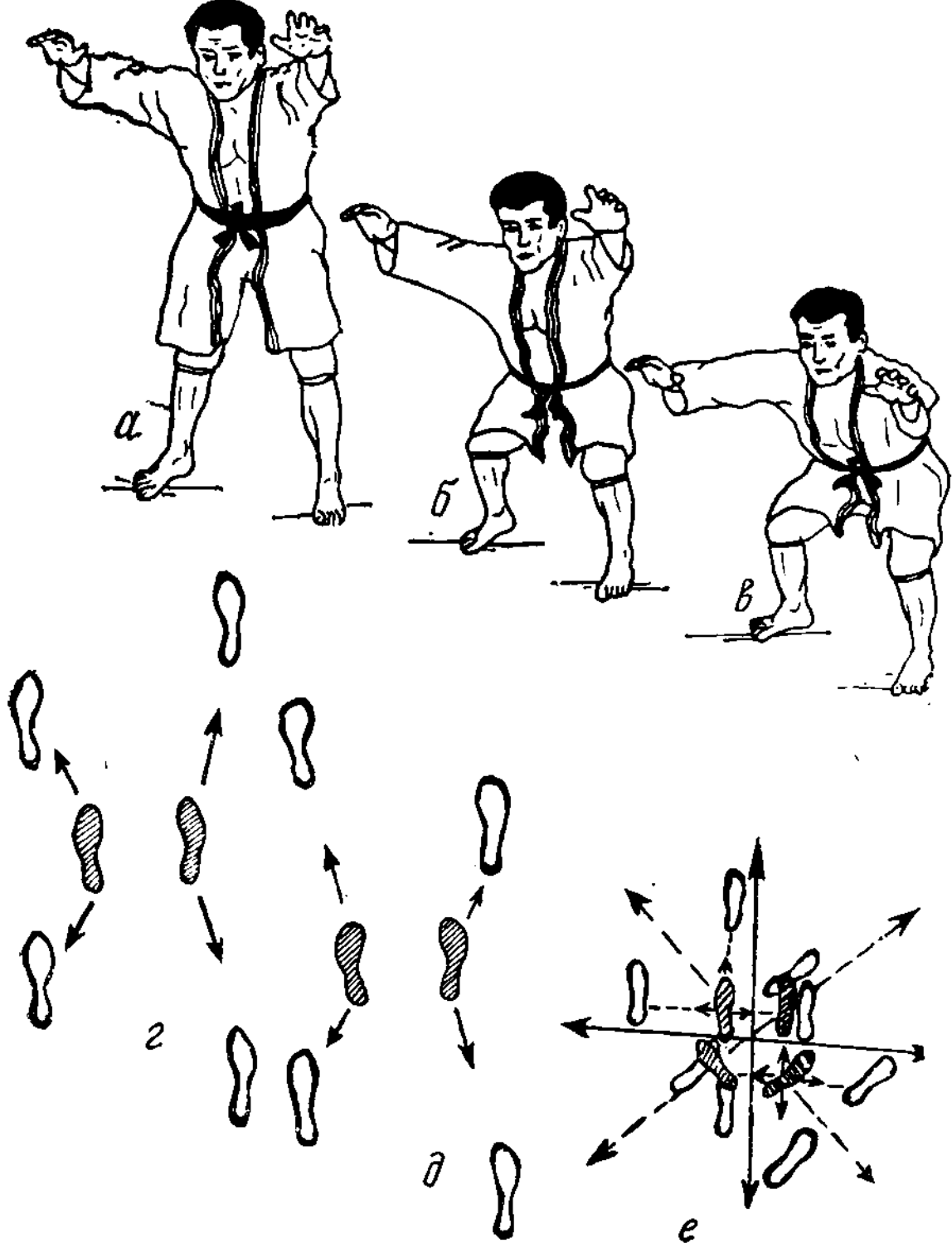
### *Методик кўрсатмалар*

— Ўртача суръатда иш кўринг, сўнгра тездан курашчининг тик туриш ҳолатини эгалланг ва 3—5 секунд шундай туринг, кейин шу машқни такрорланг;

— ўртача, паст туриш ҳолатида жуда ҳам кўп эгилманг;

— елкаларни кўтаринг, осонлик билан курашчининг тик туриш ҳолатини эгалланг, ортиқча зўриқманг.

— 3-топшириқ. Ўтирган ҳолатдан, чалқанча ёт-



22-расм. Курашчининг юқори, ўрта, паст туриш ҳолати ва силжиш усулларидаги йўналишлар.

ган ҳолатдан, қорин билан ётган ҳолатдан ва бошқача ҳолатлардан сакраб туриб, курашчининг турлича тик туриш ҳолатларини бажариш. Ҳуштак (чапак) чалиш сигнали билан берилган тренер командасини бажариш.

4-топшириқ. Олдинга ва орқага умбалоқ ошгандан кейин хилма-хил тик туриш ҳолатларини бажариш. Масофа ва интерваллар 2 қадам.

Ўқувчилардан бири умбалоқ ошиб, курашчининг тик туриш ҳолатини қандай эгаллашни намоёиш қилиб кўрсатади. Биринчи шеренгадагилар олдинга умбалоқ ошади ва пастки тик туриш ҳолатини эгаллайди, сўнгра орқага умбалоқ ошиб, юқори тик туриш ҳолатини бажаради.

Иккинчи шеренгадагилар ҳам худди шундай машқни бажарадилар, сўнгра машқни ҳар икки шеренга биргаликда бажаради.

**5-топшириқ.** Тренер курашчиларни бир-бирига қаратиб икки шеренгага саф торттиради ва бир ўқувчига унинг топшириғига доир турлича тик туриш ҳолатини бажаришини таклиф қилади. Ўқувчилардан бири шериги тренернинг топшириғини қандай бажарганини баҳолайди ва камчиликларини кўрсатади. Топшириқ 2 минут мобайнида навбати билан бажарилади.

### **Курашчининг силжиш усуллари ва оралиқ масофа**

**Хусусий вазифа:** турли масофаларда туриб якка ҳолда силжишга ўргатиш.

Курашчиларнинг тактик ниятларига қараб силжиш. Ҳаракат усуллари турлича: яқин, ўрта ва узоқ масофалардан туриб ўтказилиши мумкин.

**Яқин масофа** — курашчилар бир-бирларига бевосита тегиб турадилар (23-а, расм).

**Ўрта масофа** — курашчилар бир-бирларини узатилган қўл масофасида ушлашиб оладилар (23-б расм).

**Узоқ масофа** — курашчилар ушлаша олмайдилар, бир-бирларидан чамаси 1,5—2 метр масофа оралиғида турадилар (23-в расм).

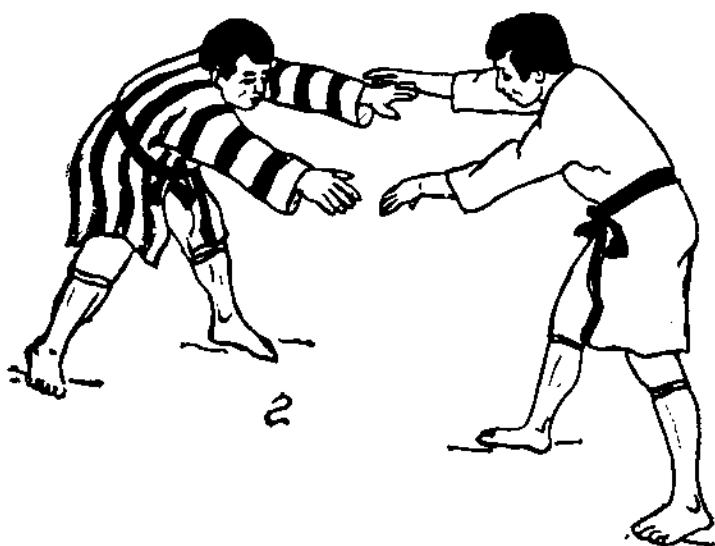
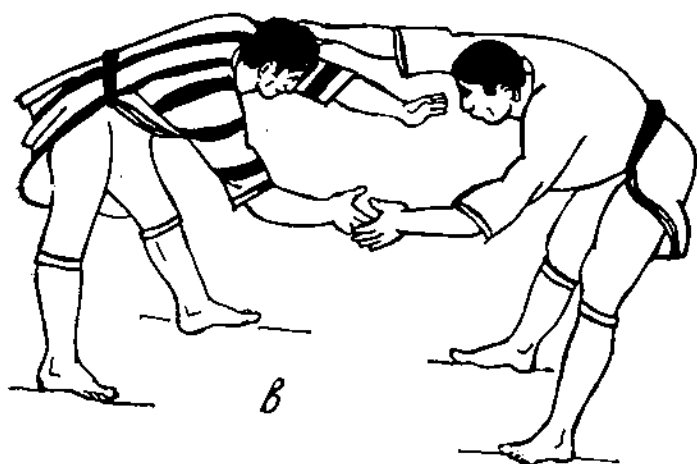
**Масофадан ташқари** — курашчилар бир-биридан 2 метрдан кўпроқ масофа нарида турган ҳолат (23-г, расм).

**Жуфтлама қадам билан олдинга, орқага ва томонларга силжиш усуллари** намоёиш қилиш (тренерга юзи билан қараган ҳолда) икки шеренгада ўтказилади.

### **Ҳаракат ва уни бажаришга оид топшириқ**

**1-топшириқ.** Чап (ўнг) туриш ҳолатидан битта-битта жуфтлама қадам ташлаб 1 минут мобайнида олдинга силжиш, кейин орқага тўғри қадам ташлаб қайтиш.





23- расм. Масофа.

*Методик кўрсатмалар*

— Оёқларни чалиштирмай, орқада турган оёқни ерга оёқ учи билан қўйиш.

— Оёқларни унча кенг ҳам, унча тор ҳам қўймаган ҳолда бир оз букиб туриш.

— Оёқни тахминан товон кенглигида қўйиш.

2-топшириқ. Олдинга, орқага, чапга ва ўннга якка қадам билан силжиш. Қадамни дастлаб бир мақомда ташлаш, кейин эса ритмни ўзгартириш: гоҳ тез, гоҳ ўртача, гоҳ секин суръатда қадам ташлаш. Топшириқ 2 минут мобайнида бажарилади.

### *Методик кўрсатмалар*

— Силжиётганда шеригига аҳамият бериб бориш, у билан тўқнашиб кетмасликка интилиш;

— Суръат ва ритмни бузиб, қадам узунлигини ўзгартириш, гоҳ кичик, гоҳ ўртача, гоҳ катта қадам ташлаш;

— Қўлларни пастга туширмасдан туриб, гўё шеригини ушлаб олаётгандай ҳаракат қилиш.

3-топшириқ. Якка ҳолда силжишни турли хилда бирлаштириб такомиллаштириш.

Узоқ масофада бир-бирига қарама-қарши икки шеренгага сафланиш.

Биринчи номерлар масофани сақлашга ҳаракат қилдилар, иккинчи номерлар эса масофани бузадилар. Топшириқ 1 минут мобайнида бажарилади, сўнгра номерлар алмашинадилар.

### *Жуфт-жуфт бўлиб туриш ва шу ҳолда силжиш*

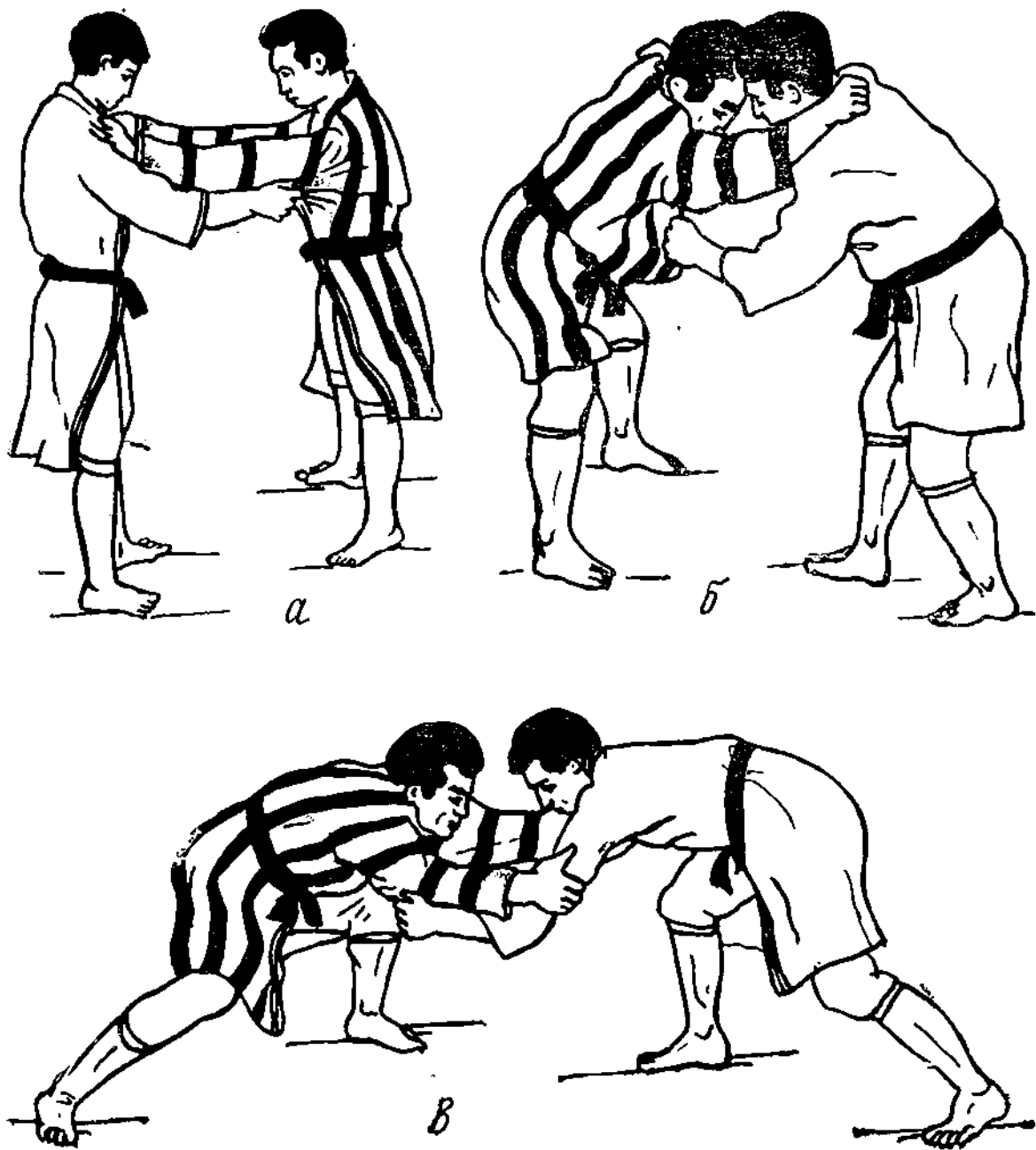
Хусусий вазифа: курашчини жуфт-жуфт бўлиб ушлашиб туриш ҳолатига ва шу ҳолатда силжишга ўргатиш.

Курашчиларни 3 метр масофада бир-бирига қарама-қарши қилиб сафлаш. Тренер сафнинг ўртасида туриб бир ўқувчи билан юқори, ўртача ва паст туриш (жуфт-жуфт ҳолда) ҳолатини ҳамда курашчиларнинг бир-бирларини ушлашиб, турли томонга жуфт-жуфт бўлиб силжишига оид асосий усулларни кўрсатади (24-а, расм).

Узоқлаштиришни муваффақиятли бажариш учун усталик билан ҳаракат қилишга тайёрланишнинг қулай услуби сифатида жуфт-жуфт бўлиб силжитиш тактикасини тренер қисқача тушунтиради.

### *Ҳаракат ва уларни бажаришга оид топшириқ*

1-топшириқ. Хилма-хил туриш ҳолатида бир-бирини ушлашиб, шериги билан олдинга, орқага ва ён томонларга силжиш.



24- расм. Курашчиларнинг жуфт-жуфт бўлиб юқори, ўртача ва паст туриш ҳолати.

Юқори туриш ҳолатини олгач, шериги тўнининг енгини юқорисидан ёки пастидан ушлаб (24-б, в, расмлар), жуфтлама қадам билан турли томонга силжиш, 2 минутдан кейин туриш ва ушлаш ҳолатини мустақил равишда ўзгартириш.

### **Методик кўрсатмалар**

— Силжитаётганда қадамларни хилма-хиллаштириш, жуфтлама ёки қўшалоқ қадам ташлаш.

— Силжиш тезлигини хилма-хиллаштириш, қадам узунлигини ўзгартириш.

— Силжиётиб ушлаш ҳолатини: юқорироқ, пастроқ, ўзига ўнғай қилиб ўзгартириш.

— Ёнида машқ ўтказаетган жуфтларга эътибор бериш, улар билан тўқнашиб кетишдан сақланиш.

2- топшириқ. Худди шундай шериги билан ушлашиб олдинга, орқага, ён томонларга ва айлана бўйлаб силжиш. Шериги бир оз қаршилиқ кўрсатади.

### *Методик кўрсатмалар*

— Силжиётиб туриш ҳолатини ўзгартириш — юқори, ўртача ёки паст ҳолатни олиш.

— Шеригига ярим куч билан қаршилиқ кўрсатиш, ўзи учун қулай йўналишда силжишга ҳаракат қилиш лозим.

— Айлана бўйлаб ҳар икки томонга силжиш.

— Силжиётиб шеригини қўйиб юбормаслик керак.

Машқларни бажаргандан кейин бўшаштириш, қўл ва оёқларни силкитиш.

3- топшириқ. Ушлаб ва шеригини ўз томонига тортиб ўтказиш мусобақасини ўтказиш.

Тренер 1 минут мобайнида бир ўқувчи билан ушлаш ва шеригини тортиб ўтказишни намоён қилади: баланд туриш ҳолатидан ўртача масофада қўллари билан маневр қилиш ва, шеригини ушлаб олиб, ўз томонига уч марта тортиб ўтказиш.

### *Методик кўрсатмалар*

— Шошилмасдан, ушлаб олиш учун қулай пайтни танлаш.

— Силжиётганда барқарор туриш ҳолатини сақлаш.

— Неча марта тортиб ўтказганлигини ҳисоблаб бориш.

— Шеригини тортиб ўтказганда қондани бузмаслик, ушлаб олгач қўлни қўйиб юбормаслик.

Машқларни бажаргандан кейин тренер ҳар бир шуғулланаётган жуфтликдан неча марта тортиб ўтказганликларини сўрайди ва уларнинг ҳаракатларини баҳолайди.



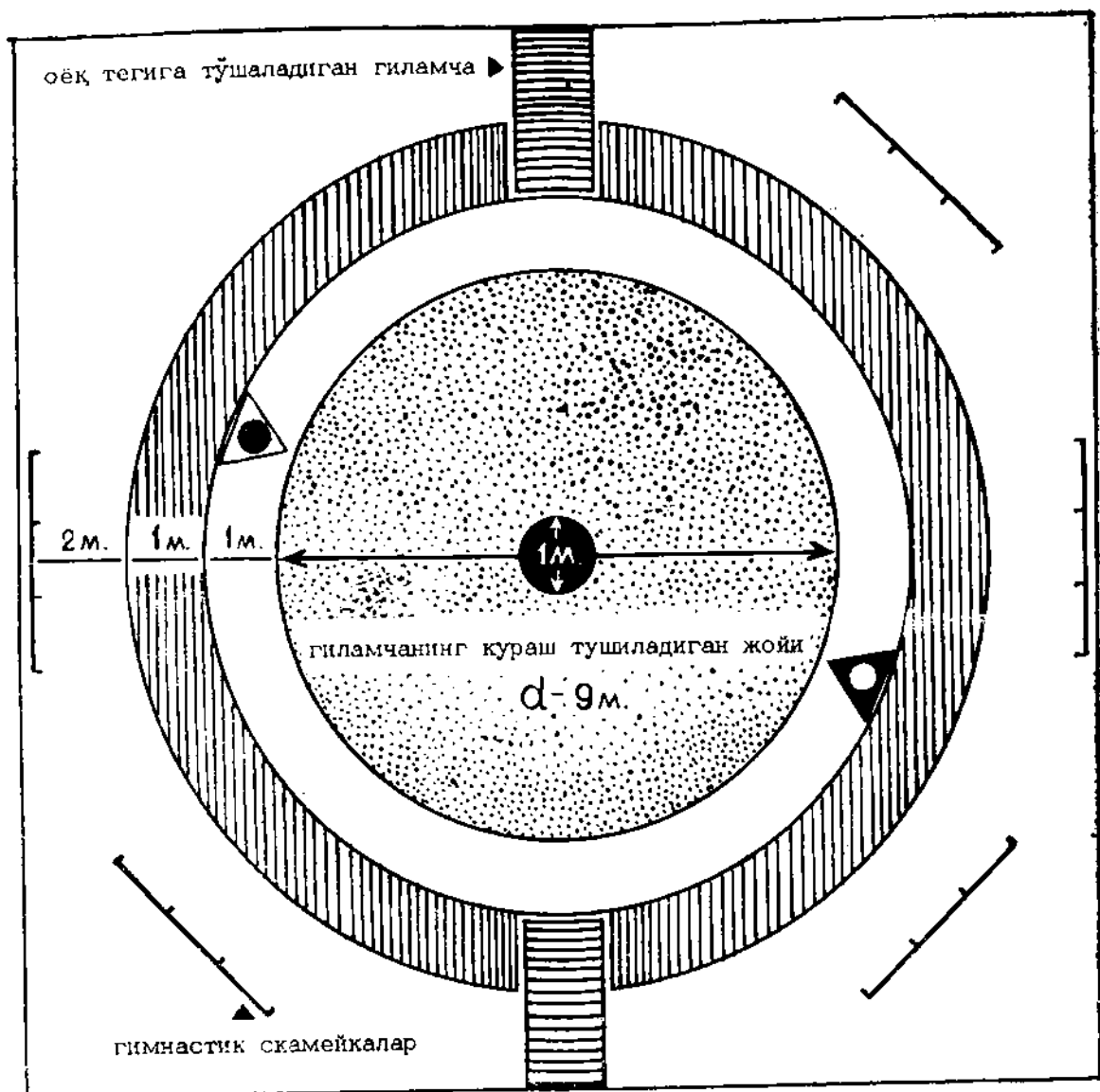
25-расм. Курашчилар кийими ва белбоғни боғлаш усуллари.

#### 4. Курашчилар кийимига, белбоғни боғлашга қўйладиган талаблар ва кураш тўшагининг ўлчамлари

Хусусий вазифа: курашувчи-полвонларнинг кийимлари, белбоғни боғлаш ва кураш тўшагининг тузилиши билан таништириш.

Курашувчи спортчи батариб, тоза, коллектив эмблемаси бўлган ва ўзига мослаб тикилган кийимда бўлиши керак. Полвоннинг кийими ўзбекча миллий, бир оз калта қилиб тикилган иштондан (25-г расм) ва турли рангдаги иккита белбоғ—қийиқчадан (26-ж, расм) иборат бўлади. Иштон ичидан албатта плавки кийилади.

Бухоро қондаси бўйича курашиш учун тўннинг бўйи бир оз калтароқ қилинади (25-д, расм). Фарғонача усулда эса тўн тиззадан 10—12 см пастга тушадиган қилиб

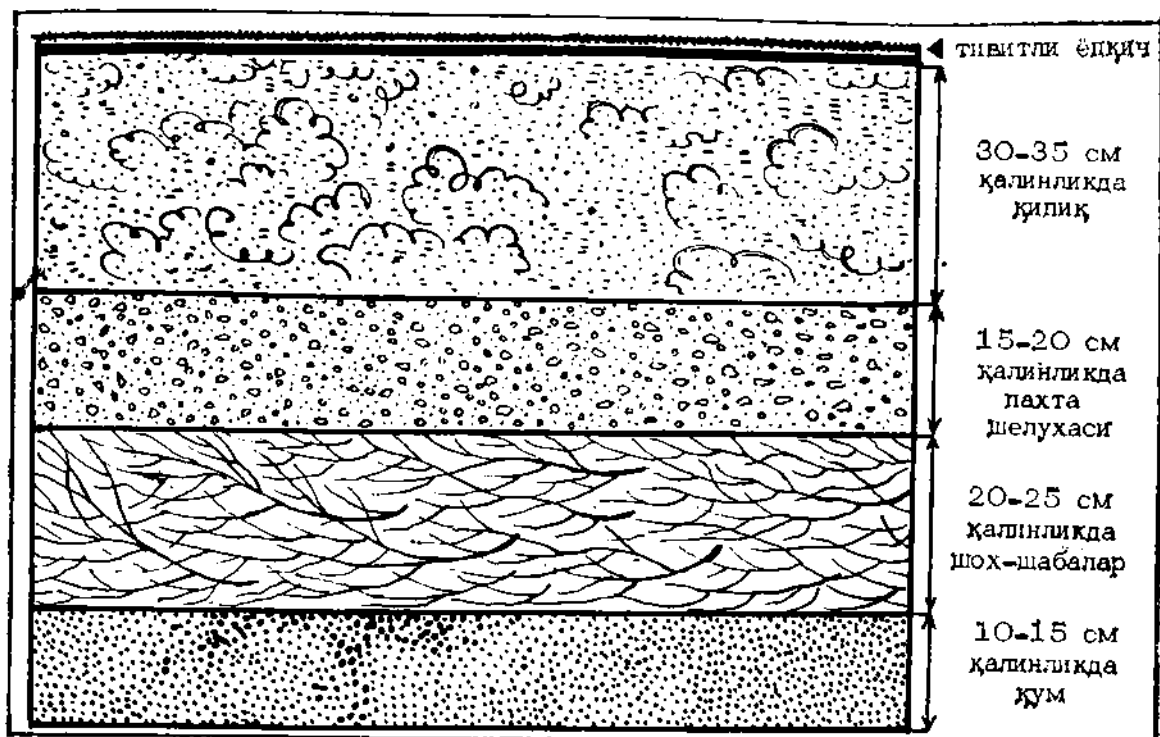


26-расм. Кураш тўшагининг ўлчами ва хусусиятлари.

тикилади (25-в расм). Белбоғ петля қилиб ва белидан бир мушт ўтадиган қилиб боғланади (25-з, и расмлар). Белбоғнинг тўғри боғланганлигини судьялар беллашув иштирокчилари олдида текширади. Тренер белбоғни боғлаш усуллари кўрсатиши керак.

### *Ҳаракат ва уни бажаришга оид топшириқлар*

1-топшириқ. Белбоғларни тартибга солиш, бири-бирига қарама-қарши жуфт-жуфт бўлиб сафланиш, навбати билан ўртоғига белбоғни боғлаб қўйиш ва унинг тўғри боғланганлигини текшириш. Бу топшириқни бажаришга 2 мин. вақт берилади.



26а- расм. Очиқ жойдаги кураш тўшагининг тузилиши.

### **Методик кўрсатмалар**

Белбоғ кўкракка маҳкам боғланади, кейин эса белга туширилади;

— мушт белдаги белбоққа пастки томондан суқилади.

2- топшириқ. Ўртоғига белбоғни боғлаш, унинг тўғри боғланганлигини текшириш ва уни ечиб олиш. Бу операция уч марта такрорланади.

### **Методик кўрсатмалар**

Белбоғни ҳалқа қилиб боғлаётганда шошилмаслик керак. У пишиқ боғланиши лозим.

— Боғлагач, яна бир тугиб маҳкамлаш керак, лекин у жуда бўш ҳам бўлмасин.

3- топшириқ. Кураш тўшаги юзасидаги ҳар бир жойнинг вазифасини таҳлил қилиш.

Тренернинг тушунтиришлари: тўшакнинг ўлчами 10x10, иш ўрни (курашдаги очколар ҳисобга олинандиган жой) диаметри 9 м, айлана қизил чизигининг диаметри 1 м. Беллашувни бошлаш марказининг диаметри ҳам 1 м. Айлананинг ташқарисида — разминка қилиш жойи. Икки қарама-қарши томондаги бурчакда полвонларнинг чиқиш жойи. Улар турли (қизил ва мовий) рангда бўлади. Кураш тўшаги юзасидаги жойларнинг қандай

мақсадга хизмат қилиши (вазифаси) 26-расмда ифода-ланган. Шундан кейин тренер ўзининг тушунтиришлари-ни саволлар бериш билан мустаҳкамлайди ва ўқувчи-ларнинг жавобини баҳолайди.

## **2. Қишлоқ жойларида ўзбекча миллий кураш учун очиқ жойдаги кураш тўшагининг тузилиши (26-а расм**

Қишлоқ жойларида кураш тўшаги тайёрлаш учун спорт майдончасига яқинроқ жой танлаш керак. Чунки бу майдончада шуғулланувчилар тренеровка — дарснинг тайёргарлик қисмини ўтказиш оладилар.

Тўшакнинг тузилиши учун диаметри 12 м бўлган ер-ни ўлчаб олиш, уни 80—90 см чуқурликда қозиш ва қу-йидаги тарзда тўлдириш керак:

1. Чуқурга 10—15 см қалинликда қуруқ қум солина-ди (нам бўлмаслиги учун), унинг устидан 20—25 см қа-линликда шох-шабба ташланади (эгилувчан бўлиши учун).

2. Шох-шаббалар устига 15—20 см қалинликда шелу-ха ёки тозаланган пахтадан чиққан чиқиндилар солина-ди, уларнинг устидан 30—40 см қалинликда қипиқ қи-ринди ташланади. Ана шуларнинг ҳаммасини усти брезент ёки юмшоқ тивитли ёпқич билан қопланади.

Бундай тўшакда ўқув группаси билан машғулот ўт-казиш, шунингдек кичикроқ мусобақалар, масалан: кол-лектив, мактаб, қишлоқ, колхоз биринчилигини ҳам ўт-казиш мумкин. Бундан ташқари, ана шундай қўлбола тўшаклар мазкур мактабда кураш дарсларини ўтказиш-га ҳам хизмат қилади. Ўзбекистон шароитида уларда йи-лига 8—10 ой машғулот ўтказиш мумкин.

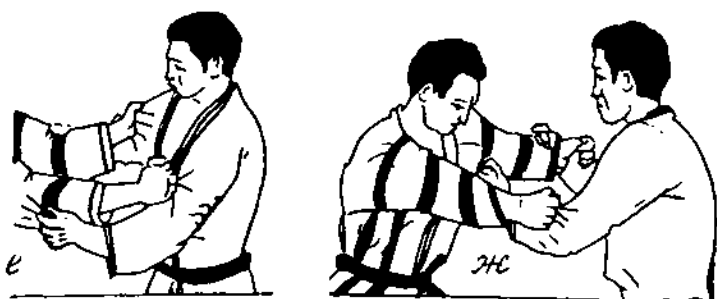
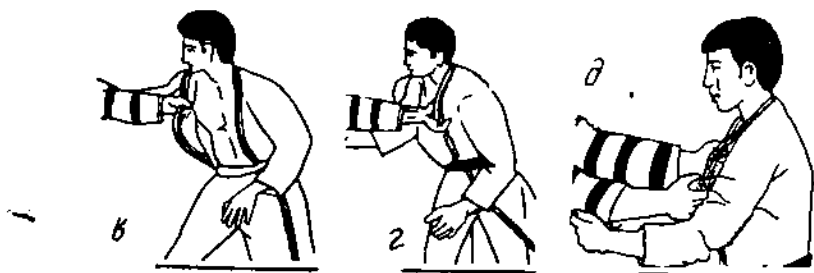
Агар бундай кураш тўшаги стадионда ёки спорт май-дончаси ёнида барпо қилинса, янада маъқул. Чунки унда ўқувчилар ва спортчилар акробатика элементини машқ қилишлари мумкин ва ҳоказо

## **6- §. Ушлаш ва улардан қутулишга ўргатишнинг тактикаси, техникаси ҳамда методикаси**

Хусусий вазифа: курашчиларни ушлашларнинг так-тик вазифаси ва уларни бажариш усуллари билан та-ништириш.

Ушлашларни қўллаш тактикаси ва техникасини ту-шунтиришдан олдин тренер спортчиларни икки шерен-





27- расм. Қўл ва тўнни ушлаш усуллари.

гага сафлайди. Спортчилар тренер тушунтиришларини тик туриб ёки тўшакда ўтириб тинглашлари мумкин. Шериги-рақибни ушлаш турли хил улоқтириш кўринишидаги ҳужум ҳаракатларини олиб бориш учун тайёргарлик ҳаракатларининг муҳим воситасидир.

Ушлаш бир ёки икки қўл билан рақиб-шерикнинг тўнидан, белбоғидан, қўлидан, бўйнидан, гавдасидан ёки аралаш ҳолда ушлаб олиш билан бажарилади. Тренер ўқувчилардан бирини чақириб, у билан турлича ушлашларни кўрсатади.

Ушлашда масофани ҳис қилиш (масофа ҳисси) катта роль ўйнайди. Қулай ва ўз вақтида ушлаб олиш учун

курашда бирор усулни қўллаш тайёрловчи ҳаракатларнинг муҳим қисми бўлиб ҳисобланади.

Техник-тактик йўналишга кўра ушлашлар қуйидаги ҳаракат группаларига бўлинади ва қўлланади:

1) қўл ёки қўлларни ушлаб олишга бўлган ҳаракатни ифодаловчи сохта ушлаш;

2) дастлабки ушлаш — улар асосий ушлашга ўтиш учун дастлабки қўлай ҳолатни таъминлашни назарда тутаяди;

3) асосий ушлаш — булар ёрдамида ҳақиқий, асосий улоқтириш усули қўлланилади;

4) мудофая ушлашлари рақибнинг ушлаб олганидан қутулиш, унинг усул қўллашнинг қийинлаштириш ёки унга имкон бермаслик мақсадида қўлланади;

5) қарши ушлаш — спортчи бу усулни рақибнинг ушлашига қарши бажаради ёки унинг ушлашидан ҳимоялангандан кейин унга ўзини ушлаш билан жавоб беради ва ўзи рақибига ҳужум қилади.

Ўзбекча миллий курашда қўлланадиган асосий ушлашлар 27-расмда кўрсатилган. Тренер кўрсатмаларни қуролларни намойиш қилади ва шулар асосида шуғулланувчилардан сўрайди.

27-расмда қўлидан ва тўнидан турли усуллар билан ушлаш кўрсатилган:

а — ўнг қўл билан тўннинг ёқасини, чап қўл билан билагини (қўл панжаларига яқинроқ жойдан) ушлаш;

б — иккала қўли билан шеригининг билакларидан ушлаб олиш;

в — бир қўли билан тўн ёқасининг устки томонидан ушлаш;

г — бир қўли билан тўн ёқасининг ички томонидан ушлаш;

д — иккала қўли билан тўн ёқасининг ташқи томонидан ушлаш;

е — иккала қўли билан тўннинг енгини устки тамонидан ушлаш;

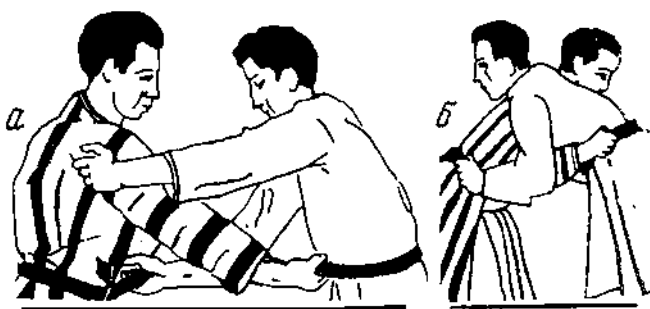
ж — иккала қўли билан тўн енгини ён томонидан ушлаб олиш;

з — иккала қўли билан тўн енгини остки томонидан ушлаб олиш;

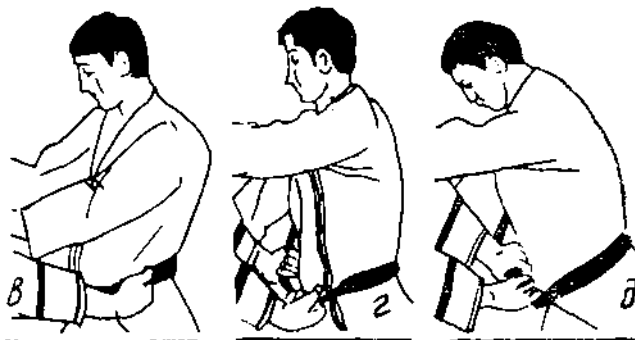
и — иккала қўли билан елкадан ва тирсакнинг пастидан ушлаб олиш.

28-расмда рақиб белбоғини бир ва икки қўл билан ушлашнинг энг оддий усуллари кўрсатилган:

а — белбоғни бир қўли билан олдидан, иккинчи қўли билан тўн елкасидан ушлаш;



б — белбоғни иккала қўли билан ён томондан ушлаб олиш;



в — белбоғни қўли билан ён томондан ушлаш;

г — белбоғни иккала қўли билан олдидан — пастдан ушлаш;



д — белбоғни иккала қўли билан олдидан — устидан ушлаш;

е — белбоғни бир қўл билан орқадан — устидан, иккинчи қўли билан гавдани ёки тўн енгини ушлаш;



ж — белбоғни бир қўл билан орқадан — пастдан, иккинчи қўли билан гавда ёки елкани ушлаш;

з — ўнг қўли билан қўлтиғидан, чап қўли билан белбоғни ушлаш;

и — белбоғни икки қўл билан, қўлларини рақиб қўлтиғи остидан ўтказиб, бели устидан ушлаш.

Ўзбекча миллий курашда кўпинча ўнг қўли билан рақибнинг чап енгини ташқи томондан ёки пастдан, тирсак ёнидан, чап қўли билан эса тўн ёқасидан ёки чап қўли билан рақиб тўнининг ўнг енги ва ўнг қўл билан ёқаси ушланади. Бундан ташқари, рақиб белбоғини бир ва икки қўл билан турли хилда ушлаш ҳам кўп қўлланади.

Курашиш вақтида тажрибали спортчилар комбина-

28-расм. Белбоғни ушлаш усуллари.

циялашган ушлашлардан кенг фойдаланадилар. Масалан, белбоғидан ва қўлидан; белбоғидан, қўлидан ва гавдасидан; белбоғидан, қўлидан, бўйнидан ва ҳоказо.

Исталган вақтда ҳужум ва актив мудофаа ҳаракатини бажариш мумкин бўлсин учун рақибни маҳкам ушлаш керак, лекин у ишончли бўлиши, ортиқча зўриқмасдан рақиб ҳаракатларини аниқ ҳис қилишга имкон бериши зарур.

Хусусий вазифа: курашчиларни шеригининг қаршиликсиз ва шериги қаршилик кўрсатганда амалда турли хил ушлашни бажаришга ўргатиш.

Тренер орадаги масофани анча узоқ олиб, курашчиларни бир-бирларига юзма-юз қилиб икки шеренгага сафлайди ва шеренгалар «биринчи» ёки «иккинчи», деб ўз номерларини айтадилар.

1- т о п ш и р и қ. Биринчи номерли спортчилар олдинга бир қадам ташлайдилар ҳамда шеригини бир қўлидан, икки қўлидан, чап қўли билан ўнг қўлини, ўнг қўли билан тўн ёқасини ушлайдилар. Шериги қаршилик кўрсатмайди. Ушлаш усулларини кўрсатиш.

Ҳар бир ушлаш усули 5—6 мартадан ўртача суръатда бажарилади.

### *Методик кўрсатмалар*

Узоқ масофадан туриб, турли узунликда ҳар хил тезлик билан қадам ташланади.

Иккинчи номерлар курашчиларнинг тик туриш ҳолатида турадилар, шеригининг яқинлашиш пайтини ва унинг қўлларини ушлашга бўлган йўналишини кузатадилар.

Ҳамма шуғулланувчилар (1 ва 2-номерлар) туриш ҳолатини ўзгартиради, гоҳ юқори, гоҳ паст туриш ҳолатини олади ва қўллари билан салгина манёвр қилишади, яъни қўлларини бир оз олдинга ва ён томонларга ҳаракатлантирадилар.

2- т о п ш и р и қ. Иккинчи шеренгадаги спортчилар ташаббус кўрсатишади, яъни ушлаш техникасини бажаришади. 1- номерлар қўллаган ушлаш усуллари қўлланади. Методик кўрсатмалар ҳам аввалгидек 2 минут машқ қилинади.

Тренер ҳар бир жуфтликни кузатиб туради ва унинг ҳаракатларини баҳолайди.

3-топшириқ. Худди аввалгидек ушлашлар навбати билан бажарилади, лекин шериги бир оз қаршилиқ кўрсатади. Машқ 2 минут давомида бажарилади.

### *Методик кўрсатмалар*

Қўллари билан ҳийла ишлатиш, тўсатдан шеригининг қўлидан, иккала қўлидан ёки тўн ёқасидан ушлаб олиш.

Ҳар қандай усулда ушлашда ҳам гавдасининг курашчасига тик туриш ҳолатида бўлишлигини ҳис этиш.

3—4 та турли хил ушлашни бажариш ва ўрни алмашиш керак.

4-топшириқ. Тўн ёқасини ва енгини ушлаш усуллари бажариш. Машқ дастлаб шеригининг қаршилигисиз, кейин бир оз қаршилиқ кўрсатганида, навбати билан 3—5 марта бажарилади. Уни дастлаб биринчи, сўнгра иккинчи номерлар мустақил равишда 3 минут давомида бажарадилар.

### *Методик кўрсатмалар*

Бир ва икки қўл билан тўн ёқасини ички, ташқи томондан; тўн енгини устки ва остки томондан; тирсакнинг пастидан, юқорироғидан ушлаш усуллари бажариш.

5-топшириқ. Юқоридаги ушлашларни бажариш, лекин ҳийла ишлатиб, олдинга, орқага ва ён томонларга қадам ташлаб, пайт пойлаш ва навбати билан шеригини ушлаб олиш. Машқ 3 минут давомида бажарилади.

### *Методик кўрсатмалар*

— Силжитаётиб, бошқа жуфтликлар билан тўқнашиб кетмаслик керак.

— Ушлашга йўл қўйиб, баъзан ундан қутулиш ва қарши ушлаш усулини қўллаш.

— Қўллар билан ҳийла ишлатиб, ўзи учун барқарор туриш ҳолатини эгаллаб, аввал сохта, кейин асосий ушлашга ўтиш.

Хусусий вазифа: белбоғни бир қўл билан, икки қўл билан, турли усуллар билан ушлашга ўргатиш.

Тренер шуғулланувчиларни ушлаш усулларига ўргатишдан олдин уларни ўзига қаратиб икки шеренгага сафлайди. Сўнгра сафни бир-бирига юзма-юз қилиб қайта

сафлайди. Сўнгра тренер бир ўқувчини саф олдига чақириб, у билан бирга белбоғни бир, икки қўл билан турли усулларда: устидан, остидан, ён томондан, қўлларини қўлтиғи тагидан ўтказиб орқа томондан ушлашни кўрсатади.

1- топшириқ. Шериғи ёнига келиш ва белбоғни ҳар бир қўли билан: олдидан-юқоридан ва остидан, ён томондан ушлаб кўриш. Шериғи қаршилиқ кўрсатмайди, ушлашга йўл қўяди, сўнгра «рақиб» белбоғидан ушлаб олади.

2 минут мустақил ҳолда машқ қилинади.

### *Методик кўрсатмалар*

— Белбоғдан ушлаш усулини турлича туриш ҳолатида бажариш. Белбоғни ушлагандан кейин ўзининг ва шеригининг ҳолатини ҳис қилиш.

— Ушлагандан кейин олдинга бир қадам ташлаш ва яқинлашишни тезлаштириб, шеригининг белбоғидан ушлаб олиш.

— Ушлаганда бўшашмасдан, ўзи учун қулай туриш ҳолатида бўлиш.

2- топшириқ. Узоқ масофадан туриб, қўллар билан ҳийла ишлатиб, тезда олдинга, орқага ёки ён томонларга қадам ташлаш ва исталган қўл билан шеригининг белбоғини ушлаб олиш.

Шериғи бир оз қаршилиқ кўрсатади ва ўзи ҳам ўртоғини қулай равишда ушлаб олишга ҳаракат қилади. Машқ 3 минут давомида бажарилади.

### *Методик кўрсатмалар*

— Туриш ҳолатини ўзгартаётганда ўзини ортиқча зўриқтириб қўймаслик, енгил ва чаққон ҳаракат қилиш керак.

— Қўллар билан ҳийла ишлатиб бир хил ҳаракатларни тез-тез такрорламаслик лозим, лекин сохта ушлалар қилишга рухсат этилади.

— Ушлаганда тўсатдан бир қўл билан белбоғни қаттиқ чангаллаб олиш, иккинчи қўл билан тўннинг енгини ёки ёқасини ушлаш керак.

3- топшириқ. Икки қўли билан белбоғ олдидан, пастдан, устидан ушлаш ҳамда гавда ёки елкадан ушлаш усулларини бажариш.

Тренер бирор ўқувчи билан икки қўллаб ушлаш усулларини кўрсатади.

Икки қўл билан белбоғдан ушлаш ва аралаш ушлаш усуллари синаб кўрилади. Шериги қаршилик кўрсатмайди. Бир-бирининг белбоғларидан ушлашиб, қаттиқ ушлаганлигини ҳис қилиш. Сўнгра буни хилма-хил туриш ҳолатида бажариш, олдинга, орқага, ён томонларга ва айланма бўйлаб силжитиш.

Машқни 3 минут давомида бажариш.

### *Методик кўрсатмалар*

Турли хил ушлаш усулларини бажаринг, улоқтиришни тайёрлаш учун ушлаганда гавданинг энг қулай ҳолатини ҳис қилинг.

Навбати билан шеригингизни ўзингиз истаган усулда ҳаракат қилишга мажбур этинг ҳамда ўз усулингизни олдинга, орқага ва ён томонларга силжиб бажаринг.

— Айлана бўйлаб силжиганда ҳар икки томонга ҳаракат қилинг.

4- т о п ш и р и қ. Белбоғни турли усулда ушлаш ва аралаш ушлаш усуллари бажарилади, лекин шериги бир оз қаршилик кўрсатади. Беллашувчиларнинг ҳар бири бошқасини қулайроқ ушлаб олишга ҳаракат қилади. Ушлаб олгач, 20—30 сек. давомида турли усуллар билан силжиш керак. Шундан кейинги ҳаракат — ушлашдан қутулишга ҳаракат қилиш, яна ушлаб олиш ва 3—4 марта шундай силжиш.

Машқ 5 минут давомида бажарилади.

### *Методик кўрсатмалар*

— Яқинлашиш ва ушлашларни қулай туриш ҳолатида бажариш.

— Силжитаётиб, шеригини бошқариш: уни сиқиб қўйиш, ўзига тортиш, айлана бўйлаб гоҳ бир, гоҳ иккинчи томонга олиб юриш.

— Шеригига қаршилик кўрсатиш, лекин ушлаганда қўйиб юбормаслик керак.

5- т о п ш и р и қ. Эркин силжиб юриб ва қўллари билан ҳийла ишлатиб, шеригини исталган усулда ушлаб олиш, шериги бир оз қаршилик кўрсатади.

Машқни навбати билан биринчи номерликлар 3 марта ва иккинчи номерликлар ҳам 3 марта бажарадилар. Узоқ

масофада турилади. Машқ ўртача тик туриш ҳолатидан бошланади.

### **Методик кўрсатмалар**

— Силжиётиб, ҳар бир жуфтлик учун белгиланган жойдан четга чиқмаслик.

— Қаршилиқ кўрсатиб, ушлашдан исталган усул билан қутулишга рухсат берилади.

— Агар ушлаганда шериги учун ноқулай бўлса ёки у оғриқ сезса «Ҳа!» дейиш ёки гавдасига 2 марта уриш (чапак чалиш) билан сигнал бериш зарур.

6-топшириқ. Ҳар бир жуфтлик турлича ушлаш ва ушлаб силжитиш усуллари 10 балли шкала бўйича баҳо олиш учун намойиш қилади.

Бир минут машқ бажарилади. Бир жуфтлик тўшакда бўлади, қолганлар ўтирган ҳолда уни кузатадилар. Тренер ҳар бир жуфтликнинг машқ бажаришини кузатади ҳамда камчилик ва хатоларни кўрсатади.

### **7-§. Рақибини мувозанатдан чиқариш ва йиқитиш усуллари га ўргатиш техникаси, тактикаси ва методикаси**

Хусусий вазифа: рақибини мувозанатдан чиқариш усуллари нинг техник-тактик аҳамиятини тушунтириш.

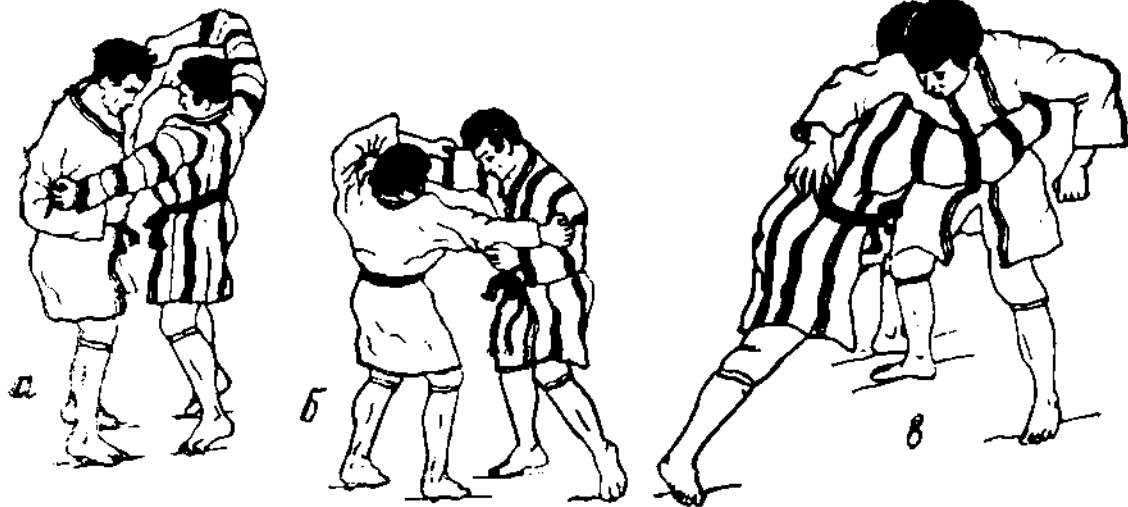
Спортчилар гимнастика скамейкалари да ўтириб, тренернинг тушунтиришларини тинглайдилар ҳамда усул ва ҳаракатларнинг кўрсатилишини кузатадилар.

**Тренернинг тушунтиришлари.** Ҳар бир спортчи рақибини улоқтиришга ўтишда қулай фурсатга эга бўлиш учун уни мувозанатдан чиқаришнинг ҳамма усуллари ни яхши эгаллаган бўлиши керак.

Курашчининг маҳорати кўп жиҳатдан ўз ҳаракатлари билан рақибини бир зум мувозанат йўқотишга, бир оёқлаб туриб қолишга, бир томонга оғишга мажбур этиш малакаси га боғлиқ. Шу вақтда ҳужум қилувчи бутун кучини рақибининг қўл, гавда, оёқ ҳаракатлари да мувозанат йўқотишга қаратиши ва шу йўналишда уни узоқлаштириши керак. Бундан ташқари, рақибнинг мувозанатни тиклашга оид ҳаракатларидан ҳам моҳирона фойдаланиб, уни қарши йўналишда улоқтириш мумкин.

Шуни эсда тутиш керакки, рақибни мувозанатдан чиқариш ва ўзининг барқарор ҳолатини сақлаб қолиш учун энг қулай туриш ҳолати: полвоннинг юқори, ўнг





29- расм. Мувозанатдан чиқариш усуллари.

ёки чап туриш ҳолатидир. Шунингдек, бу туриш ҳолати ҳийла ишлатиш ва улоқтириш учун дастлабки ҳолат сифатида ҳам анча қулай ҳисобланади.

Ҳар бир курашчи—полвон туриш ҳолатида беллашаётганда рақибини яхшилаб ола билиши, уни мувозанатдан чиқариш учун қулай пайт танлаши ва улоқтириши керак.

Рақибни мувозанатдан чиқариш ва улоқтиришни муваффақиятли ўтказиш учун полвонлар беллашувларда иккита асосий ҳаракат усулини қўллайдилар:

1) ўз кучларидан ва рақибининг ҳаракат кучидан фойдаланадилар;

2) ўз кучларини рақибининг ҳаракат кучи билан қўшиб, фойдаланадилар, полвон ўз куч-ғайратини рақиб ҳаракат қилаётган йўналишга сарф этади.

Шундай қилиб, рақибини ўзига тортиш, силташ ёки ажратиб юбориш, қадам ташлаб силжиш, гавдани буриш ёки энгаштириш билан мувозанатдан чиқариш мумкин.

Тренер рақибини турган жойида ва ҳаракатда ўзига тортиш, ўзидан ўнгга ва чапга силжиш, олдинга ва орқага силтаб кўтариш, қадам ташлаш, ўзи атрофида бурилиш ва гавдани энгаштириш билан мувозанатдан чиқариш усуллари кўрсатади (29-а, б, в расм). Тренер усуллари кўрсатаётганда ўқувчи йиқилаётган вақтда уни кийимидан ушлаб қолиб, эҳтиётлаш усулини кўрсатади (30- расм).

Хусусий вазифа: улоқтиришни тайёрлаш учун рақибини мувозанатдан чиқариш усулларига ўргатиш. Бу

Спортда алдашни финт деб аташ қабул қилинган. Алдаш, яъни финтлар жуда хилма-хил ва индивидуалдир. Улар бир ёки икки қўл билан, гавда, оёқ ва ҳатто ён томонга қараш билан бажарилиши мумкин.

Хусусий вазифа: курашчини алдаш ва сохта ҳаракатларга ўргатиш.

Тренер машғулот бошланишидан олдин курашчиларни оралиқ масофани узоқ масофада анча кенг қилиб олиб, икки шеренгага сафлайди. Сўнгра бирор ўқувчи билан бирга қўл, оёқ, гавда билан турли хилдаги алдаш ҳаракатларини кўрсатади (аввал рақибини ушламасдан, сўнгра бирор усул билан ушлаб). Шуғулланувчилар эътиборини турли томонларга алдашнинг ифодалилигига қаратади, сохта ушлашлар қилади, шундан кейин асосий ушлашни бажаради ва рақибини мувозанатдан чиқаради.

1-топшириқ. Узоқ масофада, сўнгра ўртача масофада силжиш, қўли ва гавдаси билан алдаш ҳаракатларини бажариш, қулай пайтни пойлаб, шеригини исталган усул билан ушлаб олиш ва уни мувозанатдан чиқариш.

Шеригини ушлаш ва уни ўзига орқаси билан айлантириб олишга рухсат берилади. 3 минут шуғулланилади.

### *Методик кўрсатмалар*

— Шериги йиқилаётганда — кийимидан тутиб қолиб эҳтиётлаш.

— Шериги қаршилиқ кўрсатаётганда уни итариш, силтаб кўтариш ва тортишда унинг қаршилигига тескари йўналишда куч қўллаш, сўнгра шу йўналишда ҳаракат қилиш.

— Юқори тик туришга амал қилиш: ўзини ушлашга йўл қўйиб, қарши ушлашни қўллаш.

2-топшириқ. Силжиб юриш, аммо сохта ҳаракатларни қўллаш: бир ёки икки қўл билан, гавдаси, қадам ташлаб ва бошқа усуллар билан сохта ҳаракат қилиш, кейин асосий ушлашга ўтиш ва рақибини мувозанатдан чиқариш.

Тренер ҳаракатларни такрорий равишда қайтадан кўрсатади.

Шериги қаршилиқ кўрсатади. Ушлашдан қутулишга ва қарши ушлашни қўллаб мувозанатдан чиқаришга рухсат этилади. 3 минут давомида шуғулланилади.

— Беҳаловат бўлмасдан, ортиқча зўриқмасдан енгил ва хилма-хил ҳаракат қилиш керак.

3-топшириқ. Худди шундай ҳаракат қилиш, лекин шериги билан айлана бўйича ўрин алмашиш.

Тренер шуғулланувчилар ҳаракати тўғрисида ўз мулоҳазаларини айтади ва уларни баҳолайди.

4-топшириқ. Ҳийла ишлатиш, алдаш ва ушлаш ҳамда қўл ва гавда ҳисобига шеригини мувозанатдан чиқариш мусобақалари.

Навбати билан ҳар бир жуфтлик тўшак ўртасига чиқади ва 1 минут мобайнида топшириқни бажаради. Тренер ҳар бир жуфтлик ҳаракатларини баҳолайди ва шахсий тавсиялар беради.

## **9-§. Улоқтириш ва улардан ҳимояланишга ўргатиш техникаси, тактикаси ва методикаси**

Қураш усулларини ва тактик ҳаракатларни ўргатиш ва уларни такомиллаштириш процессида турли хил улоқтиришлар билан бирга ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатлари қўлланилади. Улар хилма-хил тайёрловчи ҳаракатлар: ҳийла ишлатиш усуллари, турли хилда силжиш, ушлаш, мувозанатдан чиқариш, сохта ва алдаш ҳаракатлари; разветка-силжиш билан, сохта усул ва алдашлар билан, исталган ҳаракатлар қилишга мажбур этиш ва айрим усулларни қўллашга уриниб кўриш, чалғитиш; хавф солишлар, силкитиш, сохта ҳимояланишларнинг имитацияси, оралиқдаги масофалар ва қўққисдан ўзини четга олиб қочиш, ёлғондакам бўшашиш ва ҳоказолар.

### **А. Йиқила туриб улоқтириш**

(Рақибни уриб орқага йиқитиш ва бир зарб билан кўтариб улоқтириш)

Шеригини турли усулда ушлаш, алдаш ва сохта ҳаракатлар қилиб қўллар ёрдамида мувозанатдан чиқариш усуллари ўрганилганидан кейин рақибни уриб орқага йиқитиш ва бир зарб билан кўтариб йиқитиш усули қўлланилади. Бунда ҳар қандай ҳолларда ҳам шериги тўнидан, белбоғидан ва қўлларидан ушлаб эҳтиёт (страховка) қилинади.



31- расм. Чопон елкасидан ушлаб улоқтириш ва олдинга — ён томонга йиқитиш.

Рақибни уриб орқага йиқитиш. Бу усул билан ҳужум қилишни тайёрлаш ва ўтказишда қўллар муҳим роль ўйнайди. Ҳужумчининг ҳаракати рақибга қўл орқали берилади. Шубҳасиз, бунда оёқ ва гавда ҳаракатлари ҳам катта аҳамиятга эга. Рақибни уриб орқага йиқитиш усулини қўллаш учун қўл, гавда ва оёқлар билан қисқа, кескин ҳаракатлар қилиб, уни чапга ёки ён томонга бурган ҳолда пастга йиқитиш керак (31-а, расм). Йиқитганда шеригини елкасидан ушлаб туриш (31-б, расм).

Рақибни уриб орқага йиқитиш усули билан олдинга, ўнгга (чапга)-олдинга, олдинга-ён томонга, орқага, олдинга-пастга ва ҳоказо томонларга йиқитиш мумкин.

Рақибни уриб орқага улоқтириш усулидан ҳимояланиш:

Қўлларни пастдан ва юқоридан ҳаракатлантириб ушлашдан бўшатиш;

томонларга эгилиш ва аксинча, уни йиқитишга уришиб кўриш;

орқага кетиб, гавдани энгаштириш.

Қарши ҳаракатлар:

қарши йиқитиш усуллари қўллаш;

оёқлари билан орқага кетиш ва ўша томонга йиқитиш;

У ёки бу оёқни букиш ҳамда қарама-қарши томонга йиқитиш ва ҳоказо.

Бир зарб билан кўтариб улоқтириш. Рақибни қулай ушлагандан кейин уни иккала қўллар билан ўзига ва пастга, ўзига ва ён томонга, олдинга ва ён томонга кескин ҳаракатлар қилиш ҳисобига, гавда

ва оёқни маълум томонга актив ҳаракатлантириб, бир зарб билан кўтариб улоқтириш керак.

Бир зарб билан кўтариб улоқтириш рақибни тўндан, белбоғидан, қўллар билан иккала қўлини ушлаб олгандан кейин, қўлларни кескин силтаб тортиб ва гавдани актив буриб рақибни орқасига йиқитиш билан бажарилиши мумкин (32-а, б расм).



32- расм. Икки қўли билан қўлини ушлаб улоқтириш ва олдинга — ён томонга силтаб йиқитиш.

Бир зарб билан кўтариб улоқтиришдан ҳимояланиш: ушлаб олиш имконини бермаслик ва қўлларни бўшатишга ҳаракат қилиш;

яқин масофадан узоқ масофага ўтиш;

орқа томонга оғиш ва оёқни олдинга чиқариш;

қарши ҳаракатлар худди аввалги усуллардагидек.

## Б. Оёқ чалиш билан улоқтириш

Оёқ чалиш — кўпгина усулларнинг муҳим элементи — ҳужум қилувчининг оёғини рақибнинг бир ёки икки оёғи тагига актив ҳаракат билан олиб боришида бажарилади. Шундан сўнг рақиб қўйилган оёқдан йиқилади. Оёқ чалишни амалга оширишда оёқни рақибнинг оёғи (оёқлари)га олдиндан ва орқадан қўйишни фарқ қилиш керак. Оёқни рақибнинг ўнг ёки чап ҳолатда туришига қараб рақиб оёғига ён томондан (ташқаридан ёки ичкаридан), болдирнинг ён қисмига қўйиш мумкин.

Оёқ чалиш усулида чалиш учун қўйилган оёққа қарши томонга қўл ва гавда ҳаракатлантирилиб, рақиб силтаб кўтариш ҳисобига улоқтирилади.

Оёқ чалиш усулини бажаришда энг қулай вазият ва ҳаракат шартлари қуйидагилардан иборат:

рақиб олдинга қўйилган оёғига таяниб туриб ҳужум қилаётган спортчини тортади. Таянч оёқни чалиш керак;

рақиб гавдасининг оғирлигини бир оёғига ўтказади — шу оёқни чалиш керак;

рақиб, силжиб юриб, оёқларини чалиштиради — олдинда турган оёқ ёки ҳар икки оёқ чалинади;

рақиб оёқларини кериб тик турибди — оёқларидан бири чалинади.

Чалишнинг ҳимоя ҳаракатлари турлича бўлиши мумкин:

масофадан чиқиш билан рақиб қўлларини уриб, ушладан қутулиш;

рақибини орқага ёки ён томонга энгаштириш;

рақибини ўзига тортиш ва уни мувозанатдан чиқариш;

оёғини ўз вақтида олиб қочиш ёки рақиб гавдасига таяниб, оёғини ён томонга олиш;

оёқни тиззалардан букиб, орқага қайишган ҳолат ва бошқалар.

### Икки оёқни орқага чалиш техникаси

**Д а с т л а б к и ҳ о л а т:** иккала курашчи ўнг стойкада. Ҳужум қилувчи ўнг қўли билан шеригининг тўнини ёқасидан ушлаб олади.

Ҳужум қилувчи шеригининг гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказишга мажбур этиш учун уни ўзига, чапга тортади ва шундан кейин ўнг оёғи билан иккала оёғини чалади (33-а расм) ва уни орқасига йиқитади (33-б, расм).

Бу усулни ўрганишда ҳужумчи шеригини чап қўл энгидан ушлаш билан эҳтиёт қилади.

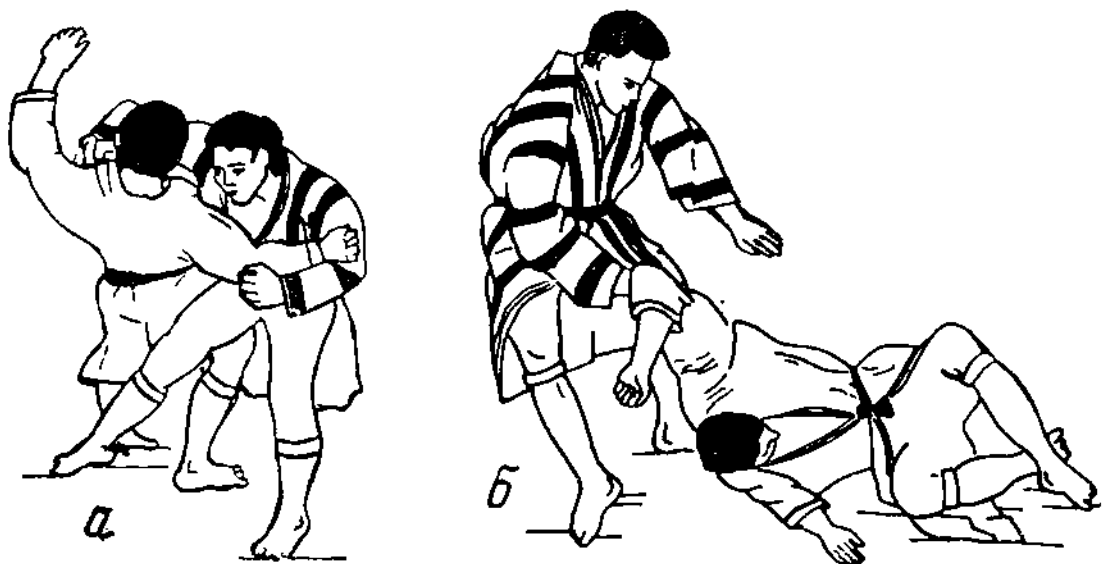
Ҳимоя:

а) қўллари билан ҳужум қилувчининг ўнг ёнига тиралиш;

б) ўнг оёғини орқага-ўнгга қўйиш;

в) ҳужум қилувчи орқадан чалиш учун ўнг оёғини кўтарган вақтда уни ўнг оёғи турган йўналишда ўзидан чапга тортиш;

г) ҳужум қилувчи орқадан чалиш учун оёғини орқага қўйиб улгурса, унинг оёғидан хатлаб ўтиш,



33-расм. Икки оёғини орқадан чалиб улоқтириш.

Қарши усуллар:

а) йиқилиш вақтида чап оёғини мумкин қадар кўпроқ чапга—орқага олиб бориш ва чап тиззасини ҳужум қилувчининг чап оёғига яқинроқ қўйиш, ўнг оёғини эса олдидан чалишга қўйиш ва ҳужум қилувчини олдинга тортиш ҳамда орқасига йиқитиш;

б) уни ушлаб (қучоқлаб) олиш.

### Белбоғдан ушлаб ён томондан чалиш

Д а с т л а б к и ҳ о л а т: курашчилар ўнг стойкада турадилар. Ҳужум қилувчи ўнг қўлини шеригининг ўнг елкасидан ўтказиб, унинг белбоғидан ушлаб олади, чап қўли билан эса белбоғни олдиндан ушлайди.

Ҳужум қилувчи шеригини ўзига тортиб, ўнг оёғи товонини шеригининг товонига тўғрилаб, ён томондан чалаётгандек ҳаракат қилади, айти вақтда чапга айлана бориб, шеригини ўзига босиб йиқитади. Сўнгра, ўнг ёнбошига йиқилаётиб, уни орқаси билан ташлайди.

Мазкур усулни ўрганиш вақтида шериги ерга йиқилаётган пайтда ўнг қўл билан тўнининг ёқасидан ёки белбоғининг олд томонидан ушлаб, уни эҳтиётлаш керак.

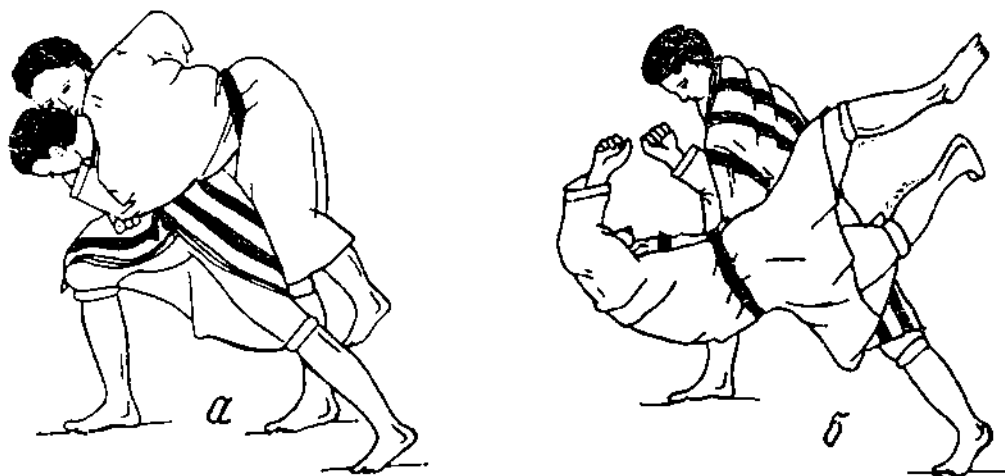
Ҳимоя ва қарши усуллар худди «орқадан чалиш» усулини бажаришдагидек бўлади.

### Олдиндан чалиш

Б о ш л а н ғ и ч ҳ о л а т. Ҳужум қилувчи ўнг оёқ билан, шериги эса чап оёқ билан тик туради. Ҳужум қи-

лувчи чап қўли билан шеригининг кийимини чап тирсак остидан, ўнг қўли билан эса кийимининг елкасидан ёки ўмров суяги устидан ушлаб олади.

Ҳужум қилувчи гавдасини буриш, қўли ва танасини чапга силташ билан шеригини ўз гавда оғирлигини оёқ учларига ўтказишга мажбур этади. Сўнгра, чапга тез айланиб, чап оёғини ён бўйлаб орқага чапга олиб боради. Шу билан бир вақтда, чап оёқ учини айлантира бориб, уни шеригининг чап оёқ учи йўналишида турадиган қилиб гиламга қўяди. Ўнг оёғини олдиндан чаладиган қилиб шундай қўядики, унинг тизза остидаги букилиши шеригининг ўнг тиззасига таянсин. Бундай ҳолатда гавда оғирлиги чап оёққа ўтказилади, бунда ўнг оёқ эса тўла ростланиши ва бутун оёқ таги тўшакка тегиб туришига аҳамият бериш керак. Иккала қўли ва гавдаси билан чапга-пастга силтаниб, ҳужум қилувчи шеригини ўзининг чап оёғи ёнига ташлайди. Чап қўл билан шериги тўнининг ўнг енгини ушлаб қолиб, уни ҳимоя қилиш керак.



34- расм. Елкасидан ва чап ёқасидан ушлаб олдиндан чалиш билан улоқтириш.

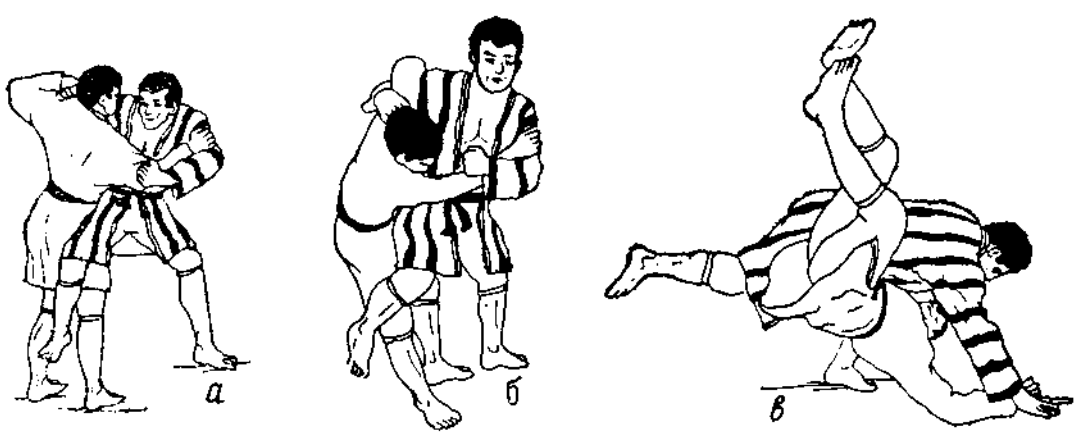
Ҳимоя:

а) кафтлари билан белбоғига таяниб туриш;

б) ҳужум қилувчини олдиндан чалишга тайёрланиб, ўнг оёғини ён томонга олиб бораётган пайтда қўллари билан чапга суриб юбориш ва шу йўл билан уни мувоzanатдан чиқариш;

в) ҳужум қилувчи ўнг оёғини олдиндан чалишга қўйиб улгурганда, рақибнинг чап оёқ кафти билан ҳужум қилувчи чап оёқ болдирини ич томондан илиб олиш.





**35- расм.** Тўн елкаси ёки икки қўлини ушлаб олдидан чалиш билан улоқтириш.

Жавоб усуллари:

а) бурилиш вақтида «ён» ёки «орқа» белбоғдан ушлаб олиш ва ҳужум қилувчини елкасига ташлаш;

б) «орқадан чалиш».

Олдиндан чалиш билан улоқтириш усулларига доир мисоллар 34-а, б, 35-а, б, в расмларда кўрсатилган.

### Икки ёқлама чалиш

Д а с т л а б к и ҳ о л а т: ҳужум қилувчи чап оёқ билан тик туради, ўнг қўли билан шериги белбоғининг ён томонидан (шеригининг чап қўли тагидан) ушлаб олади, чап қўли билан эса белбоғни ўнг томондан елка ёнидан ушлайди. Шериги ўнг қўлини ҳужум қилувчининг ўнг елкасидан ўтказиб, унинг белбоғини елкаси ёнидан, чап қўли билан эса белбоғни ўнг ёнидан ушлаб олади. Сўнгра ўнг оёғи билан ҳужум қилувчининг чап оёғини ички томондан ўраб олади.

Ҳужум қилувчи гавдани олдинга силтаб, шеригининг гавда оғирлигини унинг чап оёғига ўтказди. Уни қўллари билан ўзига тортиб, «орқадан чалиш» усулини қўллаш учун ўзининг ўнг оёғини шериги оёқлари орасига қўяди, айна вақтда бутун гавдаси билан олдинга ташланиб, уни кураги билан йиқитади.

Усулни ўрганиш вақтида шеригининг белбоғидан тутиб туриб, уни эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя:

а) чап оёғини орқага чапга олиб бориш ва ҳужум қилувчига усулни қўллашга имкон бермаслик;

б) қўллари билан итариш ва ўнг оёғини ўз оёқлари орасига қўйишга йўл қўймаслик лозим.

Жавоб усули; ўнг оёқ билан чалиб орқага улоқтириш.

## В. Илиб улоқтириш

Илиш — усулнинг шундай бир элементики, бунда курашчи букилган оёқ, болдир, оёқнинг юзи ёки томон билан рақибининг оёғини ушлаб туради ёки ўзига тортади.

Бунда курашчи оёғини тиззадан букиб, букилган оёғини рақиб оёғининг тиззадан пастки қисмига қўяди, оёқ юзи билан эса унинг болдирини пастки томондан сиқади ҳамда қўл ва гавда ҳаракати билан рақибни тўшакка йиқитади.

Илиш билан улоқтиришни қуйидаги ҳолатларда қўллаш қулай:

а) рақиб оёқларини кенг очиб турганда;

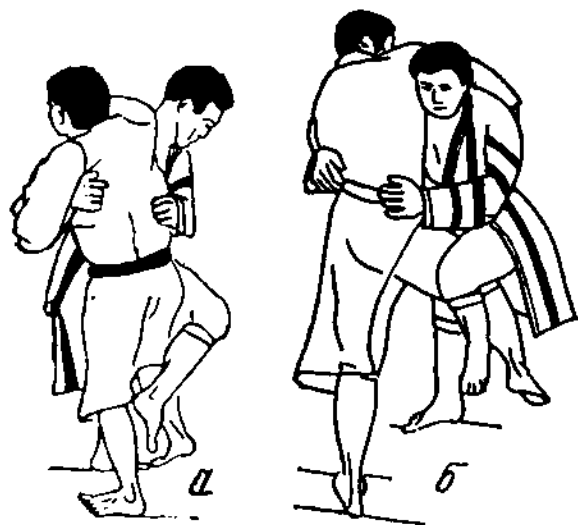
б) рақибни бир зум бир оёқда туриб қолганда. Бу ҳолда ҳужум қилувчи рақибни қўли ва гавдаси билан итариб, уни мувозанатдан чиқаради ва йиқитади;

в) рақибни гавда сифирлигини оёқ учига ўтказаётган вақтда;

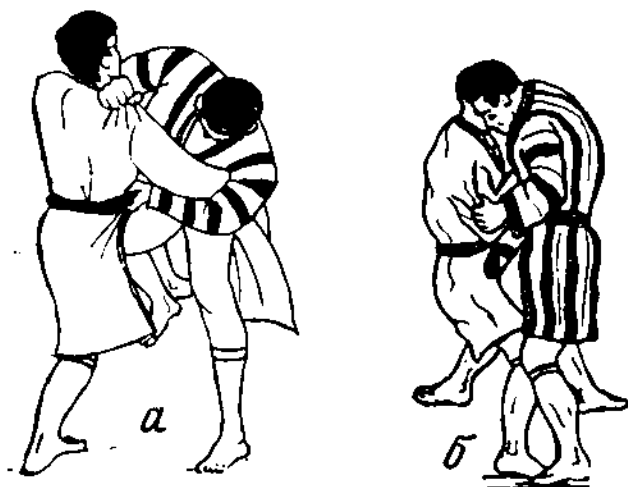
г) рақибни оёғини букиш вақтида, энгашганда ёки оёғини орқага узатганда;

д) ҳужум қилувчи олдинга қадам ташлаб, оёғини рақибининг оёқлари орасига қўйганда;

е) ҳужум қилувчи



36-расм. Қўлларини рақиб қўлтиғи тагидан ўтказиб, унинг гавдасини ушлаб олиб оёқлари билан ташқаридан илиш вариантлари.



37-расм. Тўн елкаси ва белбоғини ушлаб, оёқлари билан ичкаридан илиш усуллари.

38-расм. Оёғи билан ичкаридан тиззани букиб илиш ва олдинга қаратиб чапга улоқтириш.



рақибига нисбатан ёни ёки орқаси билан ўгирилганда.

Илиш вариантлари жуда кўп. Улардан баъзиларини келтирамиз: ҳужум қилувчи қўлларини рақиб қўллари тагидан ўтказиб, унинг гавдасини ушлайди, оёқлари билан эса рақиб болдирини ташқаридан илиб олади (36-а, б расм); полвон рақибини улоқтириш учун бир қўли билан уни тўнининг елкасидан ва иккинчи қўли билан белбоғидан ушлаб, унинг болдирини ички томондан илиб олади (37-а, б расм). Оёқни тиззадан букиб, рақиб тиззасини ички томондан илишнинг асосий варианты ва олдинга—чапга улоқтириш (38-а, б расм). Оёқнинг устки томони ва товон билан илиш мумкин.

Товон билан илиш. Дастлабки ҳолат — ҳар икки курашчи ўнг оёқ билан тик туради; ҳужум қилувчи рақибини белбоғидан ушлаб олади, уни ўзига тортади ва чап оёғи билан олдинга бир қадам ташлайди; товонини рақибнинг ўнг оёғи баландлиги билан бир хилда қўяди; товон билан рақиб товонини ички томондан илади; оёғини орқага кескин ҳаракатлантириб, гавдани чапга-ўнгга буриб, гавдаси билан рақибини итаради ва уни куракларига йиқитади.

Ҳимоя:

- а) оёғини орқага суриб қўйиш ёки ён томонга олиш;
- б) қўллари билан ёнига ёки гавдасига таяниш;
- в) илиш вақтида рақибини ўзига тортиш ва уни мувозанатдан чиқариш;
- г) гавда оғирлигини ҳужум қилаётган оёққа ўтказиш ва ҳоказо.

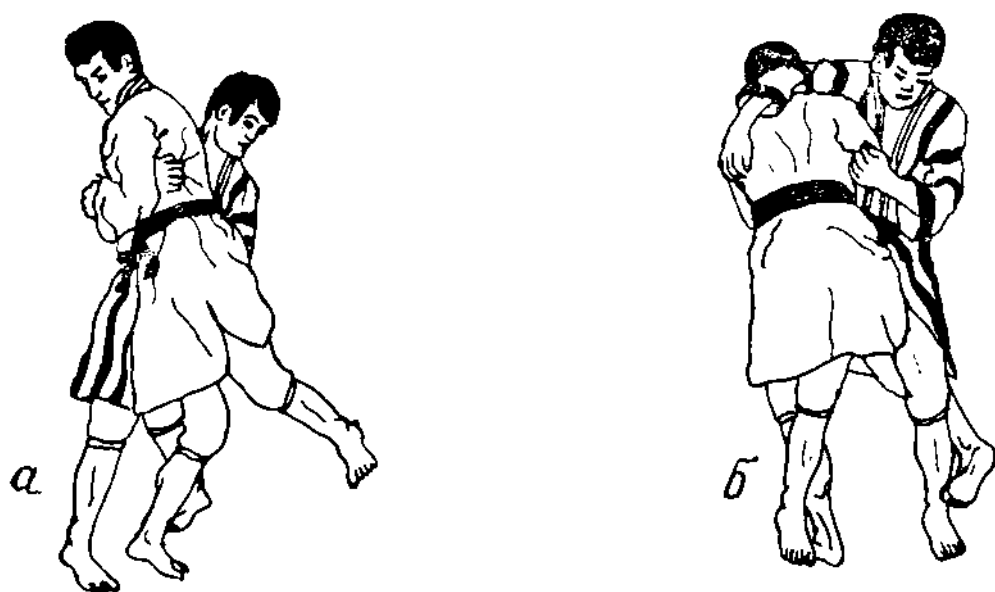
Жавоб усуллари: ҳужумчининг илиб олишга уринишига қарши илиш, яъни у ишлатган усулни қўллаш;



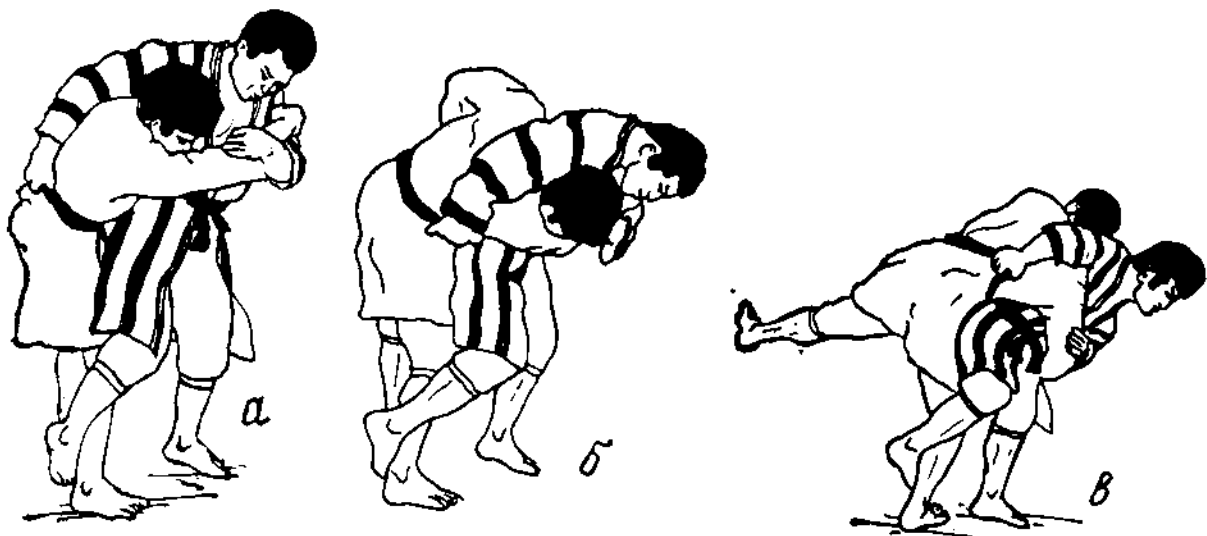
39- расм. Оёғи билан ташқи ва ички томондан илиш ва улардан ҳимояланиш вариантлари.

оёғи билан ҳужумчининг оёғини ички томондан илиб олиш; турли усулда қоқиб йиқитиш ва чалиш. Рақиб оёқларини ички ва ташқи томондан илиш вариантлари 39-а, б, в; 40-а, б; 41-а, б, в расмларда кўрсатилган.

Ҳар қандай илиш ва улоқтиришда ҳам шеригини тўнидан, белбоғидан, қўлларидан ушлаб эҳтиётлаш керак.



40- расм. Оёғи билан ички ва ташқи томондан илиш ва ундан ҳимояланиш.



41-расм. Белбоғини ушлаб олиб оёғи билан ташқи томондан илиш вариантлари ва улардан ҳимояланиш.

### Гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан ички томондан илиб улоқтириш техникаси

Дастлабки ҳолат. Ҳужум қилувчи ўнг, рақиб эса чап оёқда тик туради. Ҳужумчи ўнг қўли билан рақиб тўнини бўйин ёнидан ўнг томондан, чап қўли билан унинг енгини тирсак ёнидан ушлаб олади. Рақиб эса ҳужумчининг белбоғини ўнг томондан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибини ўзига тортиб, чап оёғи билан олдинга кичикроқ қадам ташлайди, шу оёққа бир оз чўққайиб, ўнг оёқ болдири билан рақибининг тиззаси орқасидан илади. Сўнгра унинг илинган чап оёғини юқорига ўнгга ва орқага кўтариб, бирдан чап оёғини ростлайди, айни вақтда гавдани силтаб, рақибини ўнгга айлантиради ва шу пайтда уни ўзидан олдинга пастга ўнгга итариб, кураги билан йиқитади.

Эҳтиётлаш усули: илиш вақтида тиззаси билан рақибининг чотига уриб юбормаслик, йиқилганда эса унинг устига тушмасликдан иборат.

Ҳимоя:

а) ҳужум қилувчи тиззасини букиб, рақибининг чап оёғини илиб олган вақтида рақиб чап оёғини тизза бўғимидан ростлаб, оёғини илишдан бўшатиб олишга ҳаракат қилади.

б) барқарор ҳолатни эгаллаш учун чап оёғини чапга орқага олади.

Жавоб усули:

1) орқага йиқилаётиб орқаси билан ўмбалоқ ошиб, ҳужум қилувчини ўз устидан ошириб отиш ва уни ерга кураклари билан йиқитиш.

2) оёғини олиб қочиш ва рақиб оёғини қарши усул билан илиб олиш.

### **Гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан ташқи томондан болдиридан илиб улоқтириш техникаси**

**Д а с т л а б к и ҳ о л а т.** Ҳар иккала курашчи ҳам ўнг оёқда тик туриш ҳолатида бўлишади. Ҳужум қилувчи қўллари рақибнинг қўлтиғи тагидан ўтказиб, унинг белбоғини орқа томондан ушлаб олади.

Ҳужум қилувчи рақибни ўзига торта бориб, оёғини олдинга чапга ўзгартириб, оёғини учи билан рақибнинг ўнг оёғига учи ёнига ички томондан қўяди. Сўнгра чап оёғини тиззадан букиб, рақибнинг ўнг оёғини болдири-нинг ташқи томондан илиб олади ва шу оёғини ўзига орқага тортади. Айни вақтда, чапга кескин бурилаётиб, рақибни гавдаси билан босади, қўллари билан уни пастга-чапга тортади, ўзининг чап оёғини тезлик билан олдинга-чапга қўйиб, уни куракларига йиқитади.

Рақибни бир зарб билан кўтарганда у билан бирга олдинга йиқилиш керак, аммо рақибни йиқила бошлаганда ҳужум қилувчи чап оёғини олдинга-чапга олиб чиқади ва ўша оёққа таяниб, тик ҳолатида қолади.

Рақибни белбоғидан чап қўл билан ушлаб эҳтиётлаш керак.

**Ҳимоя:**

а) ўнг оёғини орқага-ўнгга қўйиш ва энгашиш;

б) оёғини илишга олиб бораётган пайтда рақибни қўлидан ўнгга тортиш ва уни мувозанатдан чиқариш керак.

**Жавоб усуллари:**

1) «подсед» (оёқларни кериб туриш);

2) илинган оёқ билан ён томонга-орқага улоқтириш;

3) ички томондан илиш ва кўтариб олиш.

### **Бир номдаги оёқ билан томондан ички рақибни улоқтириш техникаси**

**Д а с т л а б к и ҳ о л а т.** Ҳар иккала курашчи ҳам ўнг оёқда тик туриш ҳолатида бўлишади. Ҳужум қилувчи ўнг қўли билан рақибни кийимини ўмров устидан, чап

қўли билан эса белбоғини ўнг томондан ушлаб олади. Рақибни эса унинг белбоғини ён томондан (икки қўл билан) ушлайди.

Ҳужум қилувчи қўлини силтаб, ўзидан ўнг томонга ҳаракат қилади, бу билан у рақибини ўз гавда оғирлигини чап оёғига ўтказишга мажбур этади; сўнгра чап оёғи билан олдинга бир қадам ташлаб, ўша оёқни товони билан рақибининг ўнг товони ёнига қўяди; ўнг оёғи болдир билан рақибининг оёғини ички томондан илиб олади ва уни ўнгга-орқага тортади, айти вақтда гавдасини ўнгга буради; бир зарб билан рақиб гавдасини кўтариб олади ва уни чапга-пастга тортади ҳамда кураги билан тушадиган қилиб улоқтиради.

Рақибни белбоғидан ушлаб эҳтиётлаш керак.

Ҳимоя:

а) ҳужум қилувчи чап оёғини олдинга сураётган пайтда, уни ўзига чапга тортиш ва бу билан уни мувозанатдан чиқариш керак.

б) ҳужумчи ўнг оёғини илиш учун чиқараётганда, ҳимояланувчи ўнг оёғини ўнгга орқага суриб қўяди.

Жавоб усуллари: ҳимоячидан ўзиб кетиб, шу усулнинг (б) ўзини ва «подсед»ни қўллаш.

## Г. Қоқма ва илиб олиб улоқтириш усуллари

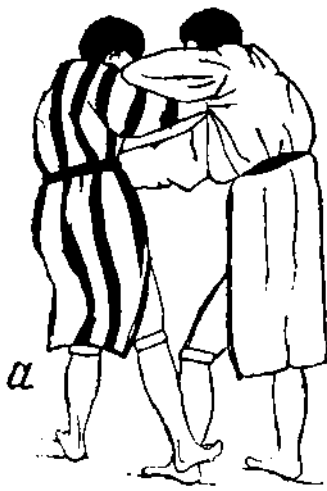
Курашда қ о қ м а — приём элементи бўлиб (оёқнинг ҳаракати), уни бажаришда курашчи рақибнинг оёғига, оғирлик марказидан пастроғига, оёғи билан уради, бунда у қўли ва гавдаси билан қарама-қарши йўналишда ҳаракат қилади.

Курашда қоқма усулининг бир неча турларидан — исталган оёқ билан, ўзи ва рақибининг оёқ ҳолатига кўра — олд, орқа, ён томонлардан қоқилади.

Курашнинг фарғонача усулида қоқмани қўллаш тақиқланган бўлса, бухороча усулда унга рухсат этилади.

Курашда илиб олиб улоқтириш усули энг муҳим элемент бўлиб, бунда ҳужум қилувчи оёғининг кафти билан рақибининг оёғига уради. Илиб олиш, яъни чалишнинг турли группа ва усуллари мавжуд бўлиб, булар кураш тушиш жараёнида кенг қўлланилади.

Б и р и н ч и г р у п п а — рақиб оёғини ён томондан илиб олиш приём ва усуллари. Рақибнинг олдида турган оёғи товонининг ён томонидан илиб олинади (42-а расм). Бу ўринда улоқтириш қўл ва гавданинг зарб би-



42- расм. Ўнг оёқ билан ён томондан чалиб улоқтириш.

лан силтаниши ҳисобига илиб олиш қарама-қарши томонга амалга оширилади (42-б расм).

Иккинчи группа — оёқни олд томондан илиб олишнинг приём ва усуллари. Рақибнинг олдинда турган оёғи — болдирининг қуйи қисмидан илиб олинади (43-а расм), улоқтириш иккала қўл ва гавда билан ўзи ва ўнг томонга қилинган кескин ҳаракат ҳисобига амалга оширилади (43-б расм). Ўнг оёқ билан олдиндан илиб олиш.

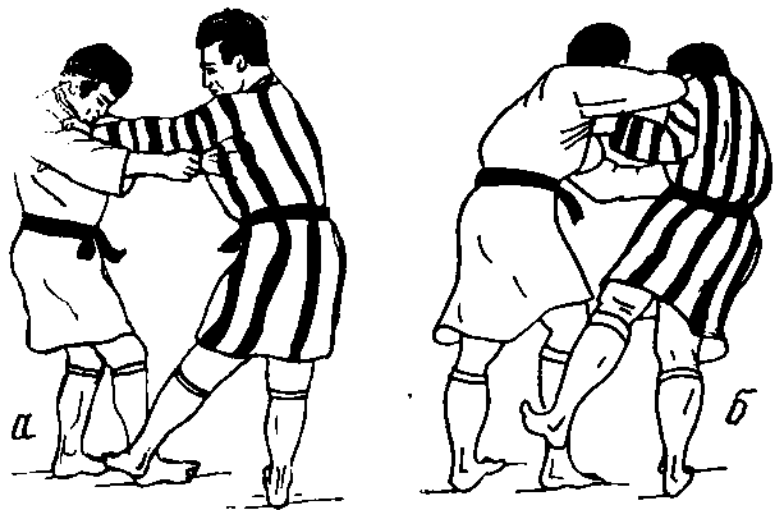
Учинчи группа — оёқни орқа томонидан илиб олиш приём ва усуллари. Рақибнинг таянч оёғининг товони орқа томондан ёки таянч оёқ болдирининг мушаги юқори қисмидан илиб олинади (44-а, б расм).

Тўртинчи группа — оёқни ич томондан илиб олиш усуллари. Рақибнинг олдинда турган оёғининг то-



43- расм. Ўнг оёқ билан олдиндан чалиб улоқтириш.





44- расм. Чап  
оёқ билан ча-  
лишнинг тур-  
ли вариантлари.

вони ёки болдири ич томондан илиб олинади. Илиб олишга оид бу усулларнинг барчасини бажаришда рақибнинг тўнидан маҳкам ушлаш ҳамда улоқтириш вақтида уни эҳтиёт қилиш чораларини кўриш лозим.

Илиб олиб улоқтириш усулларини қулай вазият танланганда ва ҳаракат тезлиги таъминлангандагина амалга ошириш мумкин бўлади. Ён томондан илиб олиб улоқтириш рақиб оёғини олдинга чиқариб, унга таяниб турганда; оёқларининг ораси яқин бўлганда; оёқларини чалиштирганда; бир оёғини орқада қолдириб ўзини четга олганда ва шу кабиларда қулайдир.

Олд томондан илиб олиб улоқтиришни рақибнинг оёғи орқада қолганда; оёқларининг орасини кенг очиб турганда; ҳужум қилувчига таяниб, оёқ учларида турганда ва шу каби ҳолатларда ўтказиш лозим. Оёқ ичкарисидан илиб олишни рақиб оёғини олдинга чиқарганда; бир оёғи орқада қолганда, оёқларини кенг қилиб қўйганда ўтказган маъқул.

Пастдан илиб олиш рақиб мувозанатини йўқотиши учун қўлланилади. Рақибнинг йиқилиш тезлигини ошириш учун йиқилаётган рақибга қўллар билан гўё таянилаётган сингари ундан итарилиш зарур. Илиб олишни амалга оширишда рақибни иккала оёғига таянишдан маҳрум этиш муҳимдир. Гиламга таяниб турган оёқни ичкаридан илиб олиш яхши самара беради. Полвон беллашув пайтида ташаббус кўрсатиш, хилма-хил ҳужум ҳаракатларини қўллаш, гавда ҳолати турлича бўлган вазиятлар ва турли ҳолатлардан самарали фойдаланиш; унинг қўли, тўни, белбоғидан қулай ушлаб илиб олиб улоқтиришни тез, чаққон ва қўққисдан амалга ошириш билан рақибни чарчатиш кераклигини билиши зарур. Бу

Ўринда беллашув пайтида илиб олиш натижасида рақиб гиламга йиқилиши ва йиқилмаслиги ҳам мумкин. Бу йиқитиш усулининг ўтказилиш сифатига боғлиқдир.

### Ён томондан илиб олишни бажариш техникаси

**Д а с т л а б к и ҳ о л а т.** Полвонлар чап тик туриш ҳолатида бўладилар. Ҳужум қилувчи ўнг қўли билан рақиб тўнининг ёқасини орқа томондан, чап қўли билан ўнг енгини тирсакдан баландроқ қисмидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни қўллари билан босиб, уни гавда оғирлигини ўнг оёққа туширишга мажбур қилади, сўнгра ўнг оёғининг кафти билан рақибнинг чап оёғи тўпигини ичкаридан чап томонга қаратиб илиб олади. Ҳужум қилувчи оёқ кафти билан рақибнинг тўпигини илиб олиб, дарҳол ўнг оёғини орқага олади.

Усулни ўрганишда рақибни тўнининг ёқасидан иккала қўл билан маҳкам ушлаб эҳтиётлаш керак.

Ҳимоя:

а) чап қўл билан белбоғни ўнг томонидан маҳкам ушлаб, усулни амалга оширишга йўл бермаслик;

б) ўнг оёқ билан илиб олишга ҳаракат қилаётган вақтда ҳужум қилувчини чап томонга тортиш ва уни ўз тана оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилиш;

в) чап оёқни орқага олиш.

Қ а р ш и у с у л л а р:

1) олд томондан илиб олиш;

2) илиб олаётган оёқ томонга йиқитиш;

3) орқадан илиб олиш.

### Олд томондан илиб олиш техникаси

**Д а с т л а б к и ҳ о л а т.** Полвонлар чап туриш ҳолатини эгаллайдилар. Ҳужум қилувчи ўнг қўли билан рақиб тўнининг ёқасини орқа томондан, чап қўли билан эса ўнг ёнбошдан белбоғни пастдан ушлаб олади.

Ҳужум қилувчи қўллари пастга силтаб, рақибнинг оғирлигини чап оёғига туширишга ва уни мувозанатдан чиқаришга ҳаракат қилади. Сўнгра ўнг оёғининг кафти билан рақиб чап оёғининг тўпигига чалади, пастга йиқитаётганида уни ўнгга буриб олиб, орқаси билан йиқитади ва уни шикастланишдан эҳтиётлаш учун эса тўнидан ушлаб қолади.

Бундан ҳимояланиш ва қаршилик усуллари юқоридаги усуллар билан бир хил.

### **Турли номдаги оёқ билан орқадан илиб олиш техникаси**

**Д а с т л а б к и ҳ о л а т.** Полвонлар чап туриш ҳолатини эгаллайдилар. Ҳужум қилувчи рақиб тўнининг ёқасини чап томондан орқадан, ўнг ёгини тирсак юқорисидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни қўллари билан ўнгга — орқага босиб (итариб), танасининг оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади. Шу йўналишда зўр беришни кучайтириб, унинг мувозанатини йўқотишга уринади. Сўнгра ўнг оёғининг юзи билан рақибнинг чап оёғи товонига чап — юқори йўналишда уради ва у ўнг оёғини орқага — ўнгга олиш билан тезда ўнг қўли билан ўнгга — чапга, чап қўли билан ўнгга — юқорига уни тортади ва орқасига йиқитади.

Умуман, машқ қилишда рақибни тўни ёқасининг орқа томонидан ўнг қўл билан ушлаб эҳтиёт қилиш лозим.

Ҳимоя ва жавоб усуллари олдингилари билан бир хил.

### **Бир хил номли оёқ билан орқадан илиб олиш**

**Д а с т л а б к и ҳ о л а т.** Ўнг туриш ҳолатини эгаллаган рақиб ўнг қўлини ҳужум қилувчининг елкасидан ошириб, унинг белбоғидан, чап қўли билан белбоғини ўнг томонидан ушлайди.

Рақибнинг ўнг томонида параллел туриш ҳолатида бўлган ҳужум қилувчи ўнг қўли билан унинг белбоғини олд қисмидан, чап қўли билан белбоғини орқа томонидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи ўнг оёғининг товонини рақиб ўнг оёғининг товони билан бир хил даражада қўйиб, уни куч билан ўзига тортади ва сўнгра гавдасини чапга энгаштириб, уни чапга тортади ҳамда шу тарзда уни мувозанатдан чиқаради. Сўнгра чапга-ўнгга-орқага қилинаётган ҳаракатни кучайтириб, ўнг оёғига чўкалаб туриб, чап оёғининг кафти билан рақиб чап оёғи товонини юқорироқдан ўнг томонга йўналтириб илиб олади. Ҳужум қилувчи илиб олиш ҳаракатини давом эттириб,

чап томонга ағанаётиб рақибни орқаси билан улоқтиради.

Усулни машқ қилишда йиқилишни юмшатиш мақсадида рақибни қўллар билан ушлаб, эҳтиётлаш чораларини кўриш керак.

Ҳимоя: а) олдинга эгилиб, оёқларни тиззадан букиб, ҳужум қилувчига усулни амалга оширишга йўл қўймаслик;

б) оёқни олиш.

Қарши усуллар:

а) бўкса орқали улоқтириш;

б) чалиш ёки илиб олиб улоқтириш.

### Орқадан илиб олиш техникаси

Рақиб ўнг қўлини ҳужум қилувчининг чап елкасидан ошириб белбоғини орқа томонидан, чап қўли билан энгининг тирсагидан ушлаб, ўнг оёғини ҳужум қилувчининг ўнг оёғига чалиштиради. Рақибнинг ўнг биқинида ўнг туришда бўлган ҳужумчи иккала қўли билан унинг белбоғини чап ёнбошдан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни куч билан ўзига тортиб, чапга—орқага буради ва шу йўл билан уни мувозанатдан чиқаради. Сўнгра ўнг оёғини тиззасидан букиб, рақибнинг чап оёғига пастдан ўзининг чап оёғининг юзи билан — юқори йўналишда чалади. У илиб олиш ҳаракатида давом этиб, чап томонга йиқилаётиб рақибни орқасига ағдаради.

### Д. Орқадан ошириб ташлаш

Рақибга орқа билан туриб, уни тўнининг бир четидан, белбоғидан, қўлидан ва бошқа жойларидан турлича ушлаб орқадан ошириб ташлашларнинг жуда кўп вариантлари бор.

Бу усулларни бажариш техникасида, рақибга орқа билан турилганда оёқлар тиззадан букилган, орқа тўғри, гавда олдинга эгилган, тананинг оғирлиги оёқ учларига тушишлигини инобатга олиш керак. Беллашув пайтида рақибнинг кўкрагини ҳужумчи ўз орқасига сиқиши керак. Мана шундай ҳолатда улоқтириш оёқларни тўғрилаш ва рақибни кўтариб, сўнгра эгилиб гавдани олдинга — четга буриш, уни силтаб гиламга орқаси билан улоқтириш ҳисобига бажарилади. Бу усулни

машқ қилишда рақибни қўли ва тўнидан ушлаб эҳтиёт қилиш лозим.

Орқадан ошириб улоқтиришда қуйидаги вазиятлардан фойдаланган маъқул:

а) рақиб эгилган ёки ён томонга бурилганда;

б) қўллари билан елкага тиранганда;

г) тосини орқага чиқариб, қўллари билан тўнни ушлашга уринганда;

д) рақиб қўлидан ушлаб олишга имкон берганда ва мувозанатини йўқотганда.

Орқадан ошириб улоқтиришлар ҳужум қилувчи йиқилмай, йиқилиб, тиззаларида туриб бажарилади.

### **Қўл ва енгдан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш**

**Ўнг ҳужум ҳолатидаги курашчилар.** Рақиб кийимдан ушлаб олишга ҳаракат қилганда орқадан улоқтириш учун унга қуйидаги изчилликда орқа томон билан туриш керак: тиззадан букилган оёқда, ўнг оёқ билан, орқага бир қадам ташлаш, рақиб ўнг оёғига тўғрилаб ўз оёқ учларини ичкарига букиш.

### **Қўлни елка оша ушлаб орқадан ошириб улоқтириш**

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам чап туриш ҳолатида туради. Ҳужум қилувчи чап қўли билан рақибнинг кийимидан, ўнг қўли билан тўнининг кўкрак қисмидан ушлайди.

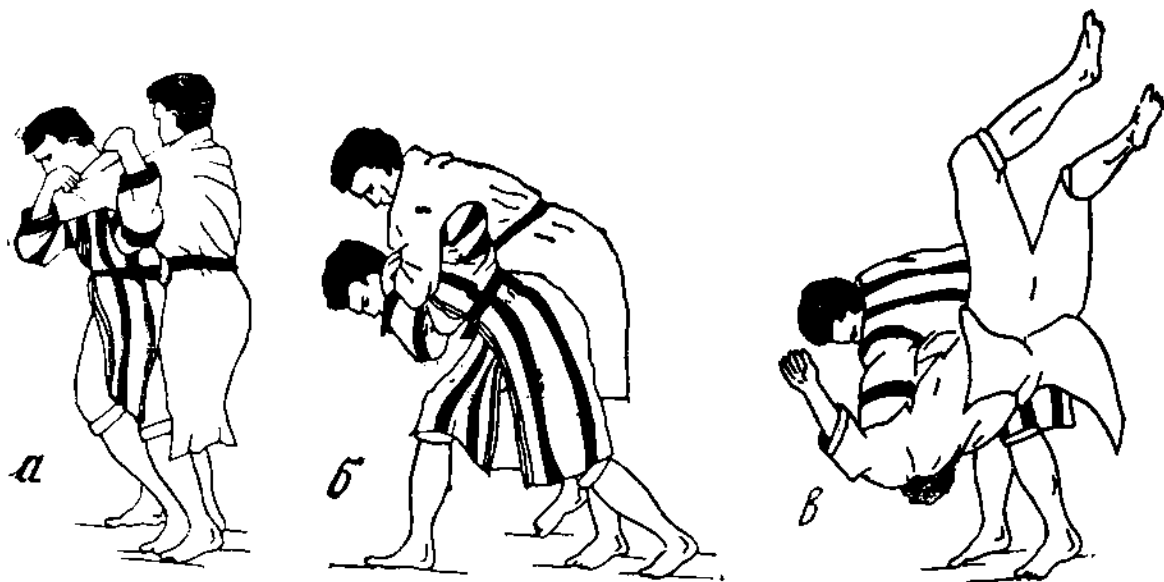
Ҳужум қилувчи рақибни ўзига тортиб, уни ўз оғирлигини чап оёғига кўчиришга мажбур қилади, сўнгра рақиб кийимининг қўлтиқ тагидан ушлаб, унинг чап қўлини ўзининг чап елкасига қўяди. Айни бир вақтда ярим букилган оёқларда ўнг томондан орқаси билан рақибга бурилади. У рақибнинг ўша қўлини ўз елкасида маҳкам ушлаб туриб, олдинга кескин эгилади ва ўз тоси билан рақиб гавдасига олдинга ва пастки йўналишда уради (45-а, б расм) ҳамда уни орқаси билан улоқтиради (45-в расм).

Усулни машқ қилишда йиқилаётган рақибни ўнг қўлидан иккала қўл билан маҳкам ушлаб эҳтиёт қилиш керак.

**Ҳ и м о я:**

а) чап қўлни силтаб бўшатиб олиш;

б) ҳужум қилувчи гавда оғирлигини ўнгга, орқага



45- расм. Чап қўли ва тўн енгини ушлаб елкадан ошириб улоқтириш.

тушириб, рақибга орқаси билан ўгирилганда, уни қўл билан шу томонга тортиб, ҳужум қилувчига усулни амалга оширишга имкон бермаслик лозим.

в) ҳужум қилувчи рақибнинг чап қўлини елкасидан ушлаб олиш учун ўзига тортганда, рақиб чап томонга сурилиб, унга усулни амалга оширишга имкон бермайди.

Қарши усуллар:

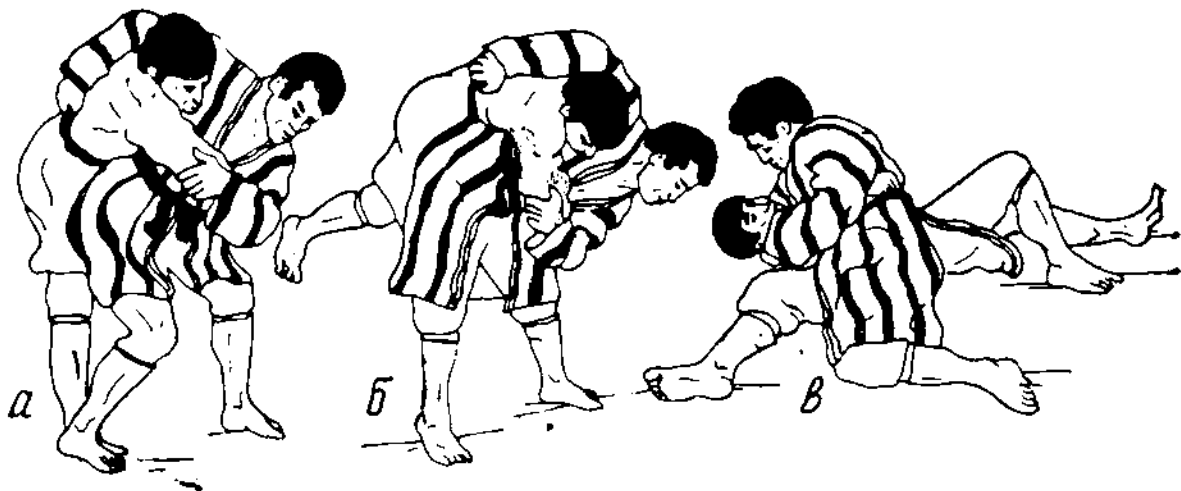
1) тортиб олиш;

2) ҳужум қилувчи бурилаётган вақтда, унинг чап оёғи устидан ҳатлаб ўтиб, ўнг оёқ билан олд томондан чалиш;

3) чап оёқ билан рақибнинг чап оёғини илиб, ён томонга улоқтириш.

Тана оғирлигини ўнг оёққа тушириб, елкани орқага ташлаган ҳолда чап томондан тўлиқ айланиш. Қайрилиш билан бир вақтда рақибнинг чап елкасини ушлаб, ўзининг чап елкасига олиш. Қўл ва гавда билан силкиниб ва оёқни тўғрилаб, рақибни олдинга пастга тортиш ҳамда гиламга улоқтириш.

Чап қўл ва енгини ушлаб орқадан ошириб улоқтириш намуналари 45-а, б, в расмларда берилган; қўл ва белбоғнинг орқасидан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш намуналари 46-а, б, в расмларда берилган. Усулни бажаришда тўн ёки белбоғдан ушлаб, рақибни эҳтиёт қилиш керак.



46- расм. Қўлидан ва белбоғининг орқа томонидан ушлаб елкасидан ошириб улоқтириш.

### Бир вақтнинг ўзида ҳам тўннинг бирон бир четидан, ҳам белбоғдан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш

Д а с т л а б к и ҳ о л а т . Иккала курашчи ҳам ўнг туриш ҳолатида; ҳужум қилувчи ўнг қўли билан рақиб тўнининг ёқасини орқа томондан, чап қўли билан белбоғини ўнг биқинидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи чапга қайрилиб, ўнг оёқ болдири билан рақиб ўнг оёғининг тиззасини ушлаб туради, сўнгра уни қўллари билан ўзига тортиб, тана оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади ва чапга қайрилишда давом этиб, рақибни ўзига тортади ҳамда уни ёнбошига ўнгариб, орқаси билан гиламга улоқтиради.

Усулни машқ қилишда рақибни белбоғидан ушлаб эҳтиёт қилиш керак.

Ҳ и м о я :

а) чап қўлини ҳужум қилувчининг ён биқинига тираб, усулни бажариши учун унга имкон бермаслик;

б) ҳужум қилувчи ўнг оёғини чиқараётган вақтда уни қўллар билан чапга орқага тортиш ва усулни бажаришга йўл қўймаслик;

в) ҳужум қилувчи усулни амалга ошириш учун қайрилаётганида унинг ўнг оёғи устидан ҳатлаб ўтиш;

г) ҳужум қилувчи рақибни ёнбошига кўтарганда ҳужум қилинаётган рақиб чап оёғининг юзи билан ҳужум қилаётганнинг чап болдиридан илиб олади.

Қ а р ш и у с у л л а р :

а) ҳужум қилувчи чапга қайрилиб, ўнг оёғини кўтарганда уни қўллар билан чапга тортиш, мувозанатини йўқотиб, орқаси билан улоқтириш.

б) юқоридаги усулнинг ўзи, ammo у орқадан чалиш билан кучайтирилади.

### **Қўл ва бошдан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш**

Дастлабки ҳолат. Иккала курашувчи ўнг туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи чап қўли билан рақибнинг ўнг енги тирсагидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни ўнг оёғи йўналишида ўзига тортади ва уни ўз оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади. Сўнгра, чап томонга тўлиқ айланиб, чап оёғи товонини рақиб чап оёғи учининг ёнига қўяди ва ўнг қўли билан унинг ўнг оёғини ушлайди. Чап томонга бурилишда давом этиб, рақибни орқасига ва ўнг ёнбошига ўнгаради-да, уни ўзининг чап оёғи остига ошириб ташлайди. Бу усулни ҳужум қилувчи рақиб билан бирга йиқилиб ҳам бажариши мумкин.

Усулни амалга оширишда рақибнинг ўнг қўлидан ушлаб туриб, уни эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя олдинги усулники билан бир хил.

Жавоб усуллари:

1) иккала қўл билан ҳужум қилувчининг белбоғидан ушлаш, уни кўтариб гиламдан узиш ва ён белбоғ усулини амалга ошириш.

2) орқадан илиб олиб улоқтириш.

### **Белбоғдан бир хил усул билан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш**

Дастлабки ҳолат. Курашувчилар ўнг туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи ўнг қўлини рақибнинг ўнг елкасидан ошириб ўтказиб, унинг белбоғини орқа томондан, чап қўли билан эса ўнг биқин томондан белбоғдан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни ўзига тортиб, уни гавда оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади, сўнгра чап оёғи билан чапга бурилиб, ўнг оёқ юзи билан рақиб ўнг оёғининг устидан илади. Чапга бурилишни давом эттириб, рақибни ўз устига ўнгаради ва орқаси билан чап оёғининг ёнига ташлайди.

Усулни машқ қилишда чап қўл билан рақиб белбоғидан ушлаб уни эҳтиёт қилиш керак. Бу усулни рақиб билан бирга йиқилиб бажариш маъқулроқдир. Ҳимоя ва жавоб усуллари олдинги усулники билан бир хил.



## **Тўн ёқасидан ушлаб ва ичкаридан ўраб орқадан ошириб улоқтириш**

**Д а с т л а б к и ҳ о л а т.** Иккала курашчи ўнг туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи иккала қўли билан рақиб тўнининг ёқасидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи гавдасини эгиб, чапга бурилади ва қўллари билан рақибни олдинга — чапга тортиб, уни ўз оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади. Сўнгра ўнг оёғи билан рақибнинг чап оёғини ичкаридан чалиштиради. Бурилишда ва гавдасини чапга эгишда давом этиб, рақибни орқаси билан гиламга улоқтиради.

Усул ўрганилаётганда шерик (партнёр)ни умбалоқ ошириб юборишга ҳаракат қилиш ва шу йўл билан уни шикастланишдан эҳтиёт қилиш керак.

**Ҳ и м о я.** Чап оёқни чапга — орқага кўтариб, уни ўраб олишга йўл қўймаслик.

## **Белбоғ ва қўлдан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш**

**Д а с т л а б к и ҳ о л а т.** Ҳужум қилувчи ўнг қўлини рақибнинг ўнг елкасидан ўтказиб белбоғидан, чап қўли билан ўнг қўл енгини тирсакдан ушлайди.

Ҳужум қилувчи кескин эгилиб ва чапга бурилиб, рақибни ўз устига ўнгаради ва уни орқаси билан чап оёғи ёнига ташлайди.

Усулни ўрганишда рақибни ўнг қўл билан ушлаб, унинг орқаси билан гиламга тушишини секинлатиб, эҳтиёт қилиш керак.

## **Белбоғни турлича ушлаб орқадан ошириб улоқтириш**

**Д а с т л а б к и ҳ о л а т.** Иккала курашчи ўнг туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи ўнг қўлини рақибнинг чап қўли тагидан ўтказиб, белбоғини орқа томонидан, чап қўли билан белбоғини олд томонидан ушлайди.

Ушлаш билан бир вақтда ҳужум қилувчи қўллари билан рақибини ўзига тортиб, уни тана оғирлигини оёқ учларига туширишга мажбур қилади. Сўнгра ўнг оёғида чапга тўлиқ айланиб (товондан оёқ учига ўтиш), ўнг

оёғини рақибни ўнг оёғининг учига қўяди ва ўнг биқини билан рақибни ўнг биқинига ичкаридан юқорига — орқага туртади. Айни шу вақтда, олдинга кескин букилиб, рақибни ўзининг устига ўнгаради ва орқасидан ошириб чап оёғи ёнига ташлайди.

Усулни бажаришда рақибнинг белбоғидан чап қўл билан ушлаб эҳтиёт қилиш керак. Ҳимоя ва жавоб усуллар юқорида баён қилингандек.

## Е. Ушлаб олиб улоқтиришлар

Ушлаш курашда усул элементи (оёқ ҳаракати) бўлиб, уни бажаришда курашувчи рақиб танасидан бирор қисмини оёғи билан четга — юқорига итаради. Бу сон ва болдирнинг олд, ён ёки орқа томони билан қилинади. Агарда усул сон ва болдирнинг олд қисми билан бажарилса, оёқ тиззадан букилган бўлиши керак.

Агарда усул соннинг орқа қисми билан бажарилса, оёқ тиззадан букилмай, тўғри ҳолатда бўлади ва рақиб сонининг юқори қисми олд — ич томондан туртилади. Буни турлича ушлашлар билан бажариш мумкин.

## Ичкаридан ушланган олд белбоғ

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ўнг туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи ўнг қўлини рақибининг чап қўли тагидан ўтказиб белбоғни ушлайди. Рақиб ҳам ҳужум қилувчини белбоғи ва тўнидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни куч билан ўнг ёнига тортиб, чап оёғини ўнг оёғига яқинлаштиради, оёқ учини мумкин қадар чапга кўпроқ буриб, чапга кескин ҳолда тўлиқ айланади. Ўнг оёғини чапга — орқага ўтказиб, ўнг ёни билан рақибнинг ёнига ичкаридан уради. Шу вақтда чапга — олдинга кучли эгилиб, рақибни устига ўнгаради, ўнг оёғи билан рақибнинг ўнг оёғини ўнгга — юқорига орқага кўтаради ва уни ўзининг чап оёғи ёнига орқаси билан улоқтиради.

Усулни ўрганишда чап қўл билан рақибни белбоғидан ушлаб, уни эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя:

а) ушлашга йўл қўймаслик, ундан қочиб, орқага ташлаш;

б) ҳужум қилувчи тўлиқ бурилаётганда, унга ён томон билан туриш;

- в) гавдани тўғрилаб, рақибни орқага қайтариш;  
г) оёқларни тиззадан букиб, уларни бирлаштириш.  
**Жавоб усуллари:**  
1) орқадан чалиш, илиб олишлар;  
2) орқага улоқтириш ва бошқалар;  
3) орқадан илиб олиб улоқтириш.

### **Белбоғдан ушлаб олдиндан илиш**

**Дастлабки ҳолат.** Курашувчилар чап туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи чап қўлини рақибнинг чап елкасидан ўтказиб, унинг белбоғини орқа томондан, чап қўли билан эса белбоғни чап биқиндан ушлайди. Рақиб иккала қўли билан ҳужум қилувчининг белбоғидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи ўнгга кескин бурилиб, қўллари билан рақибни бурилиш йўналишида тортади ва уни танасининг оғирлигини чап оёғига туширишга мажбур қилади. Ҳаракатни бурилиш йўналишида давом эттириб, рақибни мувозанатдан чиқаради. Чап оёғи билан унинг чап оёғини олдидан ўраб, ўнг оёғи ёнига орқаси билан ташлайди. Рақибни белбоғидан ўнг қўл билан ушлаб эҳтиёт қилиш зарур. Ҳимоя ва жавоб усуллари олдингилар билан бир хил.

### **Бош ва қўлни олд томондан ушлаш**

**Дастлабки ҳолат.** Курашчилар ўнг туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи чап қўли билан рақибнинг ўнг енгини тирсагидан, ўнг қўли билан эса — тўн ёқасининг чап томонидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи ўнгга бурилаётиб, қўллари билан рақибни ўнг оёғи йўналишида тортади ва шу йўл билан уни ўз танасининг оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади. Ҳаракатни шу йўналишда давом эттириб, рақибни мувозанатдан чиқаради. Шу вақтда ўнг қўли билан рақибнинг боши ҳамда ўнг қўлини ушлаб олади ва бир вақтнинг ўзида ўнг оёғи билан рақибнинг ўнг оёғини ўраб олади ҳамда уни орқаси билан чап оёғи ёнига ташлайди. Рақибни кийимининг ўнг енгидан чап қўл билан ушлаб, эҳтиёт қилиш лозим.

Ҳимоя ва жавоб усуллари юқорида баён қилинганлар билан бир хил.

Д а с т л а б к и ҳ о л а т. Қурашчилар чап туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи ўнг қўлини рақибнинг ўнг елкасидан ўтказиб, рақиб белбоғини орқа томондан, чап қўли билан эса белбоғни ўнг биқиндан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни ўзига силтаб тортиб, танасининг оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади. Сўнгра чап оёғида чапга тўлиқ бурилиб, рақибни ўнг томондан орқасига ўнгаради ва шу заҳотиёқ ўнг ёнбоши билан рақибнинг ўнг оёғини ёнидан ушлаб, орқаси билан гиламга чап оёғи ёнига ташлайди. Рақибни белбоғидан чап қўл билан ушлаб эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя ва жавоб усуллари олдинги усул билан бир хил.

### Турли оёқларни қўллар билан сиқиб ушлаш

Д а с т л а б к и ҳ о л а т. Ҳужум қилувчи ўнг туриш, рақиб чап туриш ҳолатида. Рақиб чап қўлини ҳужум қилувчининг ўнг қўли тагидан ўтказиб болбоғини орқасидан ушлайди. Ҳужум қилувчи ўнг қўлини рақиб чап қўлининг тагидан ўтказиб, унинг чап қўлини ўнг қўлтиғи билан сиқади ва шу қўли билан рақиб тўнининг ўнг ёқасидан, чап қўли билан эса рақибнинг ўнг қўлини тирсагидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи чапга айланаётиб, чапга — олдинга куч билан эгилади ва шу вақтда ўнг оёғини силтаб рақибнинг чап оёғини ўраб олади ва уни орқаси билан чап оёғи ёнига ташлайди. Бу ҳолатда эҳтиёт чораси рақибнинг ўнг қўлини ушлаб туришдир.

Ҳ и м о я:

- а) қўллар билан белбоғга тиралиб, усулни амалга оширишга йўл қўймаслик;
- б) оёқни олиб, қарши усул ишлатишга тайёрланиш;
- в) ҳужум қилувчи ўнг оёғини ўраб олишга тайёрлаётганда, уни қўллар билан чапга тортиш ва танасининг оғирлигини чапга олишга мажбур қилиш.

Ж а в о б у с у л л а р и:

- 1) ҳимояни ишлатаётиб, уни орқадан чалиш билан кучайтириш ва ҳужум қилувчини орқаси билан улоқтириш;
- 2) ҳужум қилувчи чап оёғини усулни амалга ошириш учун тайёрлаётганда рақиб чап оёғини олади ва

уни ҳужум қилаётганнинг чап оёғи олдига қўйиб, олдиндан чалади.

3) ҳужум қилувчини «олдинги белбоғ» усулини ўтказиш учун иккала қўл билан ушлаш.

## Ж. Олдиндан ушлаб улоқтириш

### Бир хил номдаги оёқ билан ташқаридан ушлаб улоқтириш

Д а с т л а б к и ҳ о л а т. Иккала курашчи ўнг туриш ҳолатида бўлиб, улар ўнг қўллари билан бир-бирларининг тўни ёқасини орқа томондан, чап қўллари билан белбоғларини ўнг биқиндан ушлайдилар.

Ҳужум қилувчи рақибни ўзидан итариб, гавдасининг оғирлигини орқасида турган чап оёғига туширишга мажбур қилади ва шу вақтда чап оёғи билан олдинга кичик қадам ташлаб, уни рақибнинг ўнг оёғи билан параллел ҳолатда қўяди. Тиззасидан букилган ўнг оёқни чапга — олдинга — юқорига кўтариб, оёқни кучли силташ билан рақибни эгиб ушлайди. Шундан сўнг гавдасини олдинга — чапга эгиб, қўллари билан чапга — олдинга интилади ва рақибни орқаси билан улоқтиради. Рақибни чап қўл билан белбоғидан ушлаб эҳтиёт қилиш керак.

Ҳ и м о я:

а) ўнг оёқни орқага қўйиш;  
б) ҳужум қилувчи ўнг оёғини олдинга чиқарганда уни қўл билан чапга тортиш;

в) ҳужум қилувчи букилган тиззаси билан ўнг оёқни ушлаб олганда ўнг оёқни олдинга — чапга кўтариш ва уни бўшатиб, барқарор ҳолатни эгаллаш.

Ж а в о б у с у л л а р и:

1) чап оёқни орқадан чалиш;  
2) ҳужум қилувчи ўнг оёғини ушлаш учун олиб келаётганда ундан чаққонлик билан қутулиш ва шу усул воситасида унинг ўзини орқаси билан улоқтириш.

### Турли хил номли оёқ билан ичкаридан ушлаб улоқтириш

Д а с т л а б к и ҳ о л а т. Ҳужум қилувчи ўнг туриш, рақиб чап туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи ўнг қўли билан рақиб тўни ёқасининг орқасидан, чап қўли билан

Ўнг енг тирсагидан ушлайди. Рақиб чап қўли билан ҳужум қилувчининг белбоғини орқасидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи чап оёғи билан олдинга кичик қадам ташлаб, унинг учини рақиб ўнг оёғининг учи йўналишида қўяди. Рақибини қўллари билан гавда оғирлигини ўнг оёққа туширишга мажбур бўладиган қилиб орқага итариб, сўнгра тиззасидан букилган ўнг оёғини чап — олд — юқорига кўтаради ва кучли силтаб у билан рақибнинг чап сонини ичкаридан ўраб олади. Шу вақтда гавдасини чапга кескин буриб, рақибни чапга — пастга тортиб, орқаси билан йиқитади.

Эҳтиёт қилиш чораси — оёқ билан ушлашда қовга тепмаслик, йиқилганда унинг устига тушмасликдир.

**Ҳимоя:**

а) ҳужум қилувчи ўнг оёғини ушлашга олиб келаётганда, уни қўллар билан чапга — орқага тортиб, мувозанатдан чиқариш;

б) чап оёқни чап — орқага қўйиб, усулни амалга оширишига йўл қўймаслик.

**Жавоб усуллари:**

1) ҳужум қилувчи оёғини олиб келаётганда, биринчи ҳимояни қўллаб туриб, болдирни ташқаридан илиб олиш усулини қўллаш;

2) орқага умбалоқ ошишни қўллаб, ҳужум қилувчинини орқаси билан улоқтириш.

### **3. Кўтариб улоқтириш**

Ҳужум қилувчи оёқ ҳаракатларидан фойдаланиб, рақибни кўтарадиган ёки айлантириб ташлаш усуллари га кўтариб улоқтириш дейилади. Кўтариб ташлаш ҳаракати ўз структурасига кўра ўтириб улоқтириш ва ушлаб улоқтиришларга ўхшашдир.

#### **Ўнг томондан тос билан кўтариб улоқтириш**

**Д а с т л а б к и ҳ о л а т.** Иккала курашчи ўнг туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи иккала қўлини рақибнинг қўллари остидан ўтказиб, белбоғини орқа томондан ушлайди. Рақиб ҳам иккала қўли билан ҳужум қилувчининг белбоғини орқа томондан устидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи қўл кучи билан рақибни ўзига тортади ва ўнг сонини рақиб оёқлари орасига тикади. Тўғриланар экан, ўнг сонини юқорига — ўнга кўтариб, ра-

қибни гиламдан узади, уни ўнг сонига кўтаради. Гавдасини чапга кескин буриб, ўнг оёғи билан рақибнинг чап оёғини юқорига кўтаради ва орқаси билан улоқтиради. Эҳтиёт чораси: рақибнинг белбоғидан ушлаб туриш.

### Ташқаридан кўтариш

Д а с т л а б к и ҳ о л а т. Рақиб оёғини ичкаридан айлантириб ушлайди. Хужум қилувчи иккала қўли билан рақиб белбоғидан ушлайди.

Хужум қилувчи орқага кескин эгилиб, чап оёғини олдинга кўтаради, рақибни ўнг сонига ўтқазиб, чап оёғини олдинга — чапга кескин ҳаракат қилдириб ўровдан чиқаради. Сўнгра гавдасини чапга буриб, чап биқинига йиқила туриб, рақибни орқаси билан ташлайди.

Усулни машқ қилишда рақибнинг белбоғидан иккала қўл билан ушлаб эҳтиёт қилиш керак.

### Ёнбошдан кўтариш

Д а с т л а б к и ҳ о л а т. Иккала курашчи ўнг туриш ҳолатида бўлиб, бир-бирини ўнг қўл билан белбоғни орқа томонидан, чап қўл билан эса рақиб чап енгининг тирсагидан ушлайди.

Хужум қилувчи оёқларини тиззадан букиб, рақибни қўл билан ўзига тортади, сўнгра чапга бурилиб, рақибни букилган оёғининг болдирини тиззага яқинроқ қисиб, рақибни ўзининг ўнг сонига маҳкам сиқади. Гавдани чапга кескин буриб, рақибни қўл билан ўзига тортади ва ўз устига ўнгаради. Шу вақтда тиззадан букилган ўнг оёғи билан рақибни ўнгга — юқорига кўтаради ва тезда ўнг оёғини орқага олади. Ўнг қўли билан ўзидан итариб, чап қўли билан ўзига тортиб, уни чап томонга орқаси билан чап оёғи ёнига улоқтиради.

Эҳтиёт чораси, рақиб белбоғидан ушлаб туришдир.

Ҳ и м о я:

а) чап қўл билан ўнг биқинга тиралиб, усулни амалга оширишга йўл қўймаслик;

б) хужум қилувчи бурилаётган вақтда уни қўллар билан ўнгга (чапга) тортиш, гавда оғирлигини ўнг (чап) оёққа туширишга мажбур қилиш;

в) орқага — пастга қочиш, ёнга ўтиш, хужум қилувчининг оёғига чап бериш ва бошқалар.

Жавоб усуллари:

1) ҳужум қилувчи қайрилайётган вақтда уни қўл билан чапга тортиш ва орқаси билан улоқтириш;

2) биринчи жавоб усули, аммо у орқадан чалиш билан кучайтирилади;

3) ҳужум қилувчига ўнг ён билан бурилишда рақиб иккала қўл билан белбоғдан ушлайди ва ён томондан ушлаб улоқтириш, рақиб оёғини ўз оёқлари билан илиб олиш ва бошқа усуллари амалга оширади.

## 10- §. Фарғона қондаси бўйича курашишнинг ўзига хос хусусиятлари

Юқорида қайд қилинганидек, Ўзбекистон территориясида миллий курашнинг икки хили мавжуд бўлиб, улар ўз техник усуллари ва тактик ҳаракатлари бўйича бир-биридан кескин фарқ қилади. Бунинг тарихий, анъанавий манбалари бор.

Ҳар бир кураш турининг хусусиятлари программа ва қондаларда акс эттирилган. Ҳозирги вақтда Ўзбекистон ёшлари миллий курашнинг ҳар икки турини завқ-шавқ билан, ташаббус кўрсатиб ўрганмоқдалар. Ягона спорт классификациясида курашнинг ҳар бир тури бўйича спорт разрядлари ва республика спорт мастери номини олиш назарда тутилган. Спартакиадаларда ва байрамларда ҳам разрядлар ва унвонлар миллий курашдаги ягона спорт классификацияси бўйича берилади.

Фарғона қондаси бўйича курашишнинг асосий хусусиятлари шундан иборатки, у кўпроқ куч ишлатилган кураш бўлиб, кучлилик ва чаққонликдан фойдаланиш, рақибни ердан кўтариб олиш ва уни орқасига йиқитиш моментини танлаш малакасини ҳосил қилишга қаратилган.

Рақибни ушлаб олгандан кейин ҳийла ишлатиш, олдинга, орқага ва ён томонга силжишга рухсат берилади. Рақибини ердан узиб олгандан сўнг тез айланиш, бирдан тўхташ, айланиш томонига қарши томонга — олдинга, ён томонга ташлаш керак бўлади. Кўпинча ўнгга (чапга) кескин бурилиб, рақибни ердан кўтариб олишдан фойдаланилади ва уни ёнига ёки куракларига йиқитишга ҳаракат қилинади.

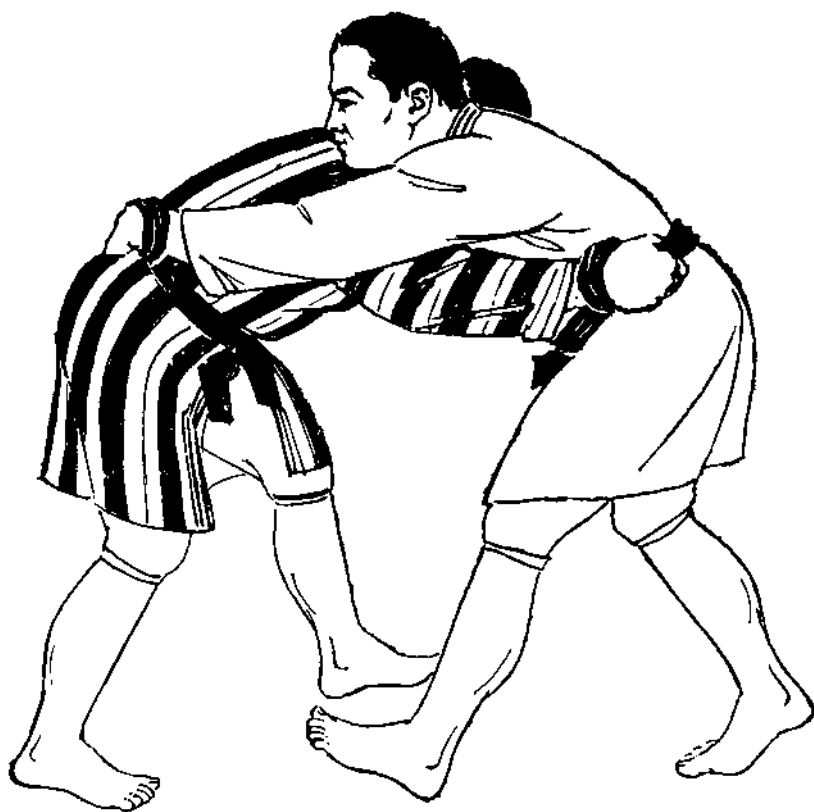
Оёқлар билан қилинадиган қуйидаги ҳаракатлар: чалиш, қоқиш, илиш, оёғига босиш ва тиззасига туши-



риш; тўнидан ушлаб олиш; оёқларини ушлаб олиш; рақиб белбоғидан қўлни қўйиб юбориш; рақибни ердан кўтармай туриб орқага боши узра, орқасидан ошириб гиламнинг четига ташлашлар ман этилади.

### **Фарғона қондаси бўйича курашиш усуллари**

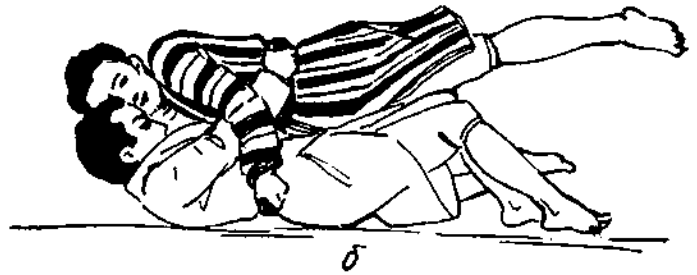
Фарғона қондаси бўйича курашда умум қабул қилинган анъанавий усул билан рақибнинг белбоғидан ушланади. Кураш тушувчилар кураш тўшаги ўртасига келиб, ўзлари учун қулай бўлган туриш ҳолатини эгаллайдилар. Сўнгра уларнинг ҳар бири навбати билан ўнг қўлини рақибининг чап қўлтиғи тагидан ўтказиб, белбоғини билак атрофидан бир айлантириб ушлаб олади. Кейин чап қўллари билан ҳам бир-бирларини худди шундай ушлаб оладилар. Тўшакдаги бош судья курашувчиларнинг беллашишга тайёрлигини сўрайди. Улар ўзларининг тайёрликларини маълум қиладилар ва судьянинг ҳуштаги билан кураш бошланади. Фарғона қондаси бўйича курашда курашчиларнинг туриш ҳолати ва бир-бирини ушлаш усуллари 47-расмда кўрсатилган. Белбоғдан ушлаш шарт, лекин курашиш вақтида уни қўйиб юборишга рухсат этилмайди. Фарғона қои-



47-расм. Курашчиларнинг Фарғона қондаси бўйича туриш ҳолати.



а



б

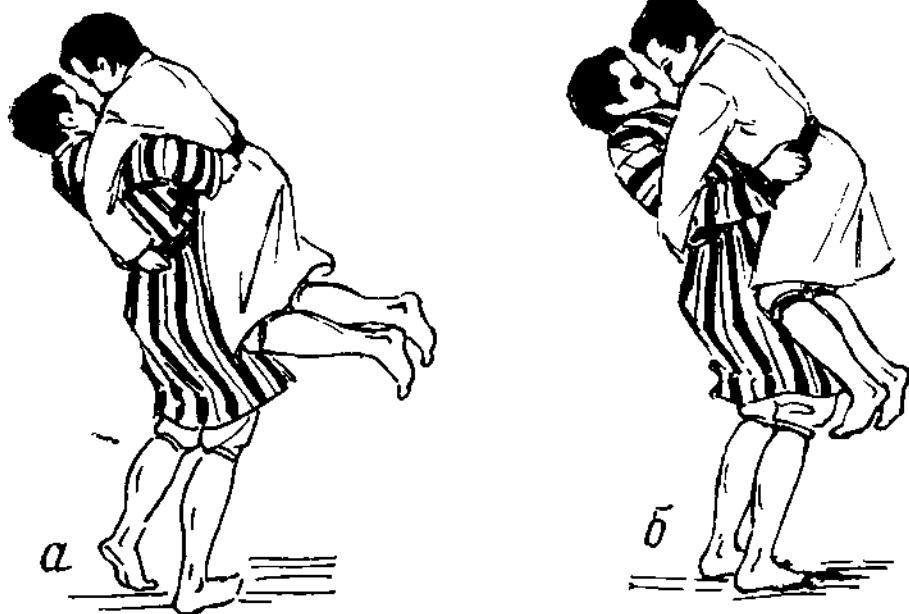
48- расм. Рақибни кўрагига кўтариб олиш ва айлантириш усулининг бажарилиши.

дасига кўра рақиб оёғини ердан узмагунча оёқлар билан ҳаракат қилиш мумкин эмас. Рақибни ердан кўтаргандан кейингина ўнг ёки чап оёқ ёрдамида турли усулларни қўллаш мумкин.

Фарғона қоидаси бўйича кураш техникасида жуда кўп усуллар қўлланилади. Қуйидагилар энг кўп тарқалган усул ҳисобланади: шипирма, илма, қайтарма, ўнг ва чап ёнга ташлаш, айлантириб ташлаш, кўтариб олдинга ташлаш, кўтариб ён томонга ташлаш, ёнбош ва бошқалар

**Кўтариб олдинга ташлаш.** Бу усулни қўллаш учун рақибни белбоғидан ўзига тортиб, маҳкам ушлаб олиш. Айни вақтда ярим букилган оёқларни унга яқинроқ келтириш (48- расм) ва бир зарб билан унинг оёғини ердан узиб, юқори кўтариш.

Рақиб оёғини ердан узиш учун орқада турган оёғини ўзининг рақиб оёқлари ўртасида турган ўнг (чап) оёққа тенг қилиб қўйиш керак. Оёқни олиб келиш вақтида ўзининг тос суягини рақиб тос суягига тақаш ва айни вақтда уни мувозанатдан чиқариш керак. Силтаб, қўлини юқори кўтариб, ярим букилган оёқларини ростлаб, рақибни ердан кўтариб олиш, сўнгра қўлларини ўнгга (чапга) ҳаракатлантириб, уни олдинга ташлаш. Ташлаш вақтида оёқларини орқага олиш зарур. Хужум қилувчи рақибнинг устига ёки ёнига йиқилиши (48-а расм) лозим. Бунда белбоғни қўйиб юбормаслик керак.



49- расм. Айлантириш усулининг бажарилиши.

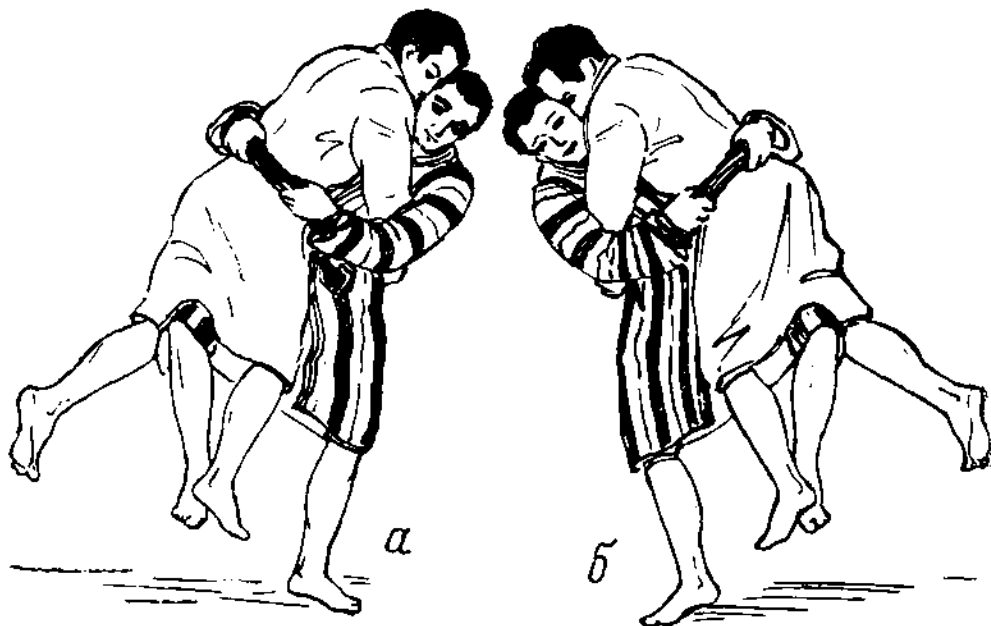
Ҳимоя: 1. Рақиб оёғини ердан узиш вақтида ҳимояланувчи, ўзини кўтариб олишга имкон бермаслик учун, оёқларидан бирини тезда рақиб оёқлари орасига ўтказиб юбориши лозим.

2. Тосини орқага олиш ва ўзини ердан узишга рақибга имкон бермаслик.

**Айлантириб ташлаш.** Бу усул шундан иборатки, ҳужум қилувчи рақибни ўзига тортиб, уни мумкин қадар юқоғирок кўкрагига кўтариб олади (49-б, расм) ва у билан ўз ўқи атрофида тез айлана бошлайди. Сўнгра бирдан тўхтаб, рақибни қарама-қарши томонга ташлайди ва унинг кўкрагига туриб қолишга ҳаракат қилади.

Бу усулни амалга оширишдан олдин полвонлар бир-бирларининг белбоғидан маҳкам ушлашиб оладилар. Ҳужум қилувчи ўнг ёки чап стойкада бўлиши мумкин. У икки қўли билан рақиб белбоғини маҳкам ушлаб, уни ўзига тартади. Бу вақтда ҳужум қилувчининг оёқлари бир оз букилган бўлиши, гавдани (сал букчайиб) орқага олиши керак. Қўлларни силтаб ва гавдани ростлаб рақибни мумкин қадар юқори кўтариш ва у билан айлана бошлаш зарур. Бирдан тўхтаб, рақибни қарама-қарши томонга ташлаш ва кўкрагида туриб қолишга интилиш керак. Бунда белбоғни қўйиб юбормаслик лозим.

Ҳимоя: 1. Салгина букчайиб, ўзини ердан кўтариб олишга рақибга имкон бермаслик. 2. Ташлаш вақти-



50- расм. Ўнг оёқ ёрдамида улоқтириш.

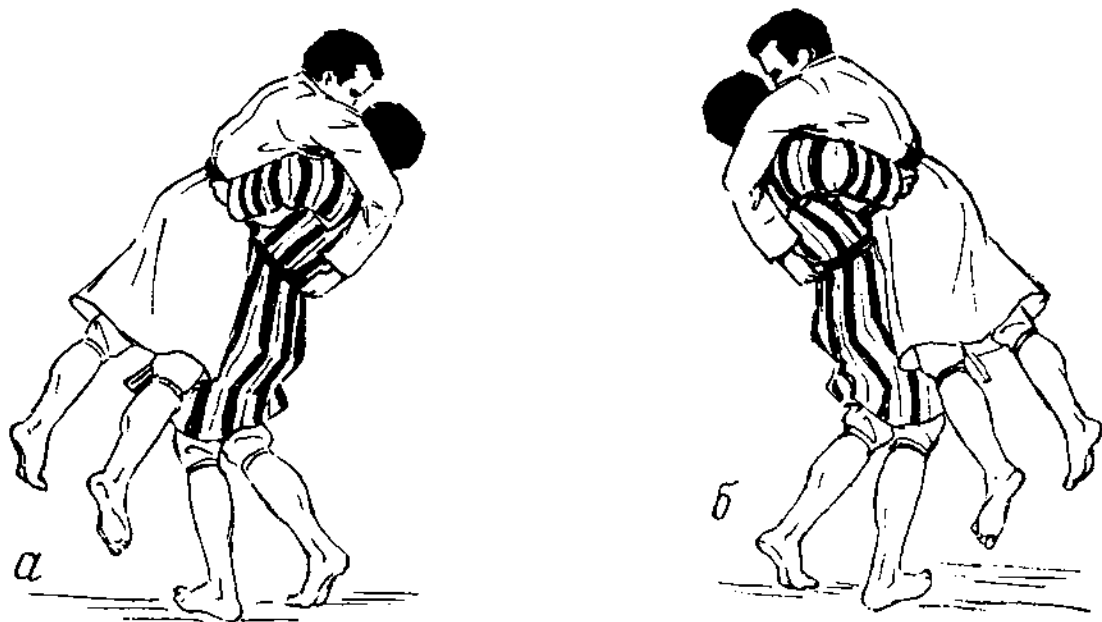
да таяниб, тиззалари билан унинг тиззасини сиқиб қўйиш (49-а, расм) ва уни танг аҳволга солиш.

**Ўнг ва чап ёнга ташлаш.** Ҳужум қилувчи белбоғдан маҳкам ушлаб олгандан кейин, рақибини кўкрагига тортган ҳолда, уни гиламдан узиб олади, сўнгра ўнг (чап) оёғи билан суяб туриб (50-а, расм) ва рақибини ўнг (чап) сонига тираб туриб, уни ўнг (чап) ёнга ташлайди. Бунда ҳужум қилувчи рақибни билан ёнма-ён йиқилади ва унинг кўкрагига чиқиб олишга ҳаракат қилади. Усулни бажариш учун ҳужум қилувчи рақибини ўзига тортади ва айти вақтда тиззадан букилган орқада турган оёғини олдинга силжити. Сўнгра ҳужумчи олдинга йиқилади ва тиззаси билан рақибнинг юқори кўтарилишига тиззаси билан ёрдам беради ва ўзи ра-

қибининг бошқа сонига таянади. Ҳужум қилувчи рақибни гиламдан узиб олаётган пайтда ўнг (ёки чап) оёғининг тиззаси билан ичкаридан юқорига ён томонга тирайди ва рақибни ён томонга ташлайди. Усулни шундай олиб бориш керакки, рақиб ерга чалқанча ёки ёни билан тушсин (50-в, расм), ҳужум қилувчининг ўзи эса унинг устида қолсин.

Ҳимоя: Тосни орқага олиш ва рақибга ўзини ердан кўтаришга имкон бермаслик.

Фарғона қоидаси бўйича курашишда рақибни ўнг ёки чап томонга кўтариб (кўкрагига яқинроқ қилиб) қарама-қарши томонга ташлаш усули мавжуд бўлиб, бу қайтарма деб аталади. Бунинг учун бир зарб билан рақибни иккала қўлида кўкрагининг ўнг (51-а, расм) ёки чап (51-б, расм) томонида кўтариб олиш ва дарҳол қарама-қарши томонга ташлаш керак.



51-расм. Ўнг оёқ ёрдамида улоқтиришдан ҳимояланиш усулининг бажарилиши.

Усул шундай бажарилади: белбоғдан ушлаб олгандан кейин ҳужум қилувчи чап ёки ўнг стойкада туриши ва рақибни ўзига тортиши керак. Шу вақтда ҳужум қилувчи тосини бир оз пастга тушириши лозим, оёқлар ярим букилган ҳолда қолади. Ўз тосини рақиб тосига маҳкам сиқиб, рақибни мувозанатдан чиқаради. Ярим букилган оёқларини ростлаб, бир зарб билан рақибни ердан кўтариб олиш ва қарама-қарши томонга ташлаш керак.



52- расм. Чап оёқ ёрдамида улоқтириш усулининг бажарилиши.

Ҳимоя. 1. Тосини орқага олиб, рақибга ўзини кўтариб олишга йўл қўймаслик.

2. Ошириб ташлаш вақтида тиззалари билан ҳужум қилувчининг тиззаларини сиқиб олиш.

**Илма.** Усул шундай бажарилади: ҳужум қилувчи бирданига кўкрагига рақибини кўтариб олади ва дарҳол улоқтириб ташлайди. Агар ҳужум қилувчи рақибини ўнг томонга кўтариб олса (52-а, расм), чап томонга ташлайди ва, аксинча, агар чап томонга кўтарган бўлса, ўнг томонга ташлайди.

Усулни бажариш бир-бирларининг белбоғларини ушлаб олгандан кейин бошланади. Ҳужум қилувчи ўнг оёғи билан рақибининг чап оёғига уриб, уни мувозанатдан чиқаради. Бунинг учун тосини рақиб тосидан анча пастга тушириб, қўлларини юқорига силтайди ва оёғини ростлаб, уни ердан кўтариб олиб улоқтиради (52-б, расм). Ердан кўтариб олиш вақтида агар ҳужум қилувчи кўкракнинг ўнг томонига кўтарилган бўлса, бошни улоқтириш томонга кескин буриш керак, агар чап томонга кўтарган бўлса, бошни шу томонга буриш лозим.

Ҳимоя: ҳужум қилувчи рақибини ердан кўтариб олишга ҳаракат қилаётган вақтда ўнг ёки чап оёғи билан ҳужум қилувчининг оёқлари орасида тиралиб, кўтаришга имкон бермаслик.

2. Тосини орқага олиб, ердан кўтариб олишга имкон бермаслик.

**Рақибни гиламдан бир зарб билан узиб олиш ва уни бир томонга отиш (шипирма).** Бу ҳолда ҳужум қилувчи рақибининг белбоғини маҳкам ушлаб олади ва қўлларини юқорига силтаб, оёқларини ростлаб, рақибини ердан кўтариб олади (53-а, расм). Рақибни ердан кўта-

риш вақтида ҳужум қилувчи чап ёки ўнг томонга бурилади, лекин бунда рақибни бурмаслик керак. Ўзи эса қайси томонга бурилса, рақибни ҳам ўша томонга ташлайди (53-б, расм). Ташлаш вақтида ҳужум қилувчи рақиб билан бирга йиқилиши ва айна вақтда унинг устига чиқиб олишга интилиши керак. Бу вақтда белбоғни қўйиб юбориш мумкин эмас.

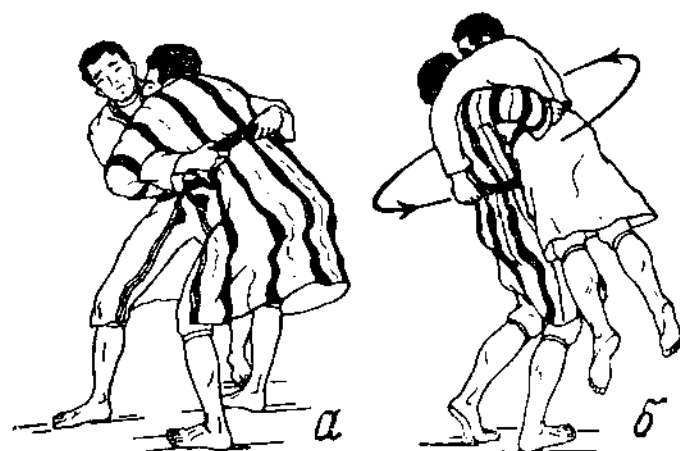
**Айлантириб ён томонга ташлаш.** Ҳужум қилувчи ўнг стойкада туриши керак (54-а, расм). Рақибни ўзига тортиш билан бир вақтда чап оёғини тезлик билан ўзининг ўнг оёғи ёнига келтириши лозим. Бунда чап оёқ рақибнинг ўнг оёғи ташқарисидан қолиши керак.

Шу вақтда оёқлар тиззадан бир оз букилган бўлади, тос орқага олинади ва ҳужум қилувчидан пастроқда бўлади. Салгина орқага энгашиб, бир зарб билан рақибни ердан кўтариб олиш (54-б, расм) ва уни ўнг (чап) томонга улоқтириш керак. Бошни эса рақибни ташлаш томонга буриш лозим. Улоқтириш вақтида ҳужум қилувчи рақиб билан ёнига ёки орқасига йиқилиши ва рақиб устига чиқиб қолишга интилиши зарур. Лекин белбоғларни қўйиб юбормаслик керак.

**Ҳимоя:** 1. Тосини орқага олиш ва ўзини кўтариб олиш учун рақибга имкон бермаслик.



53-расм. Ярим айланиб улоқтиришнинг бажарилиши.



54-расм. Рақибнинг ҳужумини қайтарш усулининг бажарилиши.

2. Улоқтириш вақтида тиззаларни олдинга чиқариш ва рақиб сонларини сиқиб қўйиш.

**Ёнбош** — бу усул рақибини ердан кўтариб олгандан кейин қўлланилади. Бунда ҳужум қилувчи рақибини чап ёки ўнг ёни билан олдинга — ён томонга улоқтириши керак.

Лекин кўпгина мусобақалар ва биринчиликларни ўтказиш тажрибаси шунини кўрсатадики, кўпчилик полвонлар бу усулни рақибни олдин ердан кўтариб олмай туриб, уни елкадан ошириб улоқтириб бажарадилар ва бу билан рақибига шикаст етказадилар. Шу нарса эътиборга олинган ҳолда ҳозирда бу усулни қўллаш тақиқланган. Умуман, рақибини орқага ва елкасидан ошириб улоқтириш фарғона қондаси бўйича курашда тақиқлангандир.

Кураш тажрибасида юқорида баён қилинган усуллардан бошқа усуллар ҳам қўлланилмоқдаки, биз ҳозирча уларни ўрганмоқдамиз. Агар маъқул кўрсак, уларни кейинги ишларимизда ёритамиз.

## **11-§. Улоқтириш ва кураш беллашувларига ўргатиш методикаси, уларни такомиллаштириш, ҳимояланиш**

Кураш машғулотидаги жараёнидаги асосий метод, бу шуғулланувчиларнинг ўқитувчи ва тренер раҳбарлигида мустақил иш кўришлари учун топшириқлар методидан иборат. Усулларни ижро этишнинг асосий методи эса машқ методи ҳамда нагрузкаларни вақт ва такрорлашлар сони бўйича дозаларга бўлишдир. Бунда ўқитувчи, тренер ҳаракатларни бажариш процессида нима-ларга эътибор бериш, камчилик ва хатоларни қандай тuzатиш ҳақида умумий ҳамда шахсий кўрсатмалар беради.

Тайёргарлик ҳаракатларида, асосий қоидаларда ва ҳаракатларда топшириқлар системаси бўйича ўқитишнинг хусусий методикаси етарлича кенг ёритилганлигини ҳисобга олиб, биз кейинги бўлимларда асосий топшириқларни ҳамда энг муҳим методик усуллар ва машғулот формаларининг ёритамиз, холос.

Топшириқлар системаси қуйидаги ҳоллар учун ёритилади: якка ҳаракатлар учун; жуфт-жуфт машқларда ҳужум қилиш усулларига, улардан ҳимояланишга ва қарши ҳужумларга; тулум ва тренажёрдаги машқларда; чорак куч, ярим куч ва бутун кучни сарфлаб ўткази-



ладиган беллашувларда; ижро техникаси беш балли система бўйича баҳоланадиган мусобақа беллашувида, айрим усуллар ва улардан ҳимояланиш мусобақа беллашувида; ғалаба учун беллашишда, турли миқёсдаги шахсий ва команда мусобақаларида.

Шуғулланувчиларнинг ўқитувчи ёки тренер раҳбарлигида мустақил шуғулланиши учун бериладиган топшириқлар тайёрловчи усулларни ва энг аввало, «соя билан курашиш» формасидаги якка ҳаракатларни, қайта-қайта бажаришларни тасаввур қилиши баён қилинади. Кейин эса рақибни улоқтиришнинг асосий бўлимлари ва улардан ҳимояланишга (қарши ҳужумга ўтиш билан) доир топшириқлар муайян изчилликда очиб берилади.

**«Соя билан курашиш» формасидаги тайёргарлик ҳаракатларига оид топшириқлар.** Улоқтиришни ва улардан ҳимояланишни ўрганишдан олдин, такрорлаш ва разминка маъносида, боксдаги «соя билан жанг» қилишдаги каби «соя билан курашиш» формасидаги усулга тақлид қилиш фойдалидир.

Полвонлар якка ҳаракатларнинг бу формасида рақибни тасаввур қилиб, соянинг ҳолатига қараб ўзлари ҳам турлича туриш ҳолатини оладилар, турлича ушлашни, оёқлари билан қилинадиган ҳаракатларни, улоқтиришни ва ундан ҳимояланишни тақлид қилдилар.

Бундай топшириқ намуналари.

1 топшириқ. Рақибни билан муносабатда бўлмай, «соя билан курашиш» усулини тақлид қилиш. Олдинга, орқага, ўнгга, чапга турли қадамлар билан силжиш. Турлича катталиқда қадам ташлаш, қадам суръати ва ритмини ўзгартириш, туриш ҳолатини хилма-хиллаштириш. 1 минут шуғулланиш.

2- топшириқ. Худди шундай турли томонларга қадамлар билан силжиш, туриш ҳолатини ўзгартириш (юқори, паст, ўртача туриш ҳолатлари) сохта ҳаракатларни — ушлаш, алдашни тақлид қилиш. Машқни 2 минут бажариш.

3- топшириқ. Худди шундай силжиш, ушлаш, алдаш, мувозанатдан чиқариш, оёқлар билан қилинадиган ҳаракатлар, улоқтириш, улардан ҳимояланиш ва ҳоказоларни белгилаш. 2 минут давомида шуғулланиш.

4- топшириқ. Тўнининг ёқасидан ушлаш, мувозанатдан чиқариш, шеригини фикран эҳтиёт қилиб чалиш ёки улоқтириш. «Соя билан курашиш»да хоҳлаган усул-

га тақлид қилиш мумкин. Машқларни 2 минут давомида бажариш.

Шартли равишдаги «соя билан курашиш»га тайёргарликдаги асосий ҳужум ва қарши ҳимоя ҳаракатлари юқоридагидек планда баён қилинади. Бундан ташқари, усуллар коллектив олдида якка ҳолда, 10 балли баҳолаш бўйича судьялик билан, намойиш қилинади.

*Топшириқлар системаси бўйича шуғулланувчиларни миллий курашнинг асосий усулларида бири — чалишга ўргатиш методикаси ва уни такомиллаштиришга оид мисоллар.*

Хусусий методиканинг мазкур масалаларини биз чалиш билан улоқтиришнинг асосий усулларида бири сифатида ёритамиз.

Улоқтириш тактикаси вазиятни тезда баҳолашга (керакли масофани олиш), дадил ва қулай ушлашга, туртиш ёки силташда қўл ҳаракатини ўз вақтида қўллашга, гавда ва оёқни тегишли томонга ҳаракатлантиришдан фойдаланишга боғлиқ.

**Чалиш билан улоқтиришга ўргатишга оид асосий топшириқлар**

Вазифа — орқадан чалиб узоқлаштиришни ўрганиш.

**Тактик асослар.** Ҳужум қилувчи оёқларини рақибнинг икки оёғи орқасига қўйиб, уни ўз оёғи устидан ошириб улоқтиришига чалиш дейилади. Орқадан, олдиндан ва ён томондан чалиш мумкин. Уларнинг қандай аталиши ҳужум қилувчининг оёқлари рақиб оёғининг қайси томонига қўйилишига боғлиқ.

Рақибини елкасидан, тўннинг енги ёки ёқасидан қулай ушлаб олгандан кейин, силжиб ҳийла ишлатиш ва жой танлашда чалиш усули қўлланилади.

Орқадан чалиш — улоқтиришнинг асосий варианты. Уни бажаришдаги асосий шартлар қуйидагилардан иборат:

а) рақиб олдинда турган оёғига таяниб, шеригини ўзига тортганда ёки гавда оғирлигини бир оёғига ўтказганда ўша оёқ чалинади;

б) рақиб тўғри туриб, оёқларини кенг очиб турса — икки оёғини чалиш керак;

в) рақиб оёқларини чалиштира, олдинда турган оёғидан ёки иккала оёғидан чалиш лозим;

г) юқори тик турган ҳолда, рақибнинг чап оёғи ўнг оёғига яқин турса, ўнг оёқ билан унинг икки оёғидан чалинади.

Орқадан чалиш техникасини ва уни амалга оширишнинг қулай шароитларини кўрсатиш. Шуғулланувчилар бир-бирларига қараб икки шеренгага сафланадилар.

1- топшириқ. Шериклар ўнг оёқда тик турадилар. Шеригининг тўнини елкасидан ушлаш талаб этилади. Биринчи номерлар — гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказиш билан бир вақтда иккала қўлини чапга силтаб, шеригини орқага-чапга оғдиради. Чапга бурилаётиб, ўнг оёғини бир қадам олдинга чиқариб, шеригининг икки оёғи остига қўяди. Қўл ҳаракатлари, ўнг оёқ билан итариш ва гавдасини чапга-олдинга энгаштириш ҳисобига шеригини чалқанчасига йиқитиш.

Эҳтиётлаш вақтида шеригини тутиб туриш ва уни тўнидан ушлаб эҳтиётлаш керак. Машқни навбати билан 6—8- мартадан қаршиликсиз бажариш.

2- топшириқ. Топшириқ юқоридагидай, лекин шериги чорак куч билан қаршилик кўрсатади. Навбати билан олишиш, бир неча марта секин суръатда, кейин эса яна беллашув суръатида ҳаракат қилиш. 3 минут машқ қилинади.

3- топшириқ. Худди шундай орқадан чалиб улоқтиришни бажариш, лекин олдинга ва орқага қадам ташлаб силжиш, ёнида шериги борлигини ҳисобга олиш.

Ҳужум ҳаракатларини навбати билан,  $\frac{1}{4}$  куч сарфлаб бажариш, зарур эҳтиёт чораларини кўриш. Машқ 3 минут бажарилади.

4- топшириқ. Топшириқ юқоридагидай, лекин ярим куч билан қаршилик кўрсатган ҳолда, ривожланувчи ҳаракатлар билан бажарилади. Навбати билан, эҳтиёт чораларини кўриб 3 минут шуғулланилади.

5- топшириқ. Худди шунинг ўзи, лекин чалишни навбати билан, 3 минут давомида, шерикни алмаштириб бажариш.

6- топшириқ. Ҳар бир жуфтлик чалиш билан улоқтириш техникасини, 10 балл билан баҳоланишини назарда тутиб, намойиш қилади.

Ўқитувчи ёки тренер ҳар бир жуфтликнинг ва ҳар бир ижрочининг ҳаракатларини 10 балли система бўйича баҳолайди ҳамда асосий камчилик ва хатоларни кўрсатади.

Кейинчалик шуғулланувчилар чалиш билан улоқтиришни бир оёқли ва икки оёқли тулумларда айланма методи ёрдамида машқ (тренировка) қиладилар. Бу

шуғулланишни кучни ривожлантириш машқлари билан қўшиб олиб борадилар.

### Айланма методдаги топшириқлар системаси

---

Биринчи группадаги топшириқлар. Группадагилардан ҳар бири бир оёқли тулумда 5—6 мартадан орқадан чалиб улоқтириш ўсулини бажаради.

Иккинчи группадаги топшириқлар: худди шундай, навбати билан, бошқа бир оёқли тулумда 5—6 марта чалиб улоқтиришни бажарадилар.

Учинчи группадаги топшириқлар — резина бовлиқ билан маҳкамланган тулумда чалиб улоқтириш — машқ навбати билан бажарилади.

Группадаги шуғулланувчилардан тайинланган бошлиқлар группани тренировка тулумлари турган жойга олиб борадилар ва тренировка қилишга киришадилар.

Ҳар бир «станция»да тренировкалар 10 минутдан давом этади, кейин группалар ўрин алмашадилар.

Ҳар 10 минутдан кейин ўқитувчи ёки тренер «Машқлар тамомлансин!» деган умумий команда беради. Группалар ўрин алмашадилар. Тренировка давом этади.

Тренировка вақтида ҳар бир группанинг ишлаш сифатини текшириш, камчиликларини кўрсатиш ва уларни бартараф этиш усуллари ҳақида йўл-йўриқлар бериш керак.

Тулумларда чалиб улоқтириш усули машқ қилингандан сўнг, энди шериги билан галма-гал машқ қилишга ўтиш зарур. Шуғулланувчиларни икки шеренгага турғизиб ўргатишда муайян вақтдан кейин айлана бўйича шерикларни алмаштириш ва бунда вазн катгорияларини ҳисобга олиш муҳимдир.

**Чалиш билан улоқтириш техникасини янада такомиллаштиришга**

#### оид топшириқлар системаси

---

1-топшириқ. Олдинга, орқага ва ён томонларга қадам билан силжиш: қўллар билан ҳийла ишлатиш ва шеригини тўнидан қулай ушлаб олиш ҳамда орқадан чалиб улоқтиришга ҳаракат қилиш. Шериги ярим куч билан қаршилиқ кўрсатади. Бир-бирини навбати билан улоқтириш керак. Биринчи номерлар ташаббус кўрсатадилар. 5 минут давомида машқ қилинади.

2-топшириқ. Худди шундай силжиб юриш, ҳийла ишлатиш, пайт пойлаш ва чалиб улоқтириш. Шерик-

лар қаршилик кўрсатадилар ва бутун куч билан машқ қиладилар (5 мин.) «Кураш»— бу ҳаракатларни бошлаш учун бериладиган команда.

3-топшириқ. Ҳар бир жуфтлик курашиш гиламчасига чиқиб, 2 минут давомида чалиб улоқтириш усуларини намойиш қиладилар. «Кураш» командаси бўйича орқадан чалиб улоқтириш усули қўлланиб, 3 минут давомида ярим куч билан беллашув олиб борилади.

## О л т и н ч и б о б

### КУРАШЧИЛАРНИНГ НАЗАРИЙ, СУДЬЯЛИК ВА МЕТОДИК ТАЙЁРГАРЛИГИ

#### 1-§. Назарий тайёргарлик

СССРда жисмоний маданият ва спорт. Жисмоний маданият — социалистик маданиятнинг бир қисми, коммунистик тарбия воситаларидан бири, халқ оммасининг жисмоний қобилиятларини ривожлантиришда ташкилий, илмий, амалий муваффақиятлар мажмуи бўлиб, улар соғлиқни мустаҳкамлашга, ҳар томонлама камол топтиришга ҳамда граждандарни меҳнатга, Ватан ҳимоясига ва ижтимоий-фойдали фаолиятга тайёрлашга қаратилгандир.

Совет жисмоний маданияти синфий, партиявий характерга эга бўлиб, ўзида янги, социалистик жисмоний маданият белгиларини мужассамлаштиради. Жисмоний маданиятнинг ҳолати ва ривожланишининг асосий кўрсаткичлари қуйидагилардан иборат: халқнинг саломатлик даражаси, унинг жисмоний қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланганлик даражаси ҳамда аҳолининг ҳамма табақаларини физкультура ва спорт билан қамраб олиши; жисмоний тарбия ва халқ спорт турларининг совет халқларининг меҳнати, ўқиши, турмуш маданияти, кўнгилли дам олиши каби жараёнларга илдам кириб бориши; физкультура ва спорт пропагандасининг қўйилиши; илмий асосланган жисмоний тарбия системасининг, жисмоний тарбияга раҳбарлик қилувчи раҳбар ва жамоат ташкилотларининг мавжудлиги; амалиётни моддий ва ташкилий-техник жиҳатдан таъминлашнинг ҳамма турлари (воситалар, иншоотлар, жиҳозлар, инвентарь ва ҳоказолар).

Физкультура ва спортнинг асосий ижтимоий функцияси — аҳолининг соғлиғини мустаҳкамлаш ҳамда унинг моддий ва маънавий талабларига ва ўзининг муқаддас бурчи — Ватанни ҳимоя қилишни бажариш талабига мувофиқ равишда жисмоний қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланганлик даражасини оширишдан иборат.

Спорт — маданиятнинг ўзига хос формаларидан бири бўлиб, у жамиятнинг маданий фаолият томонларидан ва ундаги маданиятнинг таркибий қисмларидан бири, яъни у кишилар соғлиғини мустаҳкамлаш, уларда жисмоний сифатларни ривожлантириш ва эстетик жиҳатдан тарбиялаш, халқнинг умумий маданият даражасини ошириш воситасидир. Спорт учун мусобақа асослари ва спорт натижалари характерлидир. Спорт — ижтимоий уюшган фаолият. Юқори спорт муваффақиятлари халқ бойлиги ҳисобланади.

Совет физкультура ҳаракати оммавий характерга эга. Спортни ривожлантиришда давлат томонидан кўриладиган тадбирлар кенг меҳнаткашлар оммасининг мустақиллиги, уларнинг ташаббуси билан қўшиб олиб борилади. Халқ оммасини коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодекси принциплари руҳида тарбиялаш физкультура ҳаракатига раҳбарлик қилишнинг энг муҳим асосини ташкил этади.

Физкультура коллективи физкультура ҳаракатининг асосий звеносидир. Унинг вазифаси спорт турларига оид секциялар иши, шу жумладан миллий курашни оммавий ривожлантиришга доир ишларни ташкил этиш ва унга раҳбарлик қилишдан иборат.

«Меҳнат ва СССР мудофаасига тайёр!» Бутуниттифоқ физкультура комплекси СССР граждандарини ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш асоси бўлиб, у босқичлар ва ёшлар бўйича норматив талабларни ўз ичига олади.

Ягона бутуниттифоқ спорт классификацияси спортни ривожлантириш ва спорт маҳоратини оширишда катта аҳамиятга эга. Спорт классификациясида СССРда хизмат кўрсатган спорт мастери, халқаро классдаги СССР спорт мастери, кураш бўйича Ўзбекистон спорт мастери, спорт мастерлигига номзод, I, II, III катталар разряди ва I, II, III ўсмирлар разряди; СССРда хизмат кўрсатган тренер, республикада хизмат кўрсатган тренер, «СССР жисмоний тарбия аълочиси» каби шарафли

спорт унвонлари ва разрядлар бор. Миллий кураш бўйича разряд нормалари ва талаблари А. Атоев томонидан 1968 йилда ишлаб чиқилган.

Совет кишиларининг моддий фаровонлиги ва маданий савиясининг муттасил ўсиб бориши СССРда спортнинг ва Ўзбекистонда халқ спорт тури — курашнинг оммавий равишда ривожланиши учун асосий шарт-шароитлардандир. Совет спортчилари ва курашчилари халқаро мусобақаларда, жаҳон биринчилиги ва олимпиада ўйинларида катта муваффақиятларга эришганлар.

### Ўзбекистонда миллий курашнинг вазифаси, туган ўрни,

#### аҳамияти ва ривожланиши

Миллий кураш — қарши ҳаракат қилувчи икки полвоннинг беллашувидан иборат бўлиб, рақибни устидан ғалаба қозониш мақсадида, мусобақа қоидалари билан рухсат этилган техник усул ва тактик ҳаракатлар ёрдамида курашувчиларнинг ўзаро қаршилигини енгиш билан характерланади.

Кураш секциясининг вазифалари:

— шуғулланувчиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш ҳамда уларни ҳаётга, меҳнат қилишга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашга ёрдам бериш;

— гигиеник малакаларни, спортга муҳаббат ҳамда физкультура ва спорт билан мунтазам шуғулланиш истагини ҳосил қилиш;

— шуғулланувчиларда миллий курашда юқори спорт натижаларига интилиш ҳиссини тарбиялаш ва уларни спортча курашнинг олимпиада турларига тайёрлашдан иборат.

Турли халқларда турли тарихий даврда ўзига хос спорт кураши мавжуд бўлиб, унда миллий урф-одатлар ва маданиятнинг ўзига хос хусусиятлари акс этар эди.

Ўзбекистоннинг этнографияси ва археологиясига оид кўп сонли материаллар, биздаги ва чет эллардаги олимларнинг қадимги тарих ва ўрта асрлар тарихига доир асарлари, оғзаки халқ ижоди ўзбек халқининг кўп асрлар давомида ўзига хос жисмоний тарбия системасини яратганлигидан далолат беради.

Ҳаракатли ўйинлар, ҳарбий машқлар, отда ўйналадиган бир неча ўйин турлари, пойга ва кураш бу сис-

теманинг воситаларидандир. Буларнинг ҳаммаси ҳозирги кунгача етиб келган. Халқ жисмоний тарбия системасининг ҳамма турлари ичида—миллий кураш ҳанузга қадар ўзбек халқи орасида кенг тарқалган.

Маълумки, республикамиз территориясида миллий курашнинг икки тури бор. Улар асрлар давомида таркиб топган бўлиб, муайян тарихий чегараларда вужудга келган ҳамда ўз техникаси ва тактикаси билан бири-бирдан кескин фарқ қилади.

Ўзбекистонда ўн минглаб болалар, ўсмирлар, ёшлар ва катталар кураш билан шуғулланадилар ва у севимли халқ спорт тури деб қаралади. Ўтлоқларда, бедапоёларда курашиб юриб, кейинчалик классик ва эркин кураш, самбо бўйича Бутуниттифоқ ва халқаро мусобақаларда юқори натижаларга эришган спортчилар ҳақида мисоллар жуда кўп. Масалан, Бухорода ёшлигидан миллий кураш билан шуғулланган Собир Қурбонов 1974 йили СССР терма командаси составида самбо бўйича Мадридда ўтказилган Европа чемпионатида иштирок этиб, биринчи ўринни эгаллади ва энг яхши техникаси учун фахрий кубок олишга муяссар бўлди. Бу билан у миллий кураш спортча курашнинг қимматли резерви эканлигини амалда исботлади.

Ўзбекистонда курашнинг классик турлари бўйича Европа ва жаҳон чемпионлари, спорт мастерлари ва СССР биринчилиги совриндорлари бўлган ўзбек спортчилари жуда кўп. Булар Сайфи Ҳодиев, Хушвақт Рўзиқулов, Шомурод Машарипов, ўсмирлар орасида самбо бўйича СССР чемпиони бухоролик Гаффор Остонаев ва бошқалардир. Фақат Бухоро областининг ўзида 1970—80-йилларда 291 та кураш секциясида 16 мингдан ортиқ киши шуғулланди.

Республиканинг иқлимий шароитлари, меҳнаткашлар фаровонлигининг мунтазам ўсиб бориши мактабларда, олий ўқув юртларида, спорт жамиятларида ва физкультура коллективларида йил давомида миллий спорт турларини, биринчи навбатда курашни ривожлантириш имконини беради. Маълумки, миллий спорт турларидан ўтказиладиган мусобақалар фақат кўп сонли иштирокчиларни эмас, балки кўплаб томошабинларни ҳам доимо ўзига жалб қилиб келмоқда. Шу боисдан ҳам ҳар йили «Пахта байрами» кунларида республиканинг деярли ҳамма областларида миллий кураш мусобақалари ўтказилади.



Киши организмнинг тузилиши — суяк-боғловчи аппарат, мускуллар, юрак-томир системаси, газ алмашишуви, нафас олиш, организмнинг ҳаёт фаолияти процесси сифатида курашда катта аҳамиятга эга. Марказий нерв системаси, сезги органларининг периферик нерв системаси, шунингдек, овқат ҳазм қилиш органлари, ажратиш системаси ҳам киши учун катта аҳамиятга эга.

Жисмоний машқлар ва спорт кишининг бутун организмга таъсир этади ва кишида иродавий, ҳаракат сифатларини тарбиялайди. Шунингдек, соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам берувчи, энг муҳим сифатларни ривожлантирувчи доимий машғулотларнинг ҳам аҳамияти кам эмас. Шунинг учун ҳам биз бу ўринда биринчи навбатда нималарни ўрганиш зарурлигини, ҳар қандай спорт тури билан шуғулланувчи (спортнинг қайси тури билан шуғулланишидан қатъи назар) нималарга риоя қилиши лозимлигини қараб чиқамиз.

Шахсий, умумий гигиена. Меҳнат, ўқиш, дам олиш гигиенаси. Курашчи режими, уйқу гигиенаси, овқатланиш режими, баданига, сочларига, оёқларига, тирноқларига, оғиз бўшлиғига қараш. Ҳар кунги жисмоний машқлар, чиниқишнинг аҳамияти. Қийим-бош, спорт формаси, уй-жой, машғулот ўтказиладиган жой гигиенаси. Юқумли касалликлар ҳақида тушунча ва уларнинг олдини олиш чоралари. Чекиш ва ичишнинг зарари. Массажнинг аҳамияти ва ўз-ўзини массаж қилиш техникаси билан танишиш.

Врач назорати ва ўз-ўзини назорат қилиш. СССРда врач назоратининг аҳамияти ва вазифалари. БУСМ, КСЖ ҳамда олий ўқув юртларидаги секцияларда врач назоратининг тартиби. Курашчининг ўз-ўзини назорат қилиши — оғирлиги, бўйи, динамометрия, спирометрия, юрак уриши, қон босими ҳақидаги маълумотлар. Субъектив маълумотлар: ўзини ҳис қилиши, уйқуси, иштаҳаси, ишчанлик қобилияти, кайфияти. Спортча кайфиятда бўлиш, чарчаш, ҳолдан тойиш ҳақида тушунча. Кайфияти, ўзини ҳис қилиши ва бошқа кўрсаткичларни тренировка кундалигига ёзиб бориш.

Шикастланишларнинг олдини олиш. Спортча кураш ва миллий курашда шикастланиш хусусиятлари. Шикастланиш сабаблари ва уларнинг олдини

олиш. Биринчи ёрдам кўрсатиш (врач кўргунга қадар). Лат ейиш, узилиш, қўл-оёқнинг чиқиши, қон кетиш ва биринчи ёрдам. Иссиқ урганда, мускуллар тортишиб қолганда ёрдам бериш, сунъий нафас олдириш.

### Кураш техникаси ва тактикасининг назарий асослари

**Техника** — кураш ҳаракатлари, амаллари ва улар комбинацияларини бажаришнинг қулай усули. Тактика — рақибни устидан ғалаба қозонишга қаратилган ва-зифаларни ҳал этиш учун беллашувда техникани қўллашнинг мақсадга мувофиқ усуллари.

Техниканинг сифат кўрсаткичлари: самарадорлик, тежамлилик ва уларни ўз вақтида қўллаш, тезлик, кучлилик ва ҳаракатлар чаққонлиги. Тактиканинг кўрсаткичлари: мўлжал олиш тезлиги, пайт пойлаш, қарор қабул қилиш ва уни амалга ошириш, сабот-матонат ва ўзини тута билиш, ҳаракатларни бажаришда фикрлашнинг тезлиги. Техникадаги индивидуал хусусиятлар ва фарқлар. Беллашувни олиб боришдаги тактик усул ва курашиш услуби. Хужум, қарши хужум ва ҳимоя ҳаракатларидаги асосий усулларни таҳлил қилиш. Курашчининг тайёргарлик, хужум ва мудофаа ҳаракатларида қўллайдиган тактикасини таҳлил қилиш.

## **2-§. Судьялик тайёргарлиги**

### Мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш, қатнашчиларнинг ҳуқуқ ва бурчлари

Ҳар қандай мусобақа — ҳар бир спортчи, коллектив ва тренерлар состави учун ўқув-тарбиявий ишлар якунидир. Мусобақаларда спортчиларнинг барча маънавий, жисмоний, иродавий сифатлари ва қобилияти намоён бўлади. Чунки беллашувда спортчилардан фақат биригина ғалабага эришади. Шу боисдан ҳам улардан бири ғалаба қувончини, бошқаси эса мағлубият аламини бошидан кечиради. Лекин мағлубиятсиз катта ғалабаларга эришиб бўлмайди. Буни тушунган ҳолда иродали ва қатъий спортчилар мағлубиятга учраганда ўзларининг спорт маҳоратларини янада такомиллаштирадилар ва юқори натижаларга эришадилар.

Кураш билан шуғулланиш албатта қимматбаҳо, стационал гиламча ва тўшакларни талаб этмайди. Курашни оддий иншоотлар (ўт билан қопланган майдонча, тагига хас-чўп ёки қамиш солиниб, устидан қиринди ва

қум ётқизилган ва брезент билан қопланган чуқур) базасида ўтказиш мумкин. Чуқур ёки майдонча диаметри 9 м бўлиши керак. Машғулот ва мусобақаларни санитария-гигиена талабларига жавоб берадиган жойларда ўтказиш лозим.

Ўз характериға кўра мусобақалар шахсий, команда, шахсий-команда ва классификацион мусобақаларға бўлинади. Мусобақаларнинг характери мусобақа ҳақидаги низом билан белгиланади.

Мусобақаларнинг аниқ ташкил этилиши қуйидагилардан иборатдир:

а) ўз вақтида планлаштирилиши ва мусобақа тўғрисида хабар қилиш (эълонларнинг бадий безаги, плакат ва шиорлар, радио орқали хабар қилиш, клубдаги мусобақаларни бригада, звеноларнинг инструкторлари орқали оғзаки билдириш);

б) спартакиада ёки мусобақаларни ўтказиш юзасидан штаб ташкил этиш. Штаб составига қуйидагилар: колхоз раиси, агроном, пропаганда ишлари бўйича унинг ўринбосари, штабнинг масъул раҳбари бўлиб киришлари керак. Унинг ўринбосари — мусобақаларнинг бош судьяси (тўғри судьялик қилиш учун жавоб беради). У мусобақаларға бошчилик қилади, уларнинг бориши ҳақида томошабинларға ахборот бериб туради.

Штабнинг бир аъзоси мусобақа ўтказиладиган ва томошабинлар учун мўлжалланган жойларнинг тайёрлиғига, иккинчиси — мусобақалардаги тартиб-интизомға, меҳмонларни кутиб олиш ва қабул қилишға, мусобақа ўтадиган жойнинг безатилиши ва ҳоказоларға жавоб беради. Бундан ташқари, бош судья қошида секретарь бўлиши керак. У заявкаларни тўплайди, мусобақа протоколларини олиб боради, уларни яқунлайди ва голибларни аниқлайди. Секретарь мусобақа иштирокчиларининг рўйхатини чиқараётган вақтида айниқса, судья билан яқин мулоқатда бўлиши лозим. Бундан ташқари, у иштирокчиларнинг тайёрлигини текширади, навбатдаги беллашувнинг боришини эълон қилади ва иштирокчиларнинг мусобақаға ўз вақтида чиқишларини таъминлайди.

Мусобақаларни олиб бориш методикаси уларни ўтказиш системасига боғлиқ. Иштирокчилар сони кўп бўлганда олимпиада системаси бўйича ўтказилган мусобақа анча муваффақиятли ўтади. Бу ҳолда шахсий мусобақалардаги ҳамма иштирокчилар, худди самбода-

ги каби, оғирлик категориялари бўйича бир неча группаларга бўлинади. Ҳар бир группадаги мусобақалар шундай система билан ўтказиладики, бунда мағлуб бўлган спортчи кейинги турга қўйилмайди: голиб голиб билан учрашади.

Мусобақа иштирокчилари кўп бўлган тақдирда айрим оғирлик категорияларида финалга чиққан 3—4 спортчи голиб аниқлангунча, айланма система бўйича ўзаро беллашадилар ва тегишлича 1—2—3-ўринларни эгаллайдилар. Мусобақани анча енгил вазндан оғирроқ вазнларга ўтиш билан бошлаш тавсия этилади.

Айрим колхоз, район ва областлар ўртасида команда мусобақалари ўтказилганда командалар 8—10 кишидан қилиб тузилиши керак. Улар вазн категориялари бўйича бир типдаги спортчилардан ташкил топиши лозим. Мусобақалар бошланишидан 2—3 соат олдин иштирокчилар албатта тарозида тортилади.

Мусобақаларни иштирокчиларнинг паради билан бошлаш зарур. Командалар бир-бирлари билан саломлашадилар, бош судья иштирокчиларнинг исми, фамилияси ва мавжуд унвони, разрядлари билан таништиради. Унвон, разрядлари бўлмаса, меҳнат соҳасидаги хизматлари кўрсатиб ўтилади.

Парад тугаб, мусобақа иштирокчилари таништириб чиқилгандан кейин секретарь жуфтликларнинг учрашиш тартибини эълон қилади. Парад қатнашчилари тарқаладилар, разминка қиладилар, сўнгра биринчи бўлиб беллашадиган спортчилар майдонга таклиф қилинади. Судья уларнинг ҳар бирини томошабинларга таништиради: вазн категориясини, фамилиясини, қайси командадан эканлигини айтади.

Команда мусобақаларида исталган оғирлик категориясида беллашувдаги ғалаба учун 2 очко, дурангга — 1 очко берилади; келмаганлиги ёки шу вазндаги иштирокчининг йўқлигига — мағлубият ёзилади.

Мусобақалар қанчалик яхши ташкил этилса, шунчалик муваффақиятли ўтади. Мусобақа қондаларига қатъий риоя қилинса, судьяликнинг холислиги кўриниб турса, иштирокчилар ҳам, томошабинлар ҳам юксак интизомлилик намуналарини кўрсатишса, унда врач ёки медицина ҳамшираси иштирок этса, мусобақанинг тарбиявий таъсири ортади.

Айрим беллашув натижалари ҳақида ўз вақтида маълум қилиш, тегишли жойда ғалаба ва мағлубият-

ларни яққол акс эттириш, шунингдек, яхши муносабат ва томошабинларга ўз вақтида ахборот бериш мусобақанинг муваффақиятли ўтишини таъминлайди.

Ғолибларни бош судья билан бирга штаб бошлиғи мукофотлайди. Спорт кубоклари ёки сувенир ва ёрлиқлар билан мукофотлаш мақсадга мувофиқдир.

Мусобақаларга оркестр, миллий созандаларни жалб қилиш ёки радио тармоғидан фойдаланиш фойдадан холи эмас.

### **3- §. Методик тайёргарлик**

**Курашчилар тренировкиси жараёнида таълим ва тарбия беришнинг методик асослари**

Тренировкаларни муваффақиятли ўтказиш учун ўқитувчи ёки тренер спортчиларга таълим ва тарбия бериш методикаси асосларини ўзлаштириб олиши зарур. Ўқитувчи ёки тренер таълим-тарбия бериш ва тренировка педагогикада ягона жараён эканлигини билиши; шу боисдан ҳам унинг вазифалари ва мазмунини аниқ тасаввур этиши, тайёргарлик турларини билиши; дидактик принципларга риоя қилиши ва уларни ҳар бир машғулотда қўллаши; спортчиларга таълим бериш ҳамда уларни такомиллаштиришнинг таълим ва тарбиявий характерини; ўрганган билим, кўникма ва малакаларнинг ўзаро боғлиқлигини ва уларни амалда — беллашувларда, кундалик ҳаётда қўллашни ўргатиш кераклигини билиши лозим.

**Усул ва ҳаракатларга ўргатиш схемаси.** У дарснинг тузилиши, усул ва тактик ҳаракатларга ўргатиш изчиллигидан иборат бўлади ҳамда назарий, жисмоний, тактик ва техник, ахлоқий, иродавий ва психологик тайёргарликнинг аҳамиятини, уларнинг ўзаро боғлиқлигини; БУСМ, олий ўқув юртлари, КСЖ секцияларидаги машғулотларнинг хусусиятларини; мусобақаларнинг аҳамияти ва ўрнини белгилаб беради.

**Совет спортчисининг маънавий ва иродавий қиёфаси ҳамда психологик тайёргарлик асослари**

Ўқитувчи ёки тренер жисмоний тарбиянинг ахлоқий, ақлий, эстетик тарбия ва меҳнат тарбияси билан ўзаро боғлиқлигини яхши тасаввур этиши керак.

Программада совет спортчисининг асосий ахлоқий нормаларини; унинг коммунизм ишига, Ватанга, коллективга содиқлигини ўрганиш назарда тутилган; унинг учун жамоат манфаатлари шахсий манфаатидан устун туриши керак; у жамоат мулкига эҳтиётлик билан муносабатда бўлиши, камчиликларга, ҳар қандай реакция нарсаларга мурасасиз бўлиши; ижтимоий-фойдали ишларда, ўқишда актив иштирок этиши; ўқиш, меҳнат ва спорт билан шуғулланиши, умум қабул қилинган ахлоқ нормаларига ихтиёрӣ, онгли равишда риоя қилиши; интернационалист бўлиши, бошқа мамлакатлар спортчилари билан бўладиган учрашувларда спорт этикасига риоя қилиши керак.

Спортчи тренировка жараёнида ҳамда кундалик турмушда ўқитувчи ёки тренердан ахлоқий ва иродавий тарбия, ўз-ўзини тарбиялаш вазифалари ҳамда воситаларини; психологик тайёргарлик хусусиятларини; ўқишда, меҳнатда ва спортда учраган қийинчиликларни енгиш воситаларини; мусобақаларга ва айрим беллашувга қандай тайёрланиш кераклигини билиб олади.

### Спорт тренировкасини планлаштириш

Ўқитувчи ёки тренер коллектив тренировкаларини ва айрим спортчи тренировкасини планлаштиришнинг мақсади, вазифалари ва аҳамиятини ҳар бир спортчига тўла етказиши керак. Планлаштириш, кундалик дафтар тутиш ва уни сурункали равишда тўлдириб бориш, ўсиш кўрсаткичларини ҳисобга олиш юқори спорт натижаларига эришишнинг асосий шартларидан биридир.

Ўқитувчи ёки тренер шуғулланувчиларни йиллик, ойлик, ҳафталик, бир дарсга мўлжалланган индивидуал иш планларини тузиш формаси билан таништириши керак. Бу планларда ҳафталик циклларнинг мазмуни, тайёргарлик даврлари бўйича нагрузкаларнинг ҳажми ва интенсивлиги очиб берилиши лозим.

### Машғулот ўтказиладиган жой, жиҳозлар ва инвентарь

Миллий кураш билан шуғулланадиган ҳар бир спортчи курашга ажратилган зал ёки майдончанинг ўлчами, қопламаси, унга қўйиладиган гигиеник талабларни билиши керак. Ёрдамчи хоналарда жиҳозлар: шкаф, стеллаж, ойна, тарозилар, гимнастика деворчаси, скамейка-

лар, тулум, тренажёрлар, штанга, тўлдирма тўплар, таёқчалар, арқонча ва бошқа майда инвентарлар бўлиши лозим. Тўн ва белбоғлар ҳам шу хонада сақланади.

## *Еттинчи боб*

### **КУРАШЧИ-СПОРТЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ**

Жисмоний тарбия назарияси ва спорт тараққиётининг ҳозирги босқичида психологик тайёргарлик тушунчасига спортчиларнинг интеллектуал, ахлоқий, эстетик, иродавий тайёргарлигини ҳамда спортчининг тренировка ва мусобақалардан олдинги психик кайфиятини кiritиш мумкин.

Спортчининг ўқув-тренировка машғулотидаги ва мусобақалардаги тайёргарлигининг ҳамма турлари ўзаро боғланганлигини ва умуман, гап совет кишисини шахс сифатида ҳар томонлама тарбиялаш тўғрисида боришини назарда тутиб, уларнинг ҳар бир тренерга тушунарли бўлиши учун бу ўзаро боғланган томонларни таҳлил қилиб чиқамиз.

1. Назарий тайёргарлик жараёнида, оилада ва кишиларнинг бошқа фаолият турларида шуғулланувчилар **ақлий (интеллектуал) ривожланиб** борадилар.

Спортда шахснинг ақлий ривожланиши, ҳаракат ва тактик фаолият жараёнида унинг тез ва аниқ фикр юритишга бўлган қобилияти муҳим аҳамиятга эга. Спортчи рақибининг ташқи белгилари, хатти-ҳаракати, нафас олиши ва ҳаракатларига қараб унинг ҳолатини билиш қобилиятига эга бўлиши, унинг фикрлари, нияти ва ҳоказоларни билиб олиши ва унга қарши ўзининг ҳаракат планларини тезда туза олиши ҳамда уни амалга ошириши, ўзининг сохта ва чин ҳаракатлари билан рақибини алдаши керак. Буларнинг ҳаммаси спортчига тактик ва техник усулларни муваффақиятли қўллаш имконини беради. Миллий курашда назарий, тактик ва техник билим, кўникма ва малакалар курашиш маҳоратига, рақиб томонидан кўрсатиладиган катта нагрузкага чидаш ва кам куч сарфлаб, беллашувда ғалабага эришиш малакаларига айланиши муҳимдир.

2. **Ахлоқий тайёргарлик.** Ахлоқ — тарихан таркиб топган нормалар: яхшилик ва ёмонлик, ҳаққонийлик, виждон ва ор-номус, шахсий ва ижтимоий манфаатлар

ҳақидаги ва кишиларнинг бир-бирига, оилага, жамият ва давлатга нисбатан қиладиган хатти-ҳаракат нормалари тўғрисидаги тасаввурлардир. Ахлоқ ва ахлоқийлик — кишиларнинг жамиятдаги ўзаро муносабатларини тартибга солувчи нормалар, қоидалар, баҳо ва принциплар мажмуи.

Тарбия тажрибасида ахлоқий тайёргарлик термини билан бирга кўпинча ахлоқий тарбия тушунчаси ҳам қўлланилади. Бизда ахлоқий тарбия негизига коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодексида ифодаланган принциплар: коммунизм ишига садоқат, социалистик гуманизм, коллективизм, пролетар интернационализи, Ватан бахт-саодати учун виждонан меҳнат қилиш, буржуа идеологияси ахлоқига нисбатан муросасизлик ва бошқалар асос қилиб олинган.

Коммунистик ахлоқ умуминсоний ҳаёт нормаларини акс эттиради. КПСС Программасида шундай деб ёзилган: «Эксплуататорлар ҳукмронлиги шароитида бузилган ёки ҳаёсизларча поймол қилиб келинган оддий ахлоқ ва адолат нормаларини коммунизм айрим кишилар ўртасидаги муносабатларда ҳам, халқлар ўртасидаги муносабатларда ҳам мустаҳкам ҳаётий қоидаларга айлантиради»<sup>1</sup>.

Этика коммунистик ахлоқ нормаларидан биридир. Этика (грекча — ахлоқ нормалари) ижтимоий онг формаларидан бири сифатида ахлоқ, ахлоқийлик тўғрисидаги фалсафий таълимотдир. Спорт этикаси спортчининг Ватанга, коллективга, спорт тайёргарлиги жараёнига, спортдаги кураш ва рақибларга, шахсий ҳамда ижтимоий ҳаётга ва ҳоказоларга бўлган муносабатини белгилайди. Совет этикаси ахлоқийликнинг тўғрилиқ, ҳаққонийлик, ўртоқлик, коллективизм, инсонга ҳурмат, камтарлик ва ҳоказолар каби энг яхши умуминсоний нормаларини ўзида мужассамлаштирган.

**3. Иродавий тайёргарлик.** Ирода кишининг мақсадга эришувида ва қабул қилган қарорини бажаришда ўз организмнинг интеллектуал, эмоционал ва ҳаракат фаолиятларини, ўзининг хулқ-атвори, ўй-фикрлари, ҳистуйғулари ва кечинмаларини онгли равишда бошқаришдир.

---

<sup>1</sup> Совет Иттифоқи Коммунистик партиясининг программаси. «Ўзбекистон» нашриёти, Т., 1961, 121-бет.



Спортда ўз иродасини тарбиялаш жуда муҳим аҳамиятга эга.

Ахлоқий эътиқод ва спортчининг ахлоқ нормалари унинг иродавий, бирор мақсадга қаратилган фаолияти асосини, бош мотивларини ташкил этади. Спортчи фаолиятининг ана шу томонлари ахлоқий-иродавий тайёргарликка бирлаштирилади.

Курашчининг иродавий тайёргарлиги унинг асосий иродавий сифатлари: мақсадга қаратилганлик, қатъийлик ва сабот-матонат, дадиллик, меҳнатсеварлик, ташаббускорлик, мустақиллик, ўзини тута билишлик каби фазилатларни таркиб топтириш ва такомиллаштиришдан иборат.

Иродавий сифатлар ҳеч қачон бир-биридан ажралган ҳолда намоён бўлмайди, балки бирликда, ўзаро боғланган ҳолда маълум бир системани ҳосил қилиб намоён бўлади. Ҳар бир кишининг хатти-ҳаракатида бу хусусиятлар турлича кўринади. Бир кишида қатъийлик ва сабот-матонат, бошқасида дадиллик, яна бирисида ўзини тута билиш хусусияти кўпроқ ифодаланади. Лекин хилма-хил спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларни бирлаштирадиган умумий хусусият ҳам бор, бу мақсадга қаратилганлик ва юқори даражадаги меҳнатсеварликдир. Булар ироданинг барча сифатларини бирлаштиради ва юқори спорт натижаларига эришишга олиб боради.

Жисмоний тарбия ва спорт, шу жумладан, миллий кураш билан шуғулланиш жараёнида ирода икки йўналишда — умумий ва ихтисослашган йўналишда ривожланади ва такомиллашиб боради.

У м у м и й й ў н а л и ш — фаолиятда иродавий сифатларнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминлайди. Булар инсонга турли хил тўсиқлар ва қийинчиликларни енгиб ўтиб, фақат спорт билан шуғулланиш вақтида эмас, балки меҳнат, ўқиш ва ижтимоий-фойдали ишларда ўзини иродали қилиб кўрсатишга имкон беради.

Иродани ривожлантиришнинг ихтисослашган йўналиши спорт турининг хусусияти ва спортчининг енгиб ўтиши лозим бўлган тўсиқ ва қийинчиликлар билан белгиланган иродавий сифатларни такомиллаштириш билан характерланади.

Масалан, миллий курашда максимал равишдаги қийинчиликлар тренировка жараёнида ҳамда гавда ту-

зилиши, кучи, эпчиллиги, темпераменти, беллашувни олиб боришдаги тактик услуби, функционал тайёргарлиги бўйича хилма-хил рақиб билан курашиш вақтида учраши мумкин. Иродавий зўр бериш жисмоний ва нерв-психик куч сарфлаш билан эмас, балки анчагина оғриқ туйғулари билан ҳам боғлиқдир. Курашчидан қатъий мақсадга интиланлик, ташаббускорлик, активлик ва мустақиллик, қатъийлик ва сабот-матонат, диллик ва жасурлик, ўзини тута билиш ва темирдек мустаҳкам ирода талаб этилади.

Ироданинг умумий ва ихтисослашган ҳолда ривожланиши ўзаро боғлангандир. Умумий ривожланиш ихтисослашган ривожланишга база бўлиб хизмат қилади, баъзан эса ихтисослашган ирода спортчининг меҳнат, ўқиш ва ҳаётий муҳим фаолият турларида, социалистик Ватанни муҳофаа қилишда юксак иродалик намуналарини кўрсатишга имкон беради.

Иродавий тайёргарлик жараёнини бошқаришда тренер етакчи роль ўйнайди ва у ўз ишида спорт коллективига таянади. Бироқ иродавий тайёргарликда ўз-ўзини иродавий жиҳатдан тарбиялаш ва умуман, спортчининг ўз-ўзини тарбиялаши катта аҳамиятга эга. Ўз-ўзини тарбиялаш — кишининг ўзи устида, ўзининг жисмоний ва маънавий такомиллашуви устида ишлаши жараёнидан иборат бўлиб, ўзи ҳақида билишига — ўз-ўзини билишига асослангандир.

Ўз-ўзини билиш ўзини такомиллаштириш эҳтиёжини уйғотади, ўз-ўзини тарбиялаш иштиёқининг ҳосил бўлишига, ҳар томонлама ва махсус жисмоний ҳамда маънавий ривожланганликнинг юқори даражасига эришишга ёрдам беради. Бусиз спорт маҳоратининг чўққиларига эришиш йўлида учрайдиган турли қийинчиликларни енгиш мумкин эмас.

Турли даражадаги қийинчиликларни енгиш — спортчи иродасининг намоён бўлиши ва тарбияланиши учун зарурий фактордир.

Спортчининг фаолияти белгиланган мақсадга эришиш, назарий, умумий, махсус жисмоний тактик ва техник тайёргарлик билан боғлиқ бўлган вазифаларни ҳал этиш, турли хил шериклар ва рақиблар билан бўладиган тренировкаларда қийинчиликларни енгиш билан боғлиқдир.

Курашчи-спортчиларнинг спорт фаолиятидаги асосий қийинчиликларнинг даражаси турлича бўлиши мумкин.

Уларнинг баъзиларини айтиб ўтамиз:

а) назарий тайёргарликда: ўқиш билан тренировкаларни қўшиб олиб бора билиш, уй вазифаларини ўз вақтида бажариш ҳамда ўзининг ғоявий-сиёсий ва маданий савиясини муттасил ошириб бориш; психологик, гигиеник, жисмоний ва назарий тайёргарликка доир қонуниятларни ўрганиш ва билиш;

б) жисмоний тайёргарликда: спортчининг режимига — уйқу, овқатланиш, ўқиш, ишлаш ва дам олиш режимига риоя қилиш; ҳар кунги жисмоний машқларни бажариш, чиниқиш, ҳаракат ва бошқа сифатларни қўшимча равишда такомиллаштириш; ҳар кунги зарурий югуриш тренировкаси ҳамда кучлилиқ ва чидамлилиқни ривожлантириш;

в) техник-тактик тайёргарликда: техник ва тактик ҳаракатларни эгаллаш ва уларни такомиллаштириш; турли хил шериклар билан тренировка нарузкаларини бажариш; ҳаракатларда ташаббус ва активлик кўрсатиш, ўзининг курашиш услубини такомиллаштириш ва ҳоказо.

г) мусобақа тайёргарлигида: доимо муайян вазни сақлаб туриш, сув ичиш режимига риоя қилиш ва ёмон одатлар (чекиш, алкоголь ва ҳоказолар) дан бутунлай воз кечиш зарурлиги билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар; мағлубият ёки ғалабага эришганда функционал ва нерв-психик зўр беришларга бардош бера билиш; беллашувларда ўзини тутиш ва қаттиқ оғриқ сезгиларига чидаш; бир тарафлама судьялик қилинганда ва томошабинлар таъсирида ўз обрўйини сақлаш;

д) кутилмаган қийинчиликлар. Спортчиларни мусобақа шароитларида, нотаниш рақиб билан беллашувда тўсатдан пайдо бўладиган қийинчиликларни енгишга ўргатиш айниқса, муҳимдир.

Курашчиларнинг иродавий тайёргарлиги вазифаларини ҳал этиш уларни коммунистик ахлоқ, спорт этикасига оид билимлар билан қуроллантиришни, психологик ва физиологик талаблар, спорт тренировкаси қонуниятлари билан таништиришни талаб этади. Спортчиларнинг фаолияти хатти-ҳаракатидаги ва олдида қўйган мақсадга эришишда иродани тарбияловчи мотивлари, дунёқараши, эътиқоди, туйғулари, юриш-туриш ва қиладиган ишлари коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодекси принципларига мос бўлиши айниқса, муҳимдир.

**ЎРТА МАКТАБЛАРДА ҚУРАШ ДАРСЛАРИНИ ТАШҚИЛ  
ЭТИШ ВА УТКАЗИШ МЕТОДИКАСИНИНГ ЎЗИГА ХОС  
ХУСУСИЯТЛАРИ**

Таълим вазифалари ва программа материалининг анализи. Биринчи бор 1969 йилда ўрта умумий таълим мактабларининг 8—10-синф жисмоний тарбия программасига миллий кураш киритилган эди. Мазкур қўлланманинг автори мактаб программасига миллий курашни киритиш (экспериментал ишлар асосида) ташаббускори бўлди.

1975 йилда СССР Маориф министрлиги физкультура ва спорт бўйича янги программани тасдиқлади. 7 ва 8-синфлар учун тузилган дарслар сеткасида ўғил болаларга мўлжалланган программанинг мажбурий қисмига ҳар синфда 8 соатдан, ўсмирлар учун 9-синфда 10 соат, 10-синфда — 10 соат классик кураш дарслари киритилган. Ҳаммаси бўлиб 7—8-синфлардаги кураш дарсига 36 соат ажратилган.

Ўрта мактабдаги кураш дарсларининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

— ўқувчиларни Бутуниттифоқ ГТО физкультура комплексининг II ва III босқичлари талабини бажаришга тайёрлаш;

— курашга тааллуқли янги ҳаракат амалларига ўргатиш ҳамда турли хил мураккаб шароитларда уларни қўллаш малакаларини такомиллаштириш ва бунинг учун зарур бўлган ҳаракат сифатларини ривожлантириш;

— ўқувчиларда мустақил равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш кўникмалари ва одатни таркиб топтириш, шахсий камол топиш мақсадида жисмоний тарбияга барқарор қизиқиш уйғотиш;

— ташкилотчилик малакаларининг ҳосил бўлишига ва ахлоқ маданиятининг тарбияланишига ёрдам бериш.

Курашнинг миллий турлари Совет Иттифоқининг турли республикаларида, айниқса, Ўрта Осиё ва Закавказьеда кенг тарқалган. Шунинг учун уларни ўрта мактабларнинг 7—10-синфларида қўллаш мақсадга мувофиқ. Чунки улар спорт курашининг олимпиада тур-

лари бўйича тайёрлашнинг резерв тури бўлиб ҳисобланади.

Миллий кураш программаси қуйидаги асосий вазифаларни ҳал этишни назарда тутди:

1. Ўқувчиларнинг Бутуниттифоқ ГТО комплекси II ва III босқичлари талабларини бажаришларига ёрдам бериш.

2. Мустақил равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш кўникма ва одатини ривожлантириш, иродавий ва ҳаракат сифатлари — тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, кучлилиқ ва чидамлилиқни такомиллаштириш.

3. Спортнинг кураш турлари ва миллий курашга, Ўзбекистон шароитида спортчи гигиенаси ва режимига, спорт тренировкаси асослари ва травматизмнинг олдини олишга доир асосий билимлар бериш.

4. Кураш техникаси асослари билан таништириш, кураш усуллари техникаси ва ҳаракатлар тактикасини такомиллаштириш.

5. Ташкилотчилиқ, инструкторлик, судьялик малакаларини ва ахлоқ маданиятини тарбиялаш.

Умумий таълим мактабларидаги миллий кураш программасининг назарий бўлими қуйидаги темаларни назарда тутди:

совет кураш мактабининг ривожланиши ва ўзига хос хусусиятлари ҳақидаги қисқача маълумотлар;

ўзбек миллий курашининг ривожланганлиги ва хусусиятлари;

миллий кураш қоидалари ва кураш машғулотларида ўқувчиларга қўйиладиган талаблар;

Ўзбекистон шароитида курашчилар гигиенаси ва режими;

мусобақа қоидалари ва мусобақа иштирокчиларига қўйиладиган талаблар;

совет спортчисининг маънавий қиёфаси. Кураш тушувчи спортчилар тренировкасининг асосий қонуниятлари. Иродавий сифатлар ва ҳаракат сифатларини ривожлантириш. Курашчининг умумий ва махсус тайёргарликка доир уй вазифаларини бажариш методикаси.

Программанинг назарий бўлимида ҳаракат сифатларини ривожлантиришга доир умумий ривожлантирувчи ва махсус машқларнинг бой материали ҳамда классик ва миллий кураш усуллари, тактик ҳаракатларга тааллуқли кичикроқ ҳажмдаги материал берилган.

## Кураш машғулотлари вақтида ўқувчиларнинг юриш-туриш қоидалари.

1. Дарсгача ва залдан ташқари жойларда — ўқитувчисиз кураш усулларини бажариш тақиқланади.

2. Дарсда юқори интизомлилик ва уюшқоқликка риоя қилиш талаб этилади.

3. Машғулотда ўқитувчи топшириқларини аниқ бажариш керак.

4. Қўполлик қилишга, ўртоқларига нисбатан илтифотсизлик кўрсатишга, кийим-бошнинг пала-партишлигига йўл қўйиш мумкин эмас.

5. Топшириқда кўрсатилган усуллар, ўқитувчи командасига кўра ижро этиладиган усуллар қаршиликсиз, ярим қаршилик кўрсатиб ёки бутун куч билан қаршилик кўрсатиш билан бажарилади.

6. Усулларни ўрганишда доимо эҳтиётликка, ўзининг хавфсизлигини таъминлашга риоя қилиш, шеригига ёрдам бериш.

Оғриқ сезилганда ҳаракатларни тўхтатиш учун сигнал бериш: икки марта қарсак чалиш ёки кураш тўшагига, гавдасига икки марта уриб қўйиш.

7. Тўшакда айрим жуфтлик кураш тушаётганда, қолган ўқувчилар скамейкада ўтириб, курашни кузатадилар ёки ўқитувчининг кўрсатмасига биноан айрим болалар оғирликлар билан машқ бажарадилар, спорт снарядларида мустақил шуғулланадилар ва ҳоказо.

### Курашчининг гигиена қоидалари

Кураш дарсларида тоза, саранжом-саришта тutilган спорт кийимларига (плавка, трусик, майка), юмшоқ пойафзалга (носкиларда кураш тушишга рухсат этилади) эга бўлиш керак. Ҳамма ўқувчиларнинг тирноқлари олинган, сочлари қисқа қилиб кестирилган бўлиши талаб қилинади.

Кураш машғулотларидан кейин душ қабул қилиш ёки баданни ҳўлланган сочиқ билан артиш тавсия қилинади.

Кураш машғулотни ўтказиладиган залда йод, водород пероксиди, ампулали хлорэтил, пахта, бинт ва ҳоказолар солинган аптечка бўлиши керак.

Машғулот ўтказиладиган жойни тайёрлаш. Машғулот бошлангунига қадар ўқитувчи актив билан биргаликда кураш тушиш тўшагини тайёрлаб

қўйиши керак. Бунинг учун 9—12 та гимнастика тўшагидан фойдаланилади ва улар 3—4 тадан уч қатор қилиб жойлаштирилади. Шундан кейин улар сурилиб кетмаслиги учун устига намотдан қилинган чойшаб ёки гилам тўшаллади. Сўнгра пишиқ материалдан (пахмоқ мато, брезентдан) тикилган жилд қопланади. У шнурлар билан боғланади ёки тўрт томонидан тўшаклар тагидан ярим метрдан чиқариб қўйилади.

Кураш тўшаги доимо тоза бўлиши керак. Чойшабни пилесос билан тозалаш ёки қоқиш, матларни намланган губка билан артиш зарур. Кураш тўшагини ўқувчиларнинг ўзлари дарс бошланишидан 3—5 минут олдин тайёрлаб қўйишлари керак

Дарсни ўтказиш методикаси. Кураш дарслари бошланишидан олдин синф икки группага: қизлар ва ўғил болалар группасига бўлинади. Ўқитувчи ўғил болаларга тўшакни тайёрлашни топширади, қизларга эса мустақил равишда машқ бажаришга доир топшириқ беради. Қизларнинг машқ бажаришини группаводлар кузатиб туради.

Қиз болалар эҳтиётлашни талаб этмайдиган турли машқларни: акробатика элементлари, рақс қадамлари, арқончадан сакраш ва бошқа машқларни бажарадилар, шунингдек волейбол, баскетбол элементларидан фойдаланиб, айрим машқлар бажаришни такомиллаштирадилар ёки ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун махсус индивидуал топшириқларни бажарадилар.

Дарснинг тайёргарлик қисми умумий ривожлантирувчи машқларнинг бир қисмини бутун синф томонидан бажариладиган қилиб ташкил этилиши мумкин.

Ўқитувчи дарснинг тайёргарлик қисмини ўтказиб бўлганидан кейин синфни группаларга бўлади ва ўғил болалар махсус тайёргарлик машқларини бажаришга киришадилар. Ўғил болалар билан қиз болалар машқларни алоҳида-алоҳида бажарадилар.

Дарснинг тайёргарлик қисмида қўйидаги машқларни бажариш тавсия этилади.

1. Кўриш ва эшитиш идрокларининг тезлигини оширишга доир машқлар, буюмларсиз ва буюмлар (таёқ, копток, ҳалқа, арқонча ва ҳоказолар) билан машқ бажаришда ҳаракатлар тезлиги ва чаққонликни ривожлантирувчи машқлар.

2. Сакровчанликни, портлаш кучи ва чидамликни ривожлантирувчи машқлар — турган жойдан, бурилиш

билан, осиглиқ предметларга қўл тегизиб турли хил сакраш, кичик ва катта арқончадан сакраш, турли предметлар устидан сакраб ўтиш ва ҳоказо.

3. Тўлдирма тўп, қоплар билан, шериги қаршилиқ кўрсатган ҳолда, гавдани тик тутиб эспандерлар, гантеллар билан машқлар бажариш. Асосан, бу машқлардан кучлилиқ ва эгилувчанликни ривожлантириш назарда тутилади.

4. Яккама-якка олишиш элементлари бўлган машқлар — шеригини мувозанат сақлаган ҳолатдан чиқариш, тортиб ўтказиш, итариб юбориш, қўли ёки қўллари ушлаб олиш, полдан оёғини узиб кўтариш, шеригини қувлаб петна қилиш ёки ушлаб олиш, гавдани турли ҳолатда тутиб, тўп ёки майда буюмларни ушлаб олиш машқлари.

5. Махсус акробатика машқлари: турли хилда умба-лоқ ошиш ва йиқилиш; бўйин мускулларини мустаҳкамлаш ва эгилувчанликни ривожлантириш учун «кўприк» бўлиб машқ бажариш; тулум билан машқ бажариш ва ҳоказо.

Дарсинг асосий қисмида курашга оид усул ва ҳаракатлар машқ қилинади: программага мувофиқ якка ва жуфт бўлиб тик туриш, жуфт бўлиб тик турган ҳолда бир жойдан иккинчи жойга ўтиш; тўнидан, белбоғидан, қўлидан ушлаб олиш; сиқиб ушлаб олиш ва аралаш ушлаш ҳамда булардан ҳимояланиш, турли хил улоқтиришлар. Булардан ташқари, тик турганда курашиш ва ўқув мақсадидаги кураш усуллари ўрганилади.

Кураш усулларига ўрганиш структураси уч босқичдан иборат бўлади:

1- б о с қ и ч — шуғулланувчиларни усул билан таништириш. Бу босқичда ўқитувчи усулнинг номини айтади, унинг тактик вазифасини белгилайди ва усул техникасини кураш тушиш суръатида намойиш қилади. Сўнгра уни ўртача суръатда бажариб кўрсатади, тўғри ижро этиш техникасининг асосий ҳолатларини тушунтиради ва усулни синаб кўриш учун топшириқ беради.

2- б о с қ и ч — шуғулланувчиларнинг усулни бутун ҳолда ёки қисмлар бўйича батафсил ўрганиши.

Ўқитувчи топшириқни қандай қилиб бажариш кераклигини тушунтиради ва кўрсатади, сўнгра тренировка ишларининг хавф-хатарсизлигини таъминлаш ҳамда машғулотни бўш вақт қолмайдиган қилиб ўтказишга имконият яратиш учун шуғулланувчилар фаолиятини



ташқил этади. Шундан кейин ўқитувчи такрорлашлар сонини, уларни бажаришга кетадиган вақтни айтади, топшириқни бажариш учун команда ёки сигнал беради ва нималарга эътибор бериш кераклиги ҳақида кўрсатма беради.

3- б о с қ и ч — шуғулланувчиларнинг усулни хилма-хил шароитларда кўп марта такрорлаб такомиллаштириш ва уни кураш вазиятида қўллаши.

Кураш машғулотида ўқувчиларга раҳбарлик қилишдаги асосий метод, бу шуғулланувчиларга ўқитувчи раҳбарлигида мустақил ишлашлари учун топшириқ бериш методидир.

Ана шу асосий метод билан бир қаторда бошқа қўшимча методлар ҳам мавжуд бўлиб, улар шуғулланувчиларнинг ижодий мустақил фаолияти учун имкон яратади, топшириқлар методи саналувчи асосий методни бойитади.

М е т о д - т о п ш и р и қ. У уч таркибий қисмдан иборат.

1-қисм — ўқитувчи топшириқни тушунтиради ва нима қандай бажариш кераклигини кўрсатади;

2- қ и с м — ўқитувчи шуғулланувчиларни топшириқларни бажариш учун уюштиради, топшириқ дозалари — вақтини ҳамда миқдорини белгилайди ва уни бажариш учун сигнал ёки команда беради;

3- қ и с м — ўқитувчи шуғулланувчиларнинг топшириқни қандай бажаришларини кузатади, нимага эътибор бериш, камчиликларни қандай бартараф этишга доир методик кўрсатмалар беради ва уларнинг хатти-ҳаракатларини баҳолайди.

Кураш билан шуғулланувчиларни у ю ш т и р и ш м е т о д л а р и:

1. Муайян интервал ва дистанцияда ўқитувчига қараб бир шеренгада, икки шеренгада туриб рақибсиз (якка ҳолда) машқ бажаришни ташкил этиш методи, муайян йўналишда бир йўла бутун группа билан, группачалар — шеренгалар ёки бирин-кетин, жуфт-жуфт бўлиб узлуксиз бажариш.

2. Шартли рақиб — тулум ёки тўлдирма қоп билан машқ бажаришни ташкил этиш методи. Бунда ҳам машқлар шеренгалар бўйича, жуфт-жуфт бўлиб, 3—4 киши бўлиб, кўпроқ кетма-кет бажарилади;

3. Машқни шериги билан икки шеренгада, кураш тўшаги маркази бўйича, 3—4 та жуфтлик бўйича ёки

уқитувчи кўрсатган йуналишда труппалар буйича ижро этишни ташкил этиш методи. Машқни дастлаб биринчи, кейин эса иккинчи номерлар, бир йўла ҳамма жуфтликлар ёки навбати билан — кетма-кет биринчи, иккинчи, учинчи жуфтлик бажаради ва ҳоказо.

4. Машқни рақиб — қаршилиқ кўрсатувчи рақиб билан ижро этишни ташкил этиш методи. Айрим усул ва ундан ҳимояланиш ўрганиладиган курашда, яккама-якка кураш элементлари бўлган машқларда ва ярим куч сарфлаб курашиладиган ўқув машғулотларида, айрим жуфтликлар навбати билан ўзлаштирилган усул техникасини намоёни қиладилар ёки кураш тушадилар.

Машқни ижро этишнинг бу методида шуғулланувчилар бир-бирлари билан тўқнашиб кетмасликлари учун машқ ҳар бир жуфтлик билан, кураш тўшагининг бурчакларида эса 4 жуфтлик ёки тўшакда икки жуфт бўлиб бажарилади.

Тўшакда бутун куч билан мусобақа тарзида фақат бир жуфтлик, дастлаб 1 минут давомида, кейин эса кўпи билан 2 минут курашиши мумкин.

Дарсда ҳаракат темпида қоқма усул билан улоқтириш ўрганилгандаги топшириқ методи.

Вазифа — мазкур усулни юқори тик турган ҳолатда ўрганиш.

Усулни кўрсатиш ва тушунтириш вақтида шуғулланувчилар бир шеренгага саф тортиб турадилар. Уқитувчи усулни бошдан-оёқ яхлит ҳолда ва қисмларга бўлиб кўрсатади. Усул кўрсатилгандан кейин шуғулланувчилар айлана бўйича жуфт-жуфт бўлиб жойлашадилар.

1-топшириқ. Биринчи номерлар: дастлабки ҳолатда — юқори тик туриш, иккинчи номерлар: чапки тик турган ҳолатда бўлади. Икки қўли билан биринчи номернинг тўни елкасидан ушлаб олиш, ўнг оёғи билан шеригининг чап оёғига қоқма усулида зарб бериб, уни ўнг томонга йиқитиш. Бу усулни ўнг ва чап томонга 3—4 мартадан бажариш. Биринчи номерлар ҳам худди шундай топшириқни бажарадилар.

2-топшириқ. Шеригининг тўни елкасидан ушлаб олгандан кейин уни ўзига тортиш ва унинг чап оёғи ердан узилишини пойлаб туриб оёғини чалиш ва қўлини ўнг томонга силтаб, уни куракларига йиқитиш. Шу усулни чап ва ўнг томонга 4—5 мартадан бажариш.

Шериклар 2—3 марта қаршилиқ кўрсатмайдилар, кейин эса ярим куч билан қаршилиқ кўрсатадилар.

# 1-§. Асосий ўқув ҳужжатлари

„Тасдиқлайман“

БЎСМ директори

\_\_\_\_\_ 19\_\_ йил

**Болалар (ўсмирлар) миллий кураш мактаби бўлимнинг 198  
198 йилги ўқув плани**

Мазмуни	Соатлар ва ўқув йили				Жами	Эслатма
	1	2	3	4		
<b>Назарий машғулот—42 соат</b>						Айрим машғулотда дарсгача 15—30' дан
1. СССРда физкультура ва спорт ҳамда совет кураш мактаби	1	1	1	1	4	
2. Ёш спортчи-курашчи учун гигиена, чиниқиш ва кундалик режим	1	2	1	1	5	—''—
3. Врач назорати, ўз-ўзини контрол қилиш ва биринчи ёрдам кўрсатиш	1	1	1	1	4	—''—
4. Совет спортчисининг маънавий қиёфаси, коллективдаги спорт ахлоқи тўғрисида	1	2	1	1	5	—''—
5. Ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик ва унинг курашчи-полвонларни тарбиялашдаги аҳамияти	30'	30'	30'	30'	2	—''—
6. Курашдаги асосий техника ва тактика	2	2	2	2	8	тренировка машғулотлари жараёнида 2—3, 5, 6 мартадан
7. Ўзида мустақил суратда ахлоқий, иродавий ва жисмоний сифатларни тарбиялаш	30'	30'	30'	30'	2	дарсгача 30' дан
8. Тренировкаларни индивидуал планлаштириш ва кунда сурункали олиб бориш	—	—	2	1	3	
9. Курашчининг тренировка методикаси асослари ва кейинги ўргатишнинг системаси	—	—	2	3	5	
10. Спорт кураши ва миллий кураш мусобақалари қондаси, уларни ташкил этиш ва ўтказиш усуллари	1	1	1	1	4	
<b>Жами</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	
<b>Амалий машғулотлар</b>						
1. Умумий жисмоний тайёргарлик ва ГТО комплекси						

1	2	3	4	5	6	7
нормаларини топшириш	120	100	100	100	420	
2. Махсус жисмоний тайёргарлик	50	50	60	60	220	
3. Техник ва тактик тайёргарлик:						
миллий кураш бўйича	80	80	100	120	380	
самбо бўйича	30	30	40	60	160	
4. Ўқув ва календарь мусобақалар	16	40	60	80	196	ўқув мусобақалари (суратда)
	10	12	30	40	92	календарь мусобақалар (маҳражда)
5. Судьялик ва методик тайёргарлик	6	6	8	6	26	
6. Оммавий спорт ва тарбиявий ишлар	20	26	30	26	102	
7. Врач назорати ва педагогик назорат	6	6	6	8	26	
Жами	338	350	434	500	1622	
Ҳаммаси бўлиб	346	360	446	512	1664	
Бўлим тренери						

**Ўрта мактабнинг 7-синф ўқувчилари учун миллий кураш бўйича тахминий график иш плани**

№ №	Ўқув материалнинг мазмуни	Дарс номерлари ва вақти							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Назария: спортга оид ишларнинг турлари; машғулотларда ўқувчиларнинг ўзини тутиш қоидалари; курашчи гигиенаси ва мусобақа қоидаларининг асоси	7	5	3	2	2	3	2	2
2.	Тезлик, чаққонлик, эгилувчанлик ва куч сифатларини оширишга қаратилган умумий ривожлантирувчи ва махсус машқлар; бир киши ва жуфт-жуфт бўлиб буюмларсиз бажариладиган машқлар; тўлдирма тўп, гантеллар билан бажариладиган машқлар; акробатик машқлар: умбалоқ ошиш, йиқилиш; курашчининг кўприк ҳолатида машқ бажариш ва яккама-якка курашиш элементлари	15	15	12	13	13	10	10	10

№№	Ўқув материалнинг мазмуни	Дарс номерлари ва вақти							
		1	2	3	4	5	6	7	8
3.	Курашчининг тик туриш ҳолати, унинг хиллари, курашчининг жойини ўзгартириб силжиш усуллари, ушлаб олиш ва улардан қутулиш, яккама-якка курашиш элементлари	20	7	—	—	—	—	—	—
4.	Кураш усулларига ўргатиш	—	15	15	13	13	10	15	10
5.	Кураш усулларини такрорлаш ва ўқув мақсадларида курашиш	—	—	12	15	15	20	15	20
6.	Диққат-эътиборни ошириш ва гавдани бўшаштириш машқлари, дарсни якунлаш	3	3	3	2	2	2	3	3
	Жами:	45	45	45	45	45	45	45	45
<b>Мактаб ўқитувчиси</b>									

3-топшириқ. Шуғулланувчилар юқоридаги усулни жуфт-жуфт бўлиб, баҳо учун бажарадилар. Баҳо беш балли система бўйича қўйилади.

Ўқитувчи усулни синаб кўриш ва уни баҳолаш учун ҳар бир жуфтликни кураш тўшаги майдонига чақиради. Қолган шуғулланувчилар скамейкада ўтириб, машқнинг бажарилишини кузатадилар.

7-синфдаги миллий курашга доир ўқув материални дарслар бўйича тақсимлашнинг тахминий плани

### *Асосий вазифалар*

1-дарс.

1. Курашчиларнинг якка ҳолда тик туришига ўргатиш:

- а) ўнг, чап томонлама тик туриш;
- б) фронтал бўйлаб тик туриш;
- в) юқори, ўрта, паст тик туриш;
- г) асосий ушлашлар ва улардан қутулиш

усуллари;

д) энг оддий кураш турлари (буюм учун кураш, ушлаб олиш учун курашиш, тиззалаб туриб курашиш ва ҳоказо).

2. Бўғинлардаги ҳаракатчанликни, кучни ривожлан-

тиришга, асосий мускул группаларининг куч ва статик чидамлилигини оширишга ёрдам бериш.

3. Курашчини бўғимлардаги ҳаракатчанликни оширишга ва бўйин мускулларини мустаҳкамлашга қаратилган махсус машқларни ўтказиш методикаси билан таништириш.

4. Ўқувчиларни қуйидаги масалаларга доир минимум билимлар билан қуроллантириш:

а) миллий кураш турлари, машғулотлар вақтида ўқувчиларнинг юриш-туриш қоидалари, курашчи гигиенаси;

б) миллий кураш мусобақалари қондаси: вазн категориялари, курашчининг судьяга ва рақибига нисбатан муносабати.

### *Методик мулоҳазалар*

1. Ҳамма силжиб юришларни кураш тўшагида ўзлаштириш.

2. Бўйин мускулларини мустаҳкамлашга қаратилган махсус машқларни хотиржамлик билан, индивидуал равишда бажариш.

3. Энг оддий кураш турларини дарснинг асосий қисми охирида киритиш.

### *Асосий вазифалар*

2- дарс.

1. Курашчининг тик турган ҳолатдаги (стойкадаги) якка ўзи силжиб юришига ўргатиш:

а) олдинга, орқага, чапга, ўнгга қадам ташлаб силжиш;

б) сакраб силжиш;

2. Миллий кураш усуллари:

а) ҳаракат темпида қоқма усул билан улоқтириш.

3. Асосий машқларни бажариш, тик турган ҳолатда силжиш, рақибни ушлаб олиш ва ундан қутулиш усули юзасидан олган малакаларини мустаҳкамлаш.

4. Курашчини жуфт-жуфт бўлиб қаршиликларни енгиб ва курашчилар «кўприги» ҳолатида махсус машқлар ўтказиш методикаси билан таништириш.

5. Бўғимлардаги ҳаракатчанликни, асосий, мускул

группаларининг кучини ва чаққонликни оширишга ёрдам бериш.

6. Ўқувчиларни қуйидаги масалаларга доир минимум билимлар билан қуроллантириш:

а) ҳаракат темпида қоқма усули билан улоқтириш техникаси асослари;

б) мусобақалар қондаси: курашнинг техник ҳаракатларини баҳолаш системаси; голибни аниқлаш.

### *Методик мулоҳазалар*

1. Курашчилар «кўприги» ҳолатида машқлар бажариш вақтида шериклардан бири машқ бажарувчи ўртоғини тутиб туради ва унга ёрдам беради.

2. Ҳар бир усулни ўнг ва чап томонга бажариб, машқ қилиш керак.

### *Асосий вазифалар*

3- д а р с.

1. Курашчилар орасидаги масофага ўргатиш:

а) узоқ, ўрта, яқин масофа;

б) бир-бирига қўли етмайдиган оралиқдаги масофа.

2. Кураш усуллари:

а) ҳаракат темпида қоқма усулида улоқтиришга қарши усул;

б) рақибни олд томондан тўнининг енгини тирсаклар тагидан ушлаб олиб, қоқма усулида улоқтириш.

3. Усулларни бажариш малакаларини мустаҳкамлаш:

а) ҳаракат темпидаги қоқма усул билан улоқтиришни.

4. Эгилувчанликни, кучни ва ҳаракатларнинг маҳсус координациясини ривожлантиришга ёрдам бериш.

5. Ўқувчиларни қуйидагилар бўйича зарур билимлар минимуми билан қуроллантириш:

а) рақибни олд томонидан туриб, тўнининг енгини тирсаклар тагидан ушлаб олиб, қоқма усулида улоқтириш техникаси асосларига доир билимлар;

б) мусобақа қондалари: курашишнинг бошланиши ва тугалланиши.

б. Ярим куч сарфлаб 2×2 схемаси буйича ўқув кураши.

### **Методик мулоҳазалар**

1. Усулларни кураш тўшагининг марказидан бошлаб бажариш керак.

2. Усулга ўрнатишдан олдин ўқувчиларни билаларга таяниб туриб, олдинга йиқилишга ўргатиш керак.

3. Ҳаракат темпида қоқма усули билан улоқтиришга қарши усулни шуғулланувчилардан ҳар бири ўзлаштириб ола биладиган ҳажмда ўргатиш лозим. Бу қоида бундан кейинги ҳамма усулларга ҳам тааллуқлидир.

### **Асосий вазифалар**

4- д а р с.

1. Курашчини шериги билан тик туришига ў р г а т и ш:

- а) ўнг, чап томонлама туриш;
- б) фронтал бўйлаб тик туриш;
- в) юқори, ўрта, паст тик туриш;
- г) турли ном билан аталадиган туриш.

2. Кураш усуллари:

а) рақибнинг олд томонидан туриб, унинг тўни енгини тирсаклари тагидан ушлаб олиб, қоқма усулида улоқтиришдан ҳимояланиш;

б) қўлидан ва белбоғининг орқа томонидан ушлаб, елкасидан ошириб улоқтириш.

3. Қуйидаги усулларни бажариш малакаларини мустақамлаш:

а) рақибнинг олд томонидан туриб, унинг тўни енгини тирсаклар тагидан ушлаб олиб, қоқма усулида улоқтириш;

б) қўлидан ва белбоғининг орқа томонидан ушлаб улоқтиришдан ҳимояланиш ва унга қарши усул ишлатиш.

4. Қуйидаги машқ турларини ўтказиш методикаси билан т а н и ш т и р и ш:

а) қаршилиқ кўрсатиб бажариладиган группавий машқлар.

5. Гавда ва бўйин мускулларини ривожлантиришга



эътибор бериб, эгилувчанликни, кучни, ҳаракатларнинг махсус координациясини ривожлантиришга ёрдам бериш.

6. Уқувчиларни қўлдан ва белбоғнинг орқа томонидан ушлаб, елкасидан ошириб улоқтириш техникаси асосларига доир билимлар минимуми билан қуроллантириш.

7. Техникага оид тик туришда усулларни ўтказиш.

### *Методик мулоҳазалар*

1. Қўлидан ва белбоғининг орқа томонидан ушлаб, елкасидан ошириб улоқтириш усули бажарилган вақтда ҳужум қилувчи биринчи бўлиб тиззасини ерга тираши, шундан сўнг шеригини улоқтириши керак.

2. Группавий машқларни бажариш вақтида ижронинг аниқлиги ва уюшқоқлигига эътибор бериш зарур.

### *Асосий вазифалар*

5- д а р с.

1. Курашчиларни жуфт-жуфт бўлиб турли масофаларда бир-бирини турли усул билан ушлаб ва ушламасдан силжиб юришга ўргатиш:

а) шериги билан ўзаро олдинга, орқага, ўнгга, чапга ҳаракат қилиб, қадамлар билан силжиш;

б) маълум масофада туриб силжиш (масофани сақлаш ва бузиш);

в) шеригини ушламасдан туриб, у билан турли томонга сакраб силжиш.

2. Кураш усуллари:

а) қўлидан ва белбоғининг орқа томонидан ушлаб, елкаси орқали улоқтиришдан ҳимояланиш.

3. Уқув мақсадларидаги кураш вақтидаги (2×2) усулларни бажариш малакаларини мустаҳкамлаш.

4. Ҳаракат темпида қоқма усули билан улоқтиришни тақомиллаштириш.

5. Курашчилар билан ўтказиладиган машғулотларда фойдаланиладиган акробатик машқларни ўтказиш методикаси билан таништириш.

6. Ҳаракатларнинг махсус координацияси ва чаққонликни ривожлантиришга ёрдам бериш.

7. Уқувчиларни қуйидаги зарур билимлар минимуми билан қуроллантириш: а) қўлидан ва белбоғи-

нинг орқа томонидан ушлаб елкасидан ошириб улоқтириш техникаси асослари; б) мусобақа қоидалари — тик турган ҳолда курашни давом эттириш.

### *Методик мулоҳазалар*

1. Уқитувчининг усулни аниқ ижро этишга оид топшириғини бажариб, ўқув кураши ўтказиш.

2. Бир тўшакда бир йўла 4 жуфтликдан ортиқ киши бўлмаслиги керак.

### *Асосий вазифалар*

6- д а р с.

1. Қўйидаги тарзда ушлашга ў р г а т и ш:

а) тўннинг енгини бир томондан ушлаш;

б) тўннинг енгини икки томондан ушлаш;

в) белбоғни олдиндан ушлаб, билак атрофидан айлантириб бураб олиш (фарғона қоидаси бўйича);

г) белбоғни орқадан ушлаб, билак атрофидан айлантириб бураб олиш (фарғона қоидаси бўйича);

д) белбоғни бир (ўнг ёки чап) томондан ушлаб олиш;

е) белбоғни икки томондан ушлаб олиш;

ж) қўлини рақиб қўллари тагидан ўтказиб, орқа томондан белбоғни ушлаб олиш.

2.  $2+2+2$  формула бўйича ўқув кураши ўтказиб, усулларни бажариш кўникмаларини мустаҳкамлаш.

3. Қўлидан ва белбоғини орқа томондан ушлаб улоқтириш усулини бажариш малакаларини такомиллаштириш.

4. Эгилувчанликни, кучлилиқни, куч ва статик чидамлилиқни, чаққонликни ривожлантиришга ёрдам бериш.

5. Қўйидагиларга, яъни:

а) қўлидан ва белбоғининг орқа томондан ушлаб улоқтириш техникаси асосларига; б) мусобақа қоидалари, ён томондаги судья ва арбитр вазифаларига доир минимум билимлар билан қуроллантириш.

### *Методик мулоҳазалар*

1. Ўқув беллашувларида ўқувчиларнинг ўзлари судьялик қиладилар.

2. Бир вақтнинг ўзида тушакда икки жуфтлик кураш тушиши мумкин.

### *Асосий вазифалар*

7- д а р с.

1. Қўйидаги ушлашларга ў р г а т и ш:

- а) қўлини рақиб қўллари орасидан ўтказиб, орқадан белбоғининг бир томонидан ушлаш;
- б) белбоғини елкаси оша орқадан ушлаш;
- в) тўннинг ёқасини олд томондан ушлаш;
- г) тўннинг ёқасини орқа томондан ушлаш;
- д) сиқиб қўйиб ушлаш;
- е) кучоқлаб олиш.

2. Ўрганилган техник усулларга оид малакаларни мустаҳкамлаш ва уларнинг бажарилишини баҳо қўйиб текшириш.

3. 2+1+2 ўқув беллашуви шароитида асосий ҳаракат сифатларининг ривожланишига ёрдам бериш.

4. Қўйидагиларга доир минимум билимлар билан қуроллантириш:

а) турли хилда ушлаб улоқтириш ва қоқма усул билан улоқтиришдан ҳимояланиш техникаси асослари ва уларга қарши усул ишлатиш техникаси;

б) мусобақалар қондаси — беллашув натижаларини баҳолаш.

### *Методик мулоҳазалар*

1. Техник ҳаракатларни баҳолашда йўл қўйилган хатоларни кўрсатиш ҳамда уларни бартараф этиш усулларини тавсия қилиш керак.

2. Ўқув беллашувларини мусобақа қондалари бўйича ўтказиш зарур.

### *Асосий вазифалар*

8- д а р с.

1. Мувозанат ҳолатидан чиқариш усулларига ў р г а т и ш:

а) ўзидан ўнгга ва чапга силташ билан;

б) олдинга ўзига ва ўзидан орқага силташ билан;

в) ўзидан ўннга ва чапга бурилиш билан силтаб мувозанатдан чиқариш;

г) усулларни қўллаш учун рақибининг мувозанатдан чиқишидан фойдаланиш.

2. Ўрганилган усулларга доир кўникмаларни мустаҳкамлаш.

3. Ўқув беллашувлари шароитида техник ҳаракатларни қўллаш малакасини текшириш (баҳо қўйилади).

4. Эгилувчанликни, кучни, куч ва статик чидамликни, тезлик ва чаққонликни ривожлантиришга ёрдам бериш.

### *Методик мулоҳазалар*

1. Ўқув беллашувлари мусобақа қоидалари бўйича ўтказилади.

2. Кураш тўшагида бир жуфтлик кураш тушади, қолган ўқувчилар учрашувнинг боришини кузатадилар ва судьялик қилишда иштирок этадилар.

Ўзбекча миллий кураш дарсларини ўтказишда шуғулланувчиларни уюштириш методларига, юқори интизомнинг таъминланишига, шуғулланувчиларни эҳтиётлаш ва тенг кучли шериклар танлаш зарурлигига эътибор бериш муҳимдир.

Айрим усуллар ўрганиладиган ўқув беллашувларида ўқувчиларни тўхтатиб қолиш, яъни уларнинг расмана курашишларига йўл қўймаслик ҳамда усулларни тўғри техника билан бажаришни ва усулни қўллаётган ўқувчи ярим куч билан қаршилик кўрсатишини талаб этиш керак. Шунингдек, машғулотларнинг гигиеник шароитларига ҳам эътибор бериш лозим.

### *Тўққизинчи боб*

#### **ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТЛАРИДА ҚУРАШ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА УТҚАЗИШ МЕТОДИКАСИ ХУСУСИЯТЛАРИ**

#### **1-§. Студент ёшларни жисмоний тарбиялашнинг аҳамияти**

Олий ўқув юртларидаги физкультура ва спорт студентларнинг кундалик турмуш тартибини энг қулай

ҳолда ташкил этувчи, актив дам олуви ва соғлиғини мустаҳкамловчи, уларнинг ишчанлик қобилиятини сақловчи ва оширувчи, танлаган касби бўйича ишлашга, Ватан ҳимоясига тайёрловчи махсус жисмоний тарбия ўқув юртларида эса етук ўқитувчи ва тренер кадрлар етиштирувчи муҳим воситадир.

Студентларни жисмоний тарбиялаш уларнинг ахлоқий, иродавий ва эстетик тарбиясида, шу билан бирга келгуси ишларида зарур бўладиган ташкилотчилик ишига оид бир қатор амалий кўникмаларни ҳосил қилиш ва такомиллаштиришда муҳим роль ўйнайди. Бундан ташқари, олий ўқув юртидаги ўқиш даври асосий спорт турлари бўйича юқори спорт натижаларига эришиш учун ҳам жуда қулай. Шунинг учун ҳам студентлар ўзларининг индивидуал қизиқишлари ва қобилиятларига мувофиқ танлаган спорт турлари бўйича олий ўқув юртларида ўқиш йилларида муваффақиятли такомиллашадилар. Кўпчилик олий ўқув юртлари 20 дан кўпроқ спорт турлари бўйича ихтисослашган бўлади. Ўрта Осиё республикаларида эса кўпроқ миллий кураш бўйича ихтисослашадилар.

Бундан ташқари, олий ўқув юртларида саломатлигида нуқсонли бўлган студентлар учун махсус бўлимлар бор. Бу бўлимлардаги машғулотлар соғломлаштириш ва ёшларнинг соғлиғини тиклаш характерида олиб борилади. Буларда студентлар умумий ва ГТО комплекси IV босқичи базасида профессионал-амалий жисмоний тайёргарликдан ўтадилар.

Олий ўқув юртларидаги физкультура ва спорт ишига жисмоний тарбия кафедралари ва спорт клуби правлениеси раҳбарлик қилади.

Спортчиларни тайёрлашда ўқитувчи-тренер, врач ва студентлар коллективининг активи муҳим роль ўйнайди.

## **2- §. Студентларни жисмоний тарбиялаш вазифаси**

1. Соғлиқни мустаҳкамлаш ва сақлашга, ҳар томонлама жисмоний ривожланишга ва юқори ишчанлик қобилиятини шакллантиришга ёрдам бериш.

2. Асосий жисмоний сифатларнинг ривожланишини таъминлаш, меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрланиш мақсадида ҳаётий муҳим кўникма ва малакаларни эгаллаш. Бу эса ГТО IV босқичи нормативларини бажаришда ифодаланади.

3. Танланган касб бўйича эгаллаб олинган муҳим профессионал-амалий кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш.

4. Жисмоний тарбия ва танланган спорт тури соҳадаги билимларини, ташкилотчилик кўникма ва малакаларини чуқурлаштириш.

5. Танлаган спорт туридаги спорт маҳоратини такомиллаштириш, юқори спорт разрядларига эришиш, жамоатчи инструктор ва спорт бўйича судья бўлиб ишлаш учун зарур бўлган билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш.

6. Олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факультетларида ва жисмоний тарбия институтларида совет жисмоний тарбия системасининг турли звеноларида ишлаш учун физкультура ва спорт бўйича юқори малакали ўқитувчи-тренерлар тайёрлаш.

### **3- §. Олий ўқув юртларида физкультура ва спортга раҳбарлик қилишнинг асосий формалари**

Мазкур параграфда олий ўқув юртларида физкультура ва спорт ишларини ташкил этиш ва уларга раҳбарлик қилиш умумий тарзда ёритилади. Студентлар жисмоний тарбиясини ташкил этиш ва унга раҳбарлик қилишнинг давлат ва мустақил формалари билан бир қаторда спортнинг барча турлари, жумладан миллий кураш бўйича ўқитувчи ва тренер кадрлар тайёрлаш системасининг ўзаро алоқалари ҳақида тахминий тасаввурлар берилади.

Барча олий ўқув юртлари учун раҳбарликни ташкил этиш структураси 1- жадвалда, жисмоний тарбия факультетлари учун 2- жадвалда, жисмоний тарбия институти учун эса 3- жадвалда келтирилади.

Олий ўқув юртларидаги ўқув машғулотларида мажбурий давлат программаси бўйича ва факультативларда олиб бориладиган жисмоний тарбия курси 1- ва 2- курсларда йилига 70 соат қилиб белгиланган. Мамлакатимизнинг баъзи бир олий ўқув юртларида спорт турлари бўйича ихтисослаштириш формасидаги мажбурий курс тегишли министрликларнинг рухсати билан 1-, 2-, 3- ва 4- курсларда ҳам ўтилади.

Программага соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрлашга қаратилган зарур минимумдаги ўқув материаллари киритилган.

Олий мактаб студентлари олдига қўйиладиган асосий норма ва талаблар: ГТО комплекси IV босқич нормативларини бажариш, разрядчи спортчилар, спорт турлари бўйича жамоатчи инструкторлар ва судьялар тайёрлашдан иборат. Бундан ташқари, ихтисослашиш группаларида юқори спорт натижаларига эришиш учун зарур асосга эга бўлган спортчилар тайёрлаш билан шуғулланади.

### *Программанинг асосий бўлимлари*

**А. Назарий бўлим.** Бу бўлимда совет жисмоний тарбия системаси асослари, гигиеник ва табиий илмий билимлар асослари, турмушда ва профессионал тайёргарликда жисмоний тарбия воситаларидан мустақил фойдаланишга, шунингдек, спорт тренировкаси асосларига доир минимум билимлар тавсия этилади.

**Б. Амалий бўлим.** ГТО комплексининг IV босқич нормативларига асосланган. Бунда материал бўлимларнинг составига қараб конкретлаштирилади ва кенгайтириб борилади.

Ҳамма бўлимларнинг программасига профессионал-амалий жисмоний тайёргарликка оид материал киритилади. Программанинг бу қисмини жисмоний тарбия кафедралари бўлажак профессионал фаолиятни ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқадилар.

Махсус бўлимларда асосий воситалар сифатида умумий тайёргарлик гимнастикасидан, дозаларга бўлинадиган юриш, югуриш, сузишдан, спорт ўйинларидан, велосипед спорти, туризм ва спортнинг бошқа турларидан, шунингдек даволаш физкультурасидан фойдаланилади. Бунда спорт воситалари ва методларининг асосий йўналиши соғломлаштириш-гигиеник характерда бўлади. Бундан ташқари, ишлаб чиқариш гимнастикаси, мусобақаларга судьялик қилиш ва ўз-ўзини текширишга доир ташкилий малакалар ҳам сингдириб борилади.

Методика индивидуаллаштириш ва нагрузкаларни қатъий тартибга солиш билан фарқланади.

Тайёрлов бўлимининг амалий материали ГТО комплекси IV босқичига кирувчи енгил атлетика, гимнастика машқларига, спорт ўйинлари, сузиш, отиш ҳамда бошқа ҳаётий муҳим профессионал-амалий билим, кўникма ва малакаларга асосланади.

Спорт маҳоратини такомиллаштириш бўлимида тан-

лаган ихтисосликдаги амалий материал тўлиқ ҳажмда, лекин у албатта ГТО комплекси IV босқичи нормативлари базасида ўтилади. Буларни эгаллаб олишга умумий вақт бюджетининг 30—50% ажратилади. Жумладан, спорт курашидан ихтисослашишга кўпчилик олий ўқув юртларида вақт бюджетининг 70%, ГТО нормативларини топширишга эса 30% ажратилади. Спорт турлари бўйича ихтисослашувчилар учун норматив талаблар (кўпчилик ихтисосликда II разряд) ортиғи билан бажарилади ва олий ўқув юртларида I разрядли спортчилар, спорт мастерлигига кандидат ва спорт мастерлари, шунингдек, жамоатчи кадрлар — спорт бўйича инструкторлар, судьялар, физкультура ишининг ташкилотчилари ва ҳоказолар тайёрланади.

Урта Осиё республикаларидаги олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факультетларида студентлар, умумий спорт турларидан ташқари, миллий кураш бўйича ихтисослашадилар. Студентлар кураш бўйича ихтисослашишни курашнинг олимпиада турларидан бири — классик ва эркин кураш, самбо ёки дзю-до билан қўшиб олиб бориб, юқори спорт натижаларига эришмоқдалар.

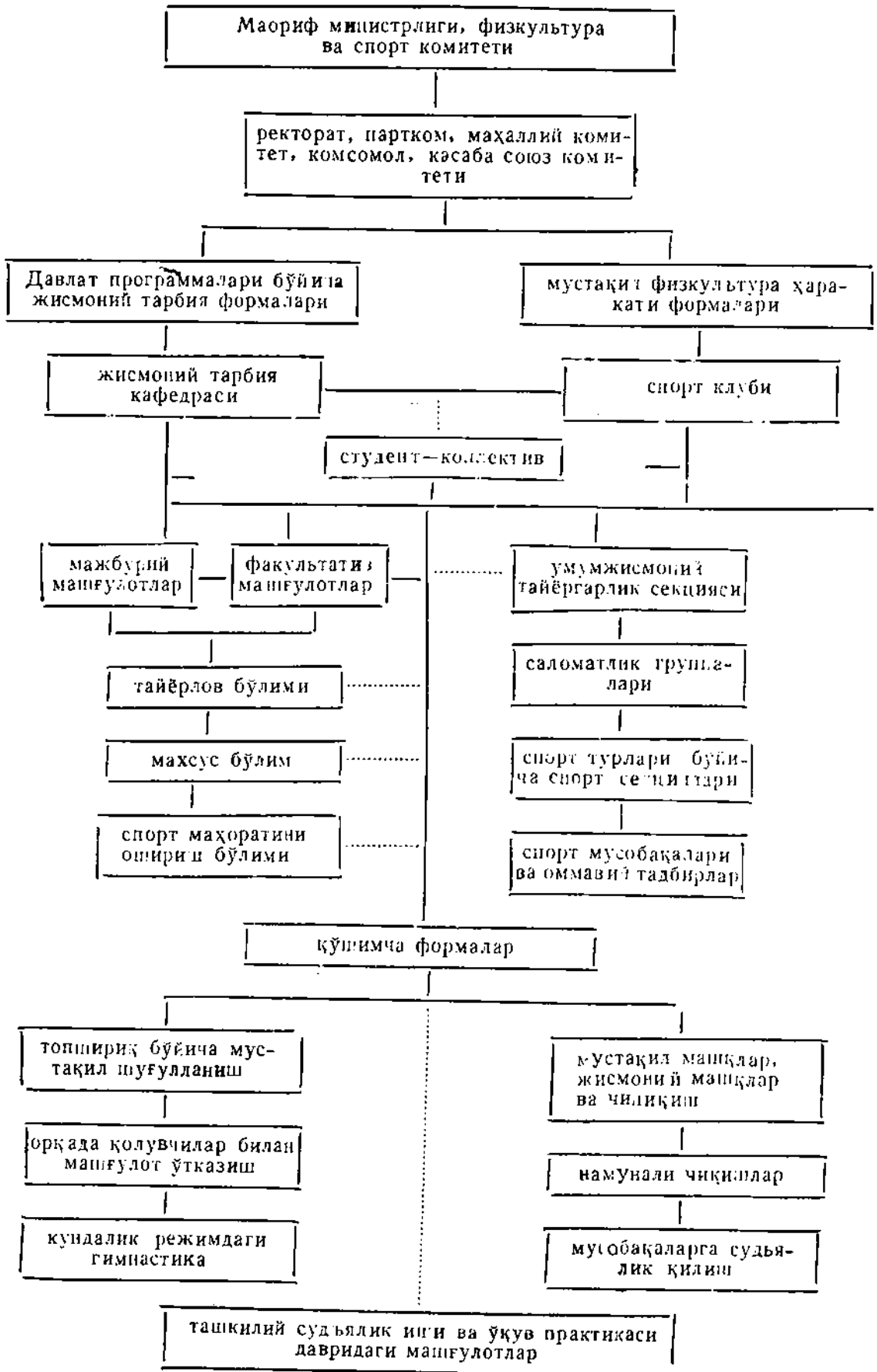
Жисмоний тарбия институтларида ихтисослашиш спорт турлари бўйича тасдиқланган программаларга, шу жумладан миллий кураш программасига мувофиқ ўтказилади.

### Олий ўқув юртидаги мустақил физкультура ҳаракати формалари

Олий ўқув юртларидаги, шунингдек, жисмоний тарбия факультетлари ва жисмоний тарбия институтларидаги спорт турларига оид мустақил ишлар ва физкультура-соғломлаштириш тадбирлари спорт клублари, правлениелари, спорт секцияси бюrolари, группа физорглари ва жамоатчи активлар томонидан ташкил этилади. Улар бу тадбирларга студентларни, аспирантларни, ўқитувчиларни ва олий ўқув юртининг бошқа ходимларини жалб қиладилар.



# Олий Ўқув юртларида физкультура ва спортга раҳбарлик қилишнинг асосий ташкилий формалари



лаган ихтисосликдаги амалий материал тўлиқ ҳажмда, лекин у албатта ГТО комплекси IV босқичи нормативлари базасида ўтилади. Буларни эгаллаб олишга умумий вақт бюджетининг 30—50% ажратилади. Жумладан, спорт курашидан ихтисослашишга кўпчилик олий ўқув юртларида вақт бюджетининг 70%, ГТО нормативларини топширишга эса 30% ажратилади. Спорт турлари бўйича ихтисослашувчилар учун норматив талаблар (кўпчилик ихтисосликда II разряд) ортиғи билан бажарилади ва олий ўқув юртларида I разрядли спортчилар, спорт мастерлигига кандидат ва спорт мастерлари, шунингдек, жамоатчи кадрлар — спорт бўйича инструкторлар, судьялар, физкультура ишининг ташкилотчилари ва ҳоказолар тайёрланади.

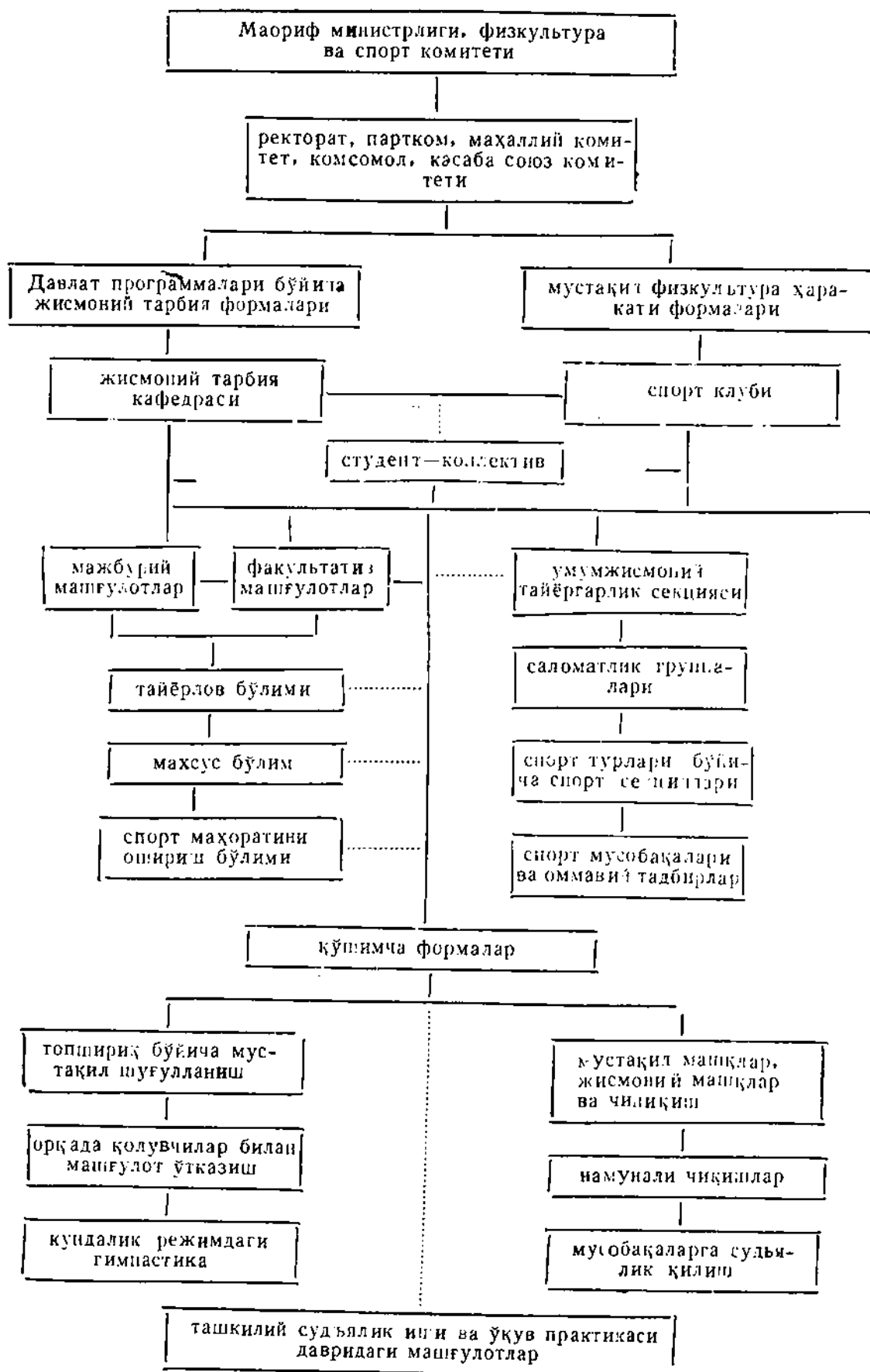
Ўрта Осиё республикаларидаги олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факультетларида студентлар, умумий спорт турларидан ташқари, миллий кураш бўйича ихтисослашадилар. Студентлар кураш бўйича ихтисослашишни курашнинг олимпиада турларидан бири — классик ва эркин кураш, самбо ёки дзю-до билан қўшиб олиб бориб, юқори спорт натижаларига эришмоқдалар.

Жисмоний тарбия институтларида ихтисослашиш спорт турлари бўйича тасдиқланган программаларга, шу жумладан миллий кураш программасига мувофиқ ўтказилади.

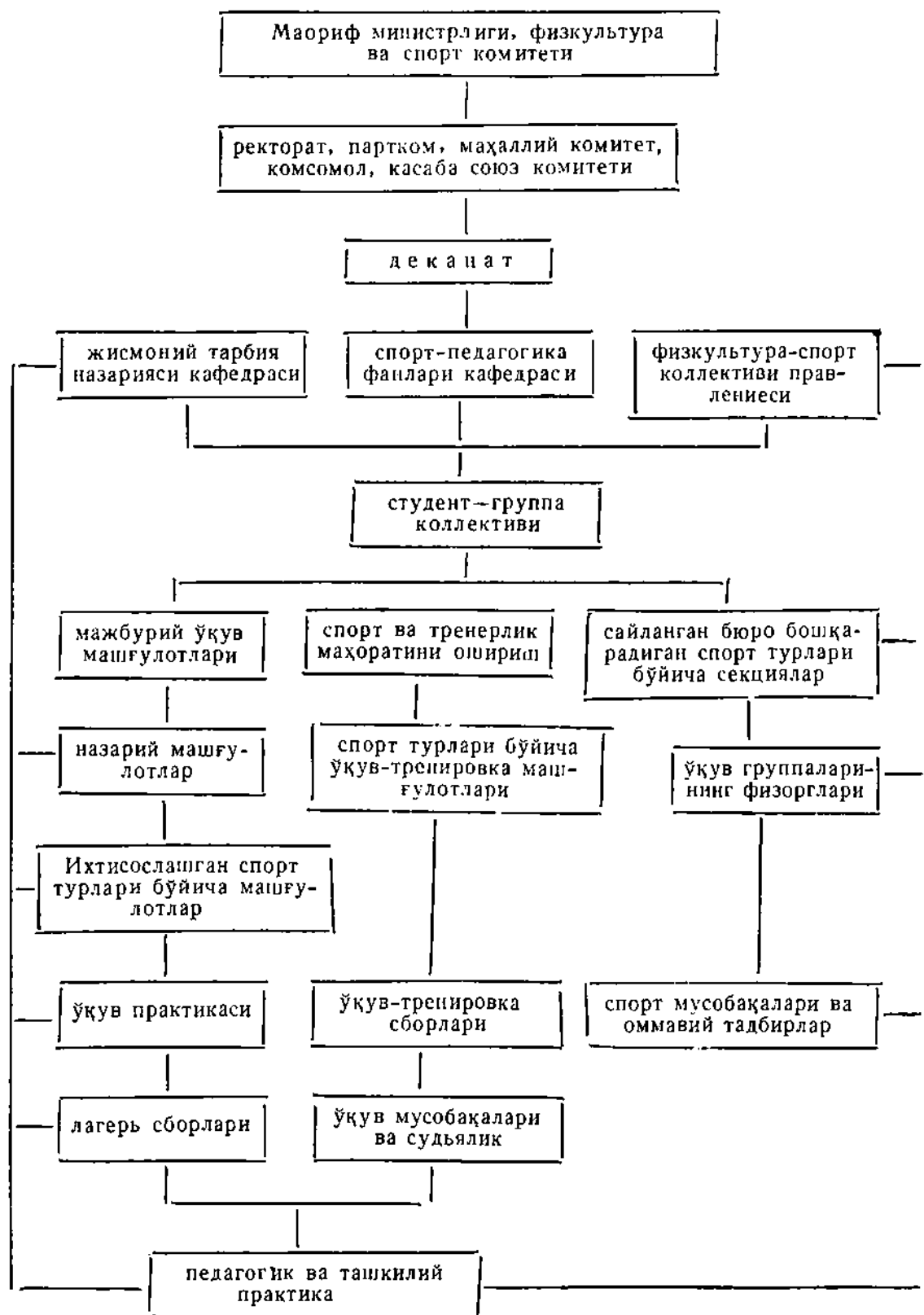
### Олий ўқув юртидаги мустақил физкультура ҳаракати формалари

Олий ўқув юртларидаги, шунингдек, жисмоний тарбия факультетлари ва жисмоний тарбия институтларидаги спорт турларига оид мустақил ишлар ва физкультура-соғломлаштириш тадбирлари спорт клублари, правлениелари, спорт секцияси бюrolари, группа физорглари ва жамоатчи активлар томонидан ташкил этилади. Улар бу тадбирларга студентларни, аспирантларни, ўқитувчиларни ва олий ўқув юртининг бошқа ходимларини жалб қиладилар.

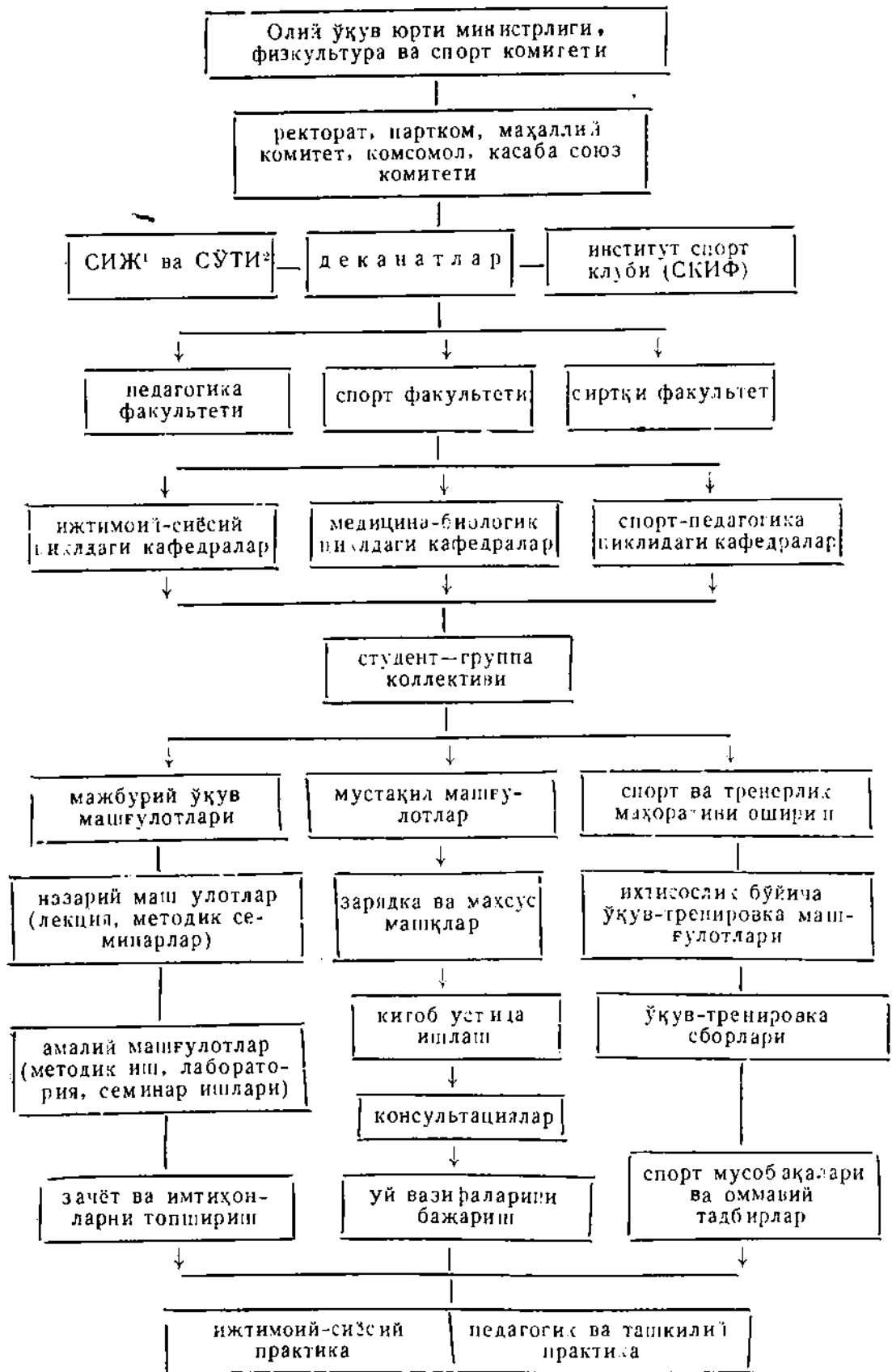
## Олий Ўқув юртларида физкультура ва спортга раҳбарлик қилишнинг асосий ташкилий формалари



**Жисмоний тарбия факультетларида физкультура ва спорт бўйича кадрлар тайёрлашга раҳбарлик қилишнинг асосий ташкилий формалари**



## Жисмоний тарбия институтларида физкультура ва спорт бўйича кадрлар тайёрлашга раҳбарлик қилишнинг асосий ташкилий формалари



<sup>1</sup>СИЖ — студентлар илмий жамияти.

<sup>2</sup>СЎТИ — студентлар ўқув тадқиқот ишлари (ред.)

**КЎНГИЛЛИ СПОРТ ЖАМИЯТЛАРИДАГИ КУРАШ  
СЕКЦИЯЛАРИДА МАШҒУЛОТЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ  
ВА ЎТҚАЗИШ МЕТОДИКАСИНИНГ  
ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ**

**1-§. Ишни ташкил этиш ва методика масалалари**

Мустақил физкультура ҳаракати кўнгилли спорт жамиятлари доирасида ва бошқа формаларда, шу жумладан шаҳар ва қишлоқлардаги, завод, фабрика, колхозлардаги, олий ўқув юртларидаги, болалар ва ўсмирлар спорт мактаби ва ҳоказолардаги кураш секцияларида ташкил этилади.

Мамлакатимизда оммавий физкультура ҳаракати доимо партия, давлат, касаба союз ва комсомол ташкилотлари томонидан қўллаб-қувватланади. Ҳозирги босқичда физкультура ва спортни меҳнаткашлар турмушига тобора кенг жорий қилишга, уларнинг ишчанлик қобилиятини ошириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, бўш вақтларини кўнгилли ўтказиш, меҳнат интизомини ошириш ва коммунистик онгни шакллантириш мақсадида физкультура ва спортдан анча самарали фойдаланишга катта аҳамият берилмоқда.

Кураш секциясида ҳар бир спортчи коллектив шон-шарафини сақлайди. Унинг учун коллективизм, дўстлик ва ўртоқлик, интизомлилик ва уюшқоқлик туйғулари мавжуд. Доимо шериклари билан муомалада бўлиш, жуфт-жуфт бўлиб усул ва тактик ҳаракатларни бажариш шуғулланувчилардан юксак интизомни, турли усулларни ва уларнинг доимо ўзгарувчи шароитлардаги вариантларини такомиллаштиришда ижодий активликни, айрим машқларни бажариш вақтида ўртоғининг шикастланмаслигини таъминлашни ҳамда гигиеник қоида ва нормаларга қатъий риоя қилишни талаб этади.

Бундан ташқари, курашнинг барча турлари спортчидан ҳар томонлама жисмоний ва иродавий тайёргарликни, режимга ва оғирлик нормаларига риоя қилишни талаб этади.

Кураш билан иккита ўзаро боғланган формаларда шуғулланилади:

1. *Оммавий спорт* — шаҳар ва қишлоқдаги, кўнгил-

ли спорт жамиятларининг қўйи коллективларидаги ва спорт клубларидаги кураш бўйича спорт секциялари;

2. Спортчиларни юқори спорт натижаларига эришишга *тайёрлашни ташкил этиш*, разрядчи-спортчилар ва юқори классдаги мастерлар *тайёрлаш формалари* — марказий секциялар, тренировка сборлари, олий спорт маҳорати мактаби ва бошқалардир.

Кураш секциясидаги биргаликда тренировка қиладиган группалар (командалар) ёши ва тайёргарлигига кўра тахминан бир хилдаги шуғулланувчилардан ҳамда турли оғирлик категориясидаги группалардан иборат қилиб комплектланади. Группадаги спортчилар сони секцияга янги келган ва 3-разрядли 20—30 кишидан, юқори разрядлилар учун (мастерларни ҳам қўшиб ҳисоблаганда) 10—12 кишидан иборат бўлиши мумкин.

Спорт секцияларидаги машғулотларнинг мазмуни тасдиқланган программалар билан белгиланади ва ГТО комплекси базасига қурилади. Кўнгилли спорт жамиятлари секцияларида кўп йилга мўлжалланган ўқув-тенировка машғулотлари ўтказилади. Уларга бориш ихтиёрий. Коллективни тренер ва сайланган актив — секция бюроси бошқаради. Аҳил, иноқ коллектив, тренернинг виждонан, ишнинг кўзини билиб ишлаши ҳар доим муваффақият ва юқори спорт натижаларини келтиради. Бошқа спорт турларида бўлгани каби, миллий кураш секцияларида курашнинг олимпиада турлари бўйича спорт мастерлари ва халқаро классдаги спортчилар етишиб чиққан.

## **2- §. Планлаштиришнинг аҳамияти ва планлаштириш турлари**

Планлаштириш — тренировка жараёнини бошқаришнинг муҳим шартларидан биридир. Пухта ўйлаб тузилган планлар ишдаги тартибсизликка чек қўяди, ортиқча вақт, куч ва моддий воситалар сарфлашнинг олдини олади, ишнинг сифатли бўлишига ва пировард натижаларнинг яхши бўлишига имкон беради.

Курашчиларнинг спортда эришадиган муваффақиятларининг ўсиш суръати тренировка ишидаги мақсад, вазифалар, воситалар, тренировка нагрузкаларининг ҳажми, унинг интенсивлиги, тиклаш тадбирларининг

системаси, контрол нормативлар қандай планлаштирилганлигига боғлиқ.

П л а н л а ш т и р и ш — ўқитувчи-тренер фаолиятининг кўп меҳнат талаб қиладиган томонидир. Чунки тренировка жараёнининг самарадорлигини белгилаш билимларни ва амалий тажрибани ҳар жиҳатдан талаб этади. Планлаштиришнинг ўз вазифасига қанчалик мос бўлиши, унинг ишдаги истиқболларни, иш ритмини, юқори сифат ва ишни белгиланган муддатда муваффақиятли тугалланишини таъминлаши ҳам шунга боғлиқ.

Бутун тренировка жараёнининг боришини ўз вақтида ва аниқ ҳисобга олиш планлаштиришнинг самарали бўлишига анча таъсир этади.

Тренер ва ўқитувчи курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини планлаштирар экан, қандай педагогик жараённинг асосий мақсади гармоник ривожланган шахсни, коммунистик жамиятнинг актив қурувчисини вояга етиштиришдан иборат эканини ҳар доим эсда тутиши керак. Бу спортчилар билан олиб бориладиган ишлар планига фақат жисмоний, техник ва тактик сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган тадбирлар эмас, балки шахснинг ахлоқий, иродавий ҳамда ғоявий-сиёсий томонларини тарбиялашга доир чоралар ҳам киритилиши керак деган гапдир.

Уч хил планлаштириш, яъни перспектив, кундалик ва оператив планлаштириш фарқ қилинади.

Перспектив планлаштириш бу одатда тўрт йилга мўлжаллаб планлаштиришдир, лекин шуғулланувчилар контингентига қараб бу муддат турлича бўлиши мумкин. Перспектив планлаштириш, шунингдек, тренировка программасини катта бир циклга тақсимлаш билан ҳам боғлиқдир. У уч даврдан — тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларидан ташкил топган. Тренировка ва мусобақа тайёргарлигини перспектив планлаштириш масъулиятли ва мураккаб вазифа бўлиб, энг муҳим мусобақаларга энг яхши тайёргарлик ҳолатида келиш учун организмнинг мумкин бўлган реакцияларини ва спортчининг узоқ вақт давомида бериладиган нагрузкага психик муносабатини назарда тутиши керак.

Перспектив планлаштиришнинг мақсади — тренер ва спортчининг иш системасини белгилаш, унинг бирор мақсадга қаратилганлигини, тренировка жараёнининг



энг муҳим вазифаларини ҳал этиш учун вақтдан мақсадга мувофиқ ва тежаб фойдаланишни таъминлашдан иборат.

Кундалик планлаштириш перспектив планлаштиришга асосланади, аммо ўзининг мақсадлари, вазифаси, восита ва методларининг конкретлиги билан ундан фарқ қилади. Кундалик планлаштириш муддатлари хилма-хил бўлиб, йиллик, квартал, ойлик план бўлиши мумкин.

Оператив планлаштириш қисқа муддатга — бир тренировка машғулоти ёки микроциклга мўлжаллаб тузилади. Бунда вазифалар, восита ва методларнинг жуда ҳам аниқлиги, нагрузкалар ҳажми ва интенсивлиги, шунингдек, микроциклда айрим машғулотларга тузатишлар киритиш назарда тутилади. Микроцикллар бир-бири билан қўшилиб, йиллик ҳамда кўп йиллик тренировканинг босқич ва даврларини ташкил этади. Шунинг учун микроциклларни тренировка процессини планлаштиришнинг асосий элементи деб ҳисоблашга ҳамма асос бор.

Учта план, яъни: кўп йиллик (перспектив), йиллик ва ойлик (микроциклли) план бўлиши керак. Улар ҳам бир группа спортчилар учун (группавий), ҳам битта спортчи учун (индивидуал) қилиб тузилади. Қандай план бўлиши спортчининг тайёргарлик даражаси, ёши, спорт тури ва бошқа шароитларга боғлиқ. Спорт турининг ўзига хос хусусиятларига қараб планларнинг ҳам турли формалари мавжуд.

Кўп йиллик (перспектив) план фақат айрим асосий маълумотлардан иборат бўлиши керак, токи шуларга асосланиб йиллик ишларни планлаштириш мумкин бўлсин.

Йиллик план шаклан перспектив планга ўхшаган бўлиши мумкин, лекин унинг мазмуни анча тўлиқ ва конкрет бўлади.

Йиллик план устида ишлаш аввалги йилдаги тренировкалар характеристикасини тузишдан бошланади ва у ҳар бир спортчи ҳақидаги характеристикани ҳам ўз ичига олади. Характеристика албатта асосий хатолар таҳлили ва хулосалар билан тугалланиши керак. Бу келгусидаги ишларнинг йўналишини белгилашга имкон беради.

Ойлик (микроциклли) план йиллик план асосида ва тренировка жараёнининг бориши ҳисобга олиниб

дузилади. Унда микроциклдаги кунлар бўйича хусусий вазифаларни ҳал қилиш учун тайёргарлик воситалари ҳам тақсимланади.

1) Ойлик планда кунлар бўйича воситалар ва машқлар дозировкаси куни билан бир микроциклни эътиборга олиб тақсимланади. Материалнинг ўзлаштириб олиниши, спорт формасининг ҳосил бўлиши ва ҳоказоларга мувофиқ тренировка жараёнига киритиладиган ўзгаришларни ҳисобга олиш учун шундай қилинади.

### **3- §. Кўнгилли спорт жамияти секцияларида курашчилар тайёрлашни планлаштиришнинг асослари**

Биз планлаштиришга типовой ўқув ҳужжатларини ва кўнгилли спорт жамияти секциялари учун СССР спорт комитети томонидан тасдиқланган программа таълабларига мувофиқ бўлган бошқа ҳужжат формаларини асос қилиб олдик.

Баъзи ўқув ҳужжатлари ва формаларини иш тажрибалари асосида такомиллаштирдик ва биз уларни кўнгилли спорт жамияти тренерларининг иш тажрибасига тавсия қиламиз. Қуйида фақат асосий ўқув ҳужжатлари баён қилинади, қолганлари эса зарурий ҳужжат сифатида айтиб ўтилади:

1. Кўнгилли спорт жамияти секциясининг ўқув плани;
2. Курашчининг перспектив плани;
3. Коллективнинг ўқув-тарбиявий ишлар плани,
4. Типовой график иш плани;
5. ГТО комплексига тайёргарлик кўриш ва нормативларни топширишга оид ўқув материалнинг ўтилиш графиги;
6. Дарс плани (форма);
7. Спортчининг йиллик индивидуал плани;
8. Тренировка кундалиги (форма);
9. Мусобақалар календари (форма);
10. Мусобақаларнинг протокол материаллари бланкалари ва формалари;
11. ГТО комплекси нормативларини топшириш протоколлари;
12. Зарур жиҳозлар ва инвентарлар рўйхати.

„Тасдиқлайман“  
КСЖ УСО бошлиғи

»————“————— 198————— йил

**Қўнғилли спорт жамияти миллий кураш секциясининг  
йил учун ўқув плани**

№№	Тайёргарлик турларининг мазмуни	Ўқув группаси ва ўқув йиллари бўйича соатлар миқдори		
		I кичик	II ўрта	III катта эслатма
<b>Назарий машғулотлар</b>				
1.	СССРда физкультура ва спорт. Совет жисмоний тарбия системаси ва ГТО комплекси асослари	1	1	2
2.	СССРда курашнинг ва Ўзбекистонда миллий курашнинг ривожланишига доир қисқача обзор	1	1	2
3.	Қиши организмнинг тузилиши ва функциялари. Жисмоний машқларнинг организмга таъсири	—	1	1
4.	Курашчи гигиенаси. Врач назорати ва ўз-ўзини назорат қилиш, шикастланишнинг олдини олиш.	1	1	1
5.	Биринчи ёрдам кўрсатиш. Кураш техникаси ва тактикаси асослари	1	3	3
6.	Ўқув машғулотларидаги спорт тренировкаси жараёнида ва уй шароитида мустақил равишда таълим-тарбия бериш методикаси асослари	2	2	4
7.	Мусобақа қондалари, уларни ташкил этиш ва ўтказиш	1	2	2
8.	Жиҳозлар ва асбоб-анжомлар	1	1	—
	<b>Жами:</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Амалий машғулотлар</b>				
1.	Умумжисмоний тайёргарлик, бунга ГТО нормативларини топшириш ҳам киради	100	90	100
2.	Махсус жисмоний тайёргарлик ва курашнинг бошқа турлари билан танишиш	60	92	90
3.	Группаларда ва индивидуал дарсларда техник ва тактик тайёргарлик	100	110	120

№№	Тайёргарлик турларининг мазмуни	Ўқув группаси ва ўқув йиллари бўйича соатлар миқдори			
		I кичик	II ўрта	III катта	эслатма
4.	Тренировка вақтидаги шартли ва эркин беллашувлар	20	30	40	
5.	Календарь план бўйича мусобақаларда иштирок этиш	14	20	30	
6.	Инструкторлик ва судьялик практикаси	4	16	16	
7.	Текстлар ва махсус машқлар бўйича контрол машқлар ва заҳёт нормативлари	4	4	4	
8.	Врач-педагогик контрол, мактабда, ишда врач маълумотларини ва мактабда, ишда ўзлаштиришни ҳисобга олиш	6	6	6	
Жами:		308	368	406	
Ҳаммаси бўлиб:		316	380	420	

№№	Тайёргарлик турларининг мазмуни	Ўқув группаси ва ўқув йиллари бўйича соатлар миқдори			
		I кичик	II ўрта	III катта	эслатма
	<b>Уй шароитида мустақил тайёрланиш</b>				
1.	Тактиканинг таҳлили ва уй вазифаларининг ишлаб чиқилган системаси бўйича кундалик юриштишга доир назарий тайёргарлик	10	20	20	
2.	Ҳар кунги эрталабки жисмоний машқлар ва чиниқиш	40	40	40	
3.	Усуллар техникаси ва ҳаракатларни қўшимча такомиллаштириш	30	40	50	
Жами:		80	100	110	
Ҳаммаси бўлиб:		396	480	530	

Эслатма: тайёргарликнинг 1-йилида машғулотлар ҳафтасига 3 марта  
2 соатдан; 2-йилида ҳафтасига 3—4 марта 2—2,5 соатдан ўтказилади.

**Тренер**

**Врач**

198 . . . 198 . . . йилларда Ўзбекистонда миллий кураш бўйича разрядчи-спортчилар ва спорт мастерлари тайёрлашнинг ГРУППАВИЙ-ПЕРСПЕКТИВ ПЛАНИ

КСЖ секция группаси \_\_\_\_\_

(олий ўқув юрти, қишлоқ, корхона БУСМ)

Тренер \_\_\_\_\_

(фамилияси, исми, отасининг исми).

Тартиб номери	Тайёргарлик тури	Контрол нормативлар мазмуни			Буйруққа биноан
		1-йил	2-йил	3-йил	
1.	Назарий тайёргарлик	1,2,3- ўқув йиллари планига мувофиқ назария заҳётларни топшириш			планга мувофиқ
2.	Умумжисмоний тайёргарлик	ГТО 4-босқичи нормативларининг 50% топшириш	ГТО 4-босқичи нормативларини топшириш; 50% —кумуш, 50% — олтин значок	ГТО 4-босқич нормативларини топшириш; 100 олтин значок	
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	тулум, арқонча билан ишлай билиш; шериги билан усулларни бажариш	олтин значок шерик ларига усулларни кўрсата билиш	ҳамма тренажёрларда ишлай билиш; усул ва ҳаракатларни намунали бажариш	
Нормативларни бажариш:					
4.	Техник, тактик тайёргарлик ва разряд талаблари	60% 3-разряд ва 20% 2-разряд	50% 2-разряд ва 30% 1-разряд	60% 1-разряд 25% спорт мастерлигига номзод, 15% спорт мастери	талаблар программасига мувофиқ
Қуйидагиларни ўтказа билиш:					
5.	Методик тайёргарлик	умумий ривожлантирувчи машқлар	дарсининг бирор қисмидаги разминка	жамоатчи инструктор вазифасини бажариш	планга мувофиқ

1	2	3	4	5	6
6.	Судьялик тай- ёргарлиги	Қуйидаги вазифаларни бажариш:			
		мусобақалар секретари	ён томонда- ги судья	спорт бўйи- ча судья ва тўшак бўй- ича судья	
7.	Мустақил тай- ёргарлик	Ҳар кунги ЭЖМ <sup>1</sup> ва усуллар техникаси	техник - так- тик ҳаракат- ларни тако- миллашти- риш	яхши кўр- ган усул- ларни маданий тадбирларни	Ўқитув- чининг топшири- ғи бўйи- ча шаро- итга қа- раб
8.	Ижтимоий- фойдали фао- лият	коллектив- нинг хўж. ишида ва на- мунали чи- қишларда иштирок этиш	турли мусо- бақалар ва хўжалик иш- ларини таш- кил этиш ва уюштириш- ларда қатна- шиш	этишда, КХД <sup>2</sup> да ва кураш сек- циясида	

Тренер

Капитан

Спортчи

<sup>1</sup> Э.Ж.М.—эрталабки жимоний машқлар.

<sup>2</sup> К.Х.Д.—кўнгилли халқ дружиналари.

Форма

### Курашчининг 198. 198. йиллардаги тренировкеси учун индивидуал перспектив плани

1. Умумий маълумотлар (рамияси, исми, отасининг исми, туғилган йили)

2. Спорт характеристикаси

3. Кўп йиллик спорт тренировкасининг мақсади ва асосий вазифалари.

4. Тайёргарлик босқичлари ва уларнинг давомийлиги

Спорт тренировкеси босқичлари	Бошланиши	Тамомланиши	Давомийлиги
----------------------------------	-----------	-------------	-------------

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

### 5. Ҳар бир босқичдаги асосий мусобақалар

Босқич	Мусобақанинг номи	Ўтказилиш муддати
--------	-------------------	-------------------

6. Босқичлар бўйича спорт-техник кўрсаткичлар

Босқич	Планлаштирилган натижалар	Бажарилиши
--------	---------------------------	------------

7. Босқичлар бўйича тайёргарликнинг асосий йўналиши

Тайёргарлик тури, асосий воситалар, форма ва методлар	Босқич
---	--------

I. Босқичлар бўйича назарий тайёргарлик


Тайёргарлик тури, босқичлар бўйича ишнинг асосий воситалари, форма ва методлари	Босқич
---	--------

II. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик


III. Техник ва тактик тайёргарлик


IV. Психологик тайёргарлик


V. Судьялик ва методик тайёргарлик

8. Босқичлар бўйича машғулотлар, мусобақалар ва дам олишнинг тақсимланиши

Босқич	Машғулотлар сони				Дам олиш кунлари	жами
	умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича	техник-тактик тайёргарлик бўйича	мусобақалар	жами		

9. Босқичлар бўйича тренировка нарузкаларининг тахминий ҳажми (миқдорий кўрсаткичларда)

Босқич	Умумий ҳажм		Жами
	махсус машқларда	ёрдамчи машқларда	

10. Спортчи тайёргарлигининг турли томонларини характерловчи контрол нормативлар

Босқич	Нормативлар	План	Бажарилиши
УЖТ—ГТО бўйича разрядлар бўйича судьялик бўйича			

11. Врач контроли маълумотлари

Имзолар: Спортчи \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 198 \_\_\_\_\_ йил

Форма

\_\_\_\_\_ учун спорт тренировкасининг

**ПЛАН-ГРАФИГИ**

давр \_\_\_\_\_ босқич \_\_\_\_\_ ой \_\_\_\_\_  
198 \_\_\_\_\_ йил.

Тренировканинг  
мақсади:

Группанинг қисқача характерис-  
тикаси:

Мазмуни				Нагрузка динамикаси			
Тайёргарлик тури	Машғулотлар йў-налиши	воситалар	методлар	Машғулот микроцикллари			
				1	2	3	4
				1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5

УЖТ \_\_\_\_\_

МЖТ \_\_\_\_\_

Техник \_\_\_\_\_

Тактик \_\_\_\_\_

Психологик \_\_\_\_\_



Назарий \_\_\_\_\_

Тестлар ёки  
контр. машқлар \_\_\_\_\_

Мусобақалардаги натижалар \_\_\_\_\_

Эслатма: Ҳажми ва интенсивлигига кўра нагрузкалар динамикасини миқдорий кўрсаткичларда ифодалаш тавсия этилади.

Ф о р м а (давоми)

Ўқитувчи \_\_\_\_\_

тайёргар-лик тури	трениров-канинг ва-зифалари	Трениров-ка воси-талари ва методлари	ойлар													
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		

Э с л а т м а. Нагрузкани миқдорий кўрсаткичларда ифодалаш тавсия этилади.

Ўқитувчи \_\_\_\_\_

„Тасдиқлайман“

„\_\_\_\_\_“ \_\_\_\_\_ 198 \_\_\_\_\_ й.

„\_\_\_\_\_“ дан „\_\_\_\_\_“ гача \_\_\_\_\_

**ТРЕНИРОВКАЛАР ПЛАНИ**

Асосий вазифа \_\_\_\_\_ группалар \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 198 \_\_\_\_\_ йил  
/ой/

Машғулотларни ўтказиш вақти	1	2	3	4	5	6	7
Ҳафта кунлари							
Тренировка машғулотларининг асосий йўналиши							
Асосий воситалар							

Тренер

Форма (давоми)

**Тренировка плани**

198 \_\_\_\_\_ йил \_\_\_\_\_ ой

Душанба	Сана			
Сешанба				
Чоршанба				
Пайшанба				
Жума				
Шанба				
Якшанба				

Ўқитувчи

**П Л А Н И**

Тартиб номери	Тадбирлар	Саъа	Масъул ижрочи
1	2	3	4
<b>I Ташкилий ишлар</b>			
1.	Кураш секциясининг иши тўғрисидаги масалаларни раҳбарлар билан келишиб олиш	20—25 август	тренер— жамоатчи инструктор
2.	Спорт харажатлари, машғулотлар жадвали ва ўқув ҳужжатларини раҳбарлар билан келишиб олиш	20—30 август	— “ —
3.	Кураш секциясини ташкил этиш юзасидан корхоналар, колхозлар, ўқув юртларига бориш. Суҳбат, намунали чиқишлар ўтказиш ва кураш билан шуғулланишни хоҳлаган кишиларни рўйхатга олиш.	сентябрь	тренер— инструктор ва актив
4.	Врач контроли, антропометрик текшириш ўтказиш, тестлар ва контрол машқлар бўйича синаш	1—15 сентябрь	врач, тренер ва актив
5.	Шуғулланувчиларни группалар ва вази категориялари бўйича тақсимлаш	сентябрь— октябрь	тренер— инструктор
6.	Қондалар ва шуғулланувчиларга қўйиладиган талаблар, режим, гигиена, меҳнат ва ўқишга муносабат ҳақида суҳбат ўтказиш	— “ —	“ — “
7.	Группада мажлис ўтказиш, староста, секция бюроси, ахборотчилар, рассом, учётчи-секретарь сайлаш	октябрь— ноябрь	“ — “

**II Ўқув ишлари**

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Ўқув ҳужжатлари; ўқув плани, ўқув-тарбиявий ишлар бўйича план, перспектив ҳамда иш планларини тайёрлаш ва тасдиқлаш, тренировка жадвалларини, разрядчилар, судьялар ва жамоатчи-инструкторлар тайёрлаш план-мажбуриятларини, шуғулланувчиларнинг индивидуал план- |
|----|---|

1	2	3	4
	лари, ҳужжатларнинг асосий формаларини тузиш.	август	тренер—инструктор
2.	Смега тузиш ва молия ишлари	X—XI	—”—
3.	Программа материални топшириқлар системаси бўйича ишлаб чиқиш	йил давоми-да	—“—
4.	Кўрсатмали жадваллар, уй вазифаларини ишлаб чиқиш ва расмийлаштириш	VIII—XI	тренер ва актив
5.	Кўрсатма материалларини 18×24 ўлчамли фото жадвал шаклида кўпайтириш	VIII—XI	актив
6.	Ўқув материални ўрганиш графигини тузиш ва ГТО комплекси бўйича тайёргарлик	IX	тренер инструктор
7.	Дарс конспектларини ва назариядан ўқиш учун планларни тайёрлаш	йил давоми-да	—”—
8.	Бир йиллик мусобақалар календарини тайёрлаш ва бадий безаш	XII	рассомлар
9.	Кураш ва ГТО комплекси мусобақалари ҳақидаги низомни тузиб чиқиш	йил давоми-да	тренер ва актив
10.	Протокол материаллари ва заҳётдафтарчаларини тайёрлаш	йил давоми-да	актив
<b>III. Тарбиявий ишлар</b>			
1.	Тарбиявий ва маданий-оммавий ишлар планини ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш	VIII	тренер-инструктор ва актив
2.	Маданий дам олишга чиқишлар, экскурсиялар, кинофильмлар кўриш, спорт мастерлари ва меҳнат қаҳрамонлари билан учрашувлар ўтказиш	йил давоми-да	—“—
3.	Ахборотчиларнинг халқаро аҳвол, спорт, техника ва ҳоказо масалаларга оид ахборотларини тинглаш	—“—	инструкторлар
4.	Энг муҳим тadbирлардан сўнг шуғулланувчилар билан мажлис ўтказиш	—“—	тренер ва актив
5.	Айрим спортчиларни ютуқлари, интизом бузганлиги ёки бошқа ишлари хусусида ҳисобот бериш учун вақт-вақти билан бюрога чақириб туриш	—“—	секция коллективи бюроси
6.	Ўрнак кўрсатган спортчиларни тантанали равишда мукофотлаш	—“—	корхона колхоз ўқув юрти раҳбарлари
<b>IV. Спорт-оммавий ишлар</b>			
1.	Миллий курашни оммалаштириш мақсадида клубларда, колхозларда, спорт	йил давоми-да	тренер ва актив

1	2	3	4
2.	кечалари, байрамларда спортчиларнинг намунали чиқишлари ГТО комплекси нормативлари бўйича мусобақалар	V—VI	тренер ва актив
3.	Секция спортчиларининг қишлоқ хўжалиги ишларида (пахта терими, сабзавот ва меваларни йиғиштиришда) иштирок этиши IX—X		—“—
4.	Походлар, туризм ва бошқалар	IV—V—VI	—“—
5.	КСЖ бошқа командалари билан кураш бўйича ўртоқлик учрашувлари	йил давомида	—“—
6.	Футбол, енгил атлетика, спорт ўйинлари, кураш мусобақаларини кўриш ва спартакиада парадларида қатнашиш	—“—	маъмурият, тренер ва актив
7.	Уқув-тренировка сборларини ташкил этиш ва ўтказиш	—“—	маъмурият, тренерлар
<b>V Хўжалик ишлари</b>			
1.	Қўшимча асбоб-ускуналар билан жиҳозлаш, зални ва инвентарларни ремонт қилишда иштирок этиш	йил давомида	маъмурият, тренер ва шуғулланувчилар
2.	Зарур инвентарларни олиш	—“—	маъмурият ва актив
3.	Эълонлар ва жўрсатма қуролларини бадий безаш	—“—	тренер ва рассомлар
4.	Спорт майдончасини тозалаш ва унга дарахтлар экиш	—“—	маъмурият, тренер ва шуғулланувчилар
Тренер:			
Секция бюроси раиси:			

#### 4-§. Ишни ҳисобга олишнинг аҳамияти

Ҳисобга олиш тренировкаларни планлаштириш самарадорлигининг муҳим шартларидан биридир. У қилинган иш натижаларини, план топшириқларининг реаллигини кўришга имкон беради.

Планлаштириш ва ҳисобга олиш бир-бири билан узвий боғланган. Ҳар қандай планли ишни тўғри тузил-

ган ҳисобсиз тасаввур қилиб бўлмайди. Лекин ишни ҳисобга олиш фақат план тузиш учун керак эмас. Ҳисобга олиш материаллари план бажарилишининг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади, унга тегишли аниқликлар ва тузатишлар киритишга ёрдам беради.

Уқув тренировка жараёнини ҳисобга олиш системали ва объектив олиб борилса, қилинган иш натижаларини ва спортчининг ҳолатини аниқ ва тўлиқ қайд қилсагина, у самарали бўлиши мумкин. Шу билан бирга ҳисобга олиш ўзининг соддалиги ва қайд этиладиган маълумотларнинг кўрсатмали тасвирланиши билан ажралиб туриши керак; шуғулланувчилар тренировка планларини ишлаб чиқишда актив иштирок этишлари, мусобақаларда қатнашиши, ўзлари учун белгиланган контрол нормативлар ва топшириқларнинг бажарилишини таҳлил қилишлари лозим.

## Форма

**Спортчи тайёргарлиги айрим томонларининг ривожланганлик даражасини баҳолаш учун контрол нормативларини қабул қилиш натижаларини ҳисобга олиш**

Тайёргарлик тури	Контрол машқлар (тестлар) рўйхати	Сана
		Натижалар
Жисмоний	1 2 3 ва ҳ.к.	
Техник	1 2 3 ва ҳ.к.	
Тактик	1 2 3 ва ҳ.к.	
Психологик	1 2 3 ва ҳ.к.	
Назарий	1 2 3 ва ҳ.к.	

Ўқув-тренировска ишлари бўйича ойлик ҳисобот

(спортчининг ф.и. ва о.и.)

(спорт ихтисослашуви) бўйича

198\_\_ йил \_\_\_\_\_ охи учун

Тартиб номери	Тренировка воситалари	Ўлчов бирлиги	Ҳафта					Бир ой ичида ҳаммаси бўлиб
			1	2	3	4	5	
1								
2								
3 ва ҳ.к.								

Тренировка кунлари  
 Тренировка машғулотлари  
 Мусобақалар ва контрол-тренировкалар  
 Соатлар  
 Тренировканинг специфик ва носпецифик воситаларида тренировка наг-рузкасининг ҳажми ва интенсивлиги  
 Мусобақаларда қатнашиш натижалари  
 Қолдириган машғулотлар  
 Тренернинг хулосаси \_\_\_\_\_

(имзо)

Ўқув тренировка ишлари бўйича йиллик ҳисобот

спортчининг ф.и. ва о.и.

(спорт ихтисослашуви) бўйича

198 \_\_ йил учун

Спорт тренировкаси давлари	Тайёргарлик даври		Мусобақа даври				Ўтиш даври		Йил бўйича жами
	1	2	1	2	1	2			
босқичлар									
ойлар	IX   X	XI   XII	I   II	III   IV	V   VI	VII   VIII			

Кўрсаткичлар ва уларнинг миқдорийлиги

Тренернинг хулосаси \_\_\_\_\_

(имзо)

\_\_\_\_\_ ан-  
 \_\_\_\_\_ а бо-  
 \_\_\_\_\_ жамия-  
 \_\_\_\_\_ л бўлиши  
 \_\_\_\_\_ лундай оила-  
 \_\_\_\_\_ лалар тарбия-

Тартиб но-мери	Сана	Таъбирнинг номи	Қайд қилинадиган белгилар	Врач хулосаси
----------------	------	-----------------	---------------------------	---------------

**Машғулотлар учун керакли жиҳозлар ва инвентарлар рўйхати**  
(15—20 кишилик группа)

1. Майдончада курашиш учун кураш тўшаги (қишлоқ мактаблари ва КСЖ секциялари учун)	1 дона
2. Диаметри 11 метр ўлчамли брезент, паҳмоқ ёки бошқа пишиқ материалдан тайёрланган чойшаб (кураш тўшагининг устини ёпиб қўйиш учун)	2
3. Курашиш учун гиламча	2
4. Тренировка қопча-тулумлари	10
5. Гимнастика скамейкалари	3
6. Қисмларга ажраладиган штанга (100 кг гача)	2
7. Тарози тошлари (16—24 кг)	10
8. 1—3 кг ли гантеллар	20
9. 1—3 кг ли тўлдирма тўплар	20
10. Гимнастика таёқчалари	20
11. Арқонча	20
12. Тартиб ўтказиш учун арқон	1
13. Курашчилар учун белбор	20
14. Полвонлар учун тўн	20
15. Секундомерлар	2
16. Пилесос	1
17. Тарози	1
18. Ойна	1
19. Эълонлар тахтаси	2
20. Душхона	10
21. Эспандерлар	10
22. Резина бовлиқ	3
23. Футбол тўпи	3
24. Баскетбол тўпи	3
25. Тренировка костюмлари	20

*Ун биринчи боб*

**БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ**

КПСС Программасида шундай деб ёзиб қўйилган: «Партия ёш авлодни ёшлик чоғидан бошлаб жисмоний жиҳатдан соғлом қилиб тарбиялашни, уларда жисмоний ва маънавий кучларни уйғун равишда ривожлантиришни таъминлашни ўзининг энг муҳим вазифаларидан бири деб ҳисоблайди»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Совет Иттифоқи Коммунистик партиясининг программаси. «Ўзбекистон» нашриёти, Тошкент, 1970, 98-бет.



Бу муҳим вазифа совет оиласида ҳал қилина бошланади. Чунки бўлажак характернинг асослари, шунингдек, организмнинг жисмоний хусусиятлари болалик ёшидан бошлаб таркиб топтирилади.

Боланинг жисмоний ривожланган, соғлом ёки заиф, касал бўлиб ўсиши кўп жиҳатдан унинг болалиги қандай ўтишига, оиласига, ота-оналарига боғлиқ. Ота-оналар бола туғилган пайдан бошлаб то камолга етгунича унга системали ва узлуксиз жисмоний тарбия беришни амалга оширишлари керак.

Болаларнинг оиладаги жисмоний тарбиясини тўғри ташкил этиш учун ота-оналар болаларни жисмоний тарбиялашнинг моҳияти тўғрисида, уларни жисмоний тарбиялаш жараёни ҳақида илмий тасаввурларга эга бўлиши керак. Жисмоний ривожланиш — организмнинг камолотга етиш даражаси ва асосий жисмоний кўрсаткичларнинг умум қабул қилинган ўртача ёш нормаларига мувофиқ келиши даражасидир. Агар ҳамма кўрсаткичлар (бўйи, оғирлиги, кўкрак қафасининг айланаси, гавда ва кўл-оёқларининг шакли, қадди-қомати, кучи, ҳаракатчанлиги) бу нормаларга мос келса, бола нормал жисмоний ривожланган дейиш мумкин.

«Жисмоний ривожланиш» термини бошқача аҳамиятга ҳам эга. Жисмоний ривожланиш — бу организмнинг ривожланиши, қарор топиши, ўсиши, камол топиши жараёнидан иборат.

Жисмоний тарбия — болаларга бирор мақсадга қаратилган жисмоний тарбия бериш воситалари, форма ва методлари системасидир. Шу боисдан ҳам жисмоний тарбия коммунистик тарбиянинг муҳим компоненти бўлгани ҳолда ахлоқий, эстетик тарбия ва меҳнат тарбияси билан чамбарчас боғланиб кетади. Чунки жисмоний тарбия жараёнида бола ақлий жиҳатдан ҳам ривожлана боради. Негаки, жисмоний тарбия коммунистик тарбиянинг бошқа ҳамма турлари билан ўзаро боғланган. Жисмоний тарбиянинг моҳиятини мана шундай тушуниш ота-оналарга уни оилада тўғри ташкил этишга ёрдам беради.

Ривожланган социализм шароитида оила — бошланғич ижтимоий ячейка бўлиб, унинг асосий мақсади болаларни тўғри тарбиялашдан иборат. Бизнинг жамиятимизда оиланинг мустаҳкам, соғлом ва аҳил бўлиши учун барча шароитлар яратилган. Фақат шундай оилаларда жисмоний ва маънавий соғлом болалар тарбия-

даниши мумкин. Ота-оналар болаларининг тарбияси учун жавоб берадилар, шунинг учун улар болаларда жисмоний тарбия, спорт ва меҳнат — саломатлик, кучлилик, чидамлилик, мардлик, қатъийлик ва бошқа қимматли жисмоний ва маънавий сифатларни эгаллаш воқитаси деган қатъий ишончни ҳосил қилишлари керак. Болалар онгига ҳаракат, бу организм ҳаёт фаолиятининг асоси эканлигини сингдириш лозим. Ҳаракат кенг маъноли тушунча бўлиб, у хилма-хил томонларни: юриш, югуриш, меҳнат, жисмоний машқлар, спорт билан шуғулланишни ўз ичига олади. Чунки ҳаракат ҳам организм учун озуқа, уйқу сингари зарур нарсадир. Илк ёшлик пайтидан бошлаб гавданинг ҳамма қисмлари бир текисда ривожланиши учун болаларни гармоник ривожлантириш керак.

Ота-оналар болалар ёки ўсмирларнинг статик машқларга берилиб кетмаслигини кузатиб боришлари керак, чунки бундай машқлар асабий зўр беришни, мускул кучини талаб этади, нафас олишни қийинлаштиради ва машқ қилинаётган мускулларни ҳаддан ташқари ривожлантириб юборади. Бу гавданинг пропорционаллигини бузади. Бинобарин, гавданинг гармоник ривожланиши гўзалликни намоён қилади, соғлиқни мустаҳкамлашга ва интеллектуал фаолиятни активлаштиришга ёрдам беради. Бундан ташқари, болалар ва ўсмирларнинг нерв-психик фаолияти ҳам организмнинг жисмоний ҳолатига боғлиқ.

Физкультура ва спорт билан шуғулланган болалар соғлом, тетик, қувноқ бўлиб ўсадилар. Улар мақсадга эришишда қатъиятлиги, иродалиги, уюшқоқлиги, интизомлиги билан ажралиб турадилар. Ўқувчилар ўртасида олиб борган тадқиқотларимиз заиф, касалманд, асабий ҳамда «тарбияси қийин» болалар одатда физкультура ва спорт билан шуғулланмасликларини, ота-оналари уларнинг жисмоний тарбиясига эътибор бермаслигини кўрсатди. Бу факт эса оилада болаларга тўғри жисмоний тарбия бериш объектив зарурат, ҳаёт талаби, ота-оналарнинг гражданлик бурчи деган хулосани чиқаришга олиб келади.

Мамлакатимизнинг келажаги — ёш авлоднинг қандай киши бўлиб етишувига, унинг ҳаётга қандай жисмоний, маънавий, ахлоқий, интеллектуал имкониятлар билан кириб келишига боғлиқлигини унутмаслик керак. Бу имкониятлар эса таълим ва тарбиянинг сифатига

ҳам болаларнинг келажаги учун жавоб беради. Болаларни оилада жисмоний тарбиялаш — фақат педагогик проблема эмас, балки ижтимоий проблема ҳамдир. Маълумки, ҳозирги техник тараққиёт даврида ўқувчининг ақлий нагрзукаси ошди, жисмоний нагрзукаси эса транспортнинг кўплиги, ҳаёт ва турмушга техниканинг жорий қилиниши натижасида анча пасайди. Шунга қарамадан умумий таълим мактабларининг ўқув планида жисмоний тарбияга ҳафтасига 2 соатгина ажратилади, ҳолос. Бунинг устига, шаҳар ўқувчиларининг ҳаёти қишлоқ ёки районлардаги ўқувчиларнинг ҳаётига қараганда ҳаракат ва жисмоний меҳнатга унчалик бой ҳам эмас.

Тўғри, меҳнат ва ҳаракат қилиш шаҳар ўқувчиларига ҳам хос, лекин барибир қишлоқ мактабларидагига нисбатан анча кам. Лекин бу қишлоқ ўқувчилари физкультура ва спорт билан шуғулланмаса ҳам бўлаверадди, деган гап эмас.

Ўқувчиларнинг ҳаммаси, у қаерда яшашидан қатъи назар, физкультура ва спорт билан шуғулланиши керак. Лекин шаҳар ўқувчиларининг ҳаракат нагрзукасини физкультура ва спорт ҳисобига қишлоқ ўқувчиларининг умумий нагрзукасигача етказиш керак.

Ҳар бир оилада ота-оналар болаларда физкультура, спорт ва меҳнатга қизиқиш, муҳаббат уйғотишлари керак. Бунинг учун улар болаларнинг амалда жисмоний тарбия билан шуғулланишидан ташқари суҳбатлар, газеталарни ўқиш, совет спорти муваффақиятларини муҳокама қилиш, викторина ва ҳоказолардан фойдаланишлари лозим.

Ота-оналар физкультура ва спортни оилада пропаганда қилишлари, болаларни унга жалб этишлари керак. Соғлом турмуш, оқилона тузилган кундалик режим ва оиланинг ҳаёт мароми болаларни жисмоний тарбиялаш асосини ташкил этади. Оила ҳаётининг соғломлиги деганда оила аъзоларининг ҳаммаси ўртасида тўғри, дўстона, ўзаро ҳурматга асосланган муносабатлар, уларнинг юксак ахлоқийлиги, тўғри ташкил этилган уй-жой гигиенаси, ҳар бир оила аъзосининг шахсий гигиенаси, тўғри тузилган ва ҳамма учун мажбурий бўлган кундалик тартиб-интизом, болаларни тўғри жисмоний тарбиялашнинг муҳим шартларидан бири бўлмиш дам олишни тўғри уюштириш тушунилиши керак.

Болаларни жисмоний тарбиялаш ва улар саломатлигини мустаҳкамлашда ҳар бир боланинг ва умуман, оиланинг режими муҳим аҳамиятга эга.

**Р е ж и м** — машғулот турлари, дам олиш, овқатланиш, гигиена процедурларининг оқилона алмашилиб туриши, суткалик вақтдан мақсадга мувофиқ фойдаланиш принципига мос равишда уни аниқ регламентга солишдир. Оқилона режим асосидаги ҳаёт болаларнинг жисмоний ва ақлий ривожланишига, улар соғлиғини сақлашга ёрдам беради. Режимнинг бузилиши ёки унинг йўқлиги саломатликка, ишчанлик қобилиятига ва айниқса, нерв системасига салбий таъсир этади.

Организм функционал фаолиятининг режимга боғлиқлиги шундан иборатки, режим таъсирида таркиб топган ҳар қандай шартли рефлекс стериотипи организмни маълум бир жараёнлар ёки ишларга тайёрлайди.

Режим туфайли фақат физиологик функциялар учун эмас, балки ақлий фаолият учун ҳам шартли рефлекслар ҳосил қилинади.

Турли вақтларда уй вазифасини бажаришга киришадиган болалар тез чарчайдилар, уларнинг ишга киришиши қийин бўлади, диққатни бир жойга тўплай олмайдилар. Аксинча, уй вазифаларини доимо бир пайтда бажаришга одатланган болалар ақлий фаолиятга тез киришадилар, топшириқларни мажбуран эмас, балки ўз ихтиёрлари билан тез бажарадилар ва унчалик чарчамайдилар. Режим шунинг учун ҳам фойдалики, бир текисда ишлаш, машғулот турларининг қатъий равишда алмашилиб туриши чарчоқни йўқотади. Универсал, яъни ҳаммага ҳам бирдай тўғри келаверадиган режимнинг ўзи йўқ ва бўлиши ҳам мумкин эмас. Чунки ҳар бир боланинг мактабда ўқиши, мактабдан ташқари муассасаларга бориши, майллари, қизиқадиган соҳалари, жисмоний ва психик хусусиятлари турлича. Бундан ташқари, ҳар бир оилада шароитлар ҳам ўзгача. Ота-оналар оиланинг умумий режимини ва ҳар бир бола учун алоҳида режим ишлаб чиқишлари керак. Бундан ташқари, режимнинг бажарилишини текшириб бориш ва унинг қатъий бажарилишига эришиш керак.

Болаларга жисмоний ва ахлоқий тарбия беришнинг муҳим ва ҳеч нарса билан алмаштириб бўлмайдиган воситаларидан бири — меҳнатдир.

Жисмоний меҳнатнинг у ёки бу жараёнини бажа-

ришда организмда содир булувчи физиологик зуриқиш, организмнинг турли функцияларига, шу жумладан, унинг ўсишига кучли таъсир кўрсатади. Бироқ киши учун, аynиқса ёшликдан, болага оғирлик қиладиган, ҳаддан ташқари оғир меҳнат жуда зарарли. Меҳнат боланинг жисмоний имкониятига мос келган тақдирдагина, у болага фойда келтиради. Болалар, ўсмирлар ва ўспиринлар учун бериладиган меҳнат нагрукаси ҳаддан зиёд жисмоний зўриқишни талаб қиладиган эмас, балки унинг ёшига мувофиқ, муҳим аҳамиятли бўлиши керак. Жисмоний ҳолатга мувофиқ бериладиган зўриқиш организмга самарали таъсир қилади. Бу ўринда эр-хотин Никитинларнинг тажрибаси диққатга лойиқдир. Улар болаларнинг оиладаги меҳнат учун сарфлайдиган кучлари ўз зўриқиши жиҳатидан оддий бир ўйинчоқ эмас, балки ўзига хос мағрур қониқиш, терлаб-пишиб, куйиб-чарчаб куч сарф қилдирадиган, оқибат натижасида меҳнат натижасини берадиган нарса бўлиши керак деб ҳисоблайдилар<sup>1</sup>.

Биобарин, анчагина куч-ғайратни талаб этадиган меҳнат фақат организмга эмас, балки боланинг социал-ахлоқий фаолиятига ҳам самарали таъсир этади.

Оилада болалар меҳнатининг энг муҳим шартларидан бири, бу унинг ахлоқий асосланишидир. Ота-оналар меҳнатни шундай ташкил этишлари керакки, болалар ҳар қандай топшириқни бажаришда уларнинг ёрдами оилада кимгадир кераклигини англасинлар. Болаларни фақат ўз оиласи учун эмас, балки бошқа кишилар учун ҳам меҳнат қилишга одатлантириш керак. Бу эса болаларда ватанпарварлик, коллективизм, меҳнатга муҳаббат туйғуларини тарбиялайди ва меҳнат уларга қувонч келтиради. Ҳар қандай меҳнат топшириғи мақсадга мувофиқ, амалий аҳамиятга эга бўлиши лозим. Агар болаларга ана шундай аҳамиятга эга бўлмаган топшириқ бериладиган бўлса, у ҳолда болалар уни истар-истамас бажарадилар, мажбурий қилинган иш эса кишини тез чарчатади.

Яна бир муҳим нарса, ҳеч қачон меҳнатдан болаларни жазолаш воситаси сифатида фойдаланмаслик керак. Бу меҳнатга нисбатан нафратни тарбиялайди.

Меҳнатнинг оқилона мақсади, унинг юксак ахлоққа

---

<sup>1</sup> Қаранг: Б. Никитин, Л. Никитина. Мы и наши дети. М., «Молодая гвардия», 1980, 139- бет.

асосланиши меҳнатнинг қувончли, тароияловчи, малол келмайдиган бўлишига имкон беради. Ана шунда жисмоний зўр бериш ҳам, чарчаш ҳам болаларга қувонч келтиради.

Болалар меҳнатини тўғри ташкил этиш, уларда меҳнат малакалари, чаққонликни тарбиялаш, улар онгига ҳар қандай меҳнат топшириғига ижодий муносабат ҳиссини сингдириш керак.

Оилада кўп болалилик тарбияда ижобий фактор ҳисобланади. Меҳнат болаларнинг жисмоний ва ахлоқий тарбиясига ёрдам бериши учун шундай меҳнат топшириқларини танлаш керакки, улар боланинг жисмоний, ёш ва индивидуал хусусиятларига мос бўлсин.

Эрталабки зарядка оиладаги жисмоний тарбия воситаларидан бири бўлиб, у организмнинг уйқу ҳолатидан актив фаолиятга тезроқ ўтишига ёрдам беради, кишига тетиклик, яхши кайфият бахш этади.

**З а р я д к а** — бу эрталабки гигиеник машқлар бўлиб, у организмни мустаҳкамлайди, гавдани чиниқтиради, кишини тетиклаштиради, иродани тарбиялайди.

Шу боисдан ҳам бу машқларни зарядка деб бежиз аташмайди, чунки улар организмни бутун кун давомида меҳнат қилишга етадиган энергия билан зарядлайди.

Маълумки, киши эрталаб уйқудан тура солиб дарҳол бутун куч билан ишга киришиб кетолмайди. Бунинг сабаби марказий нерв системасининг кам қўзғалувчанлигидандир. Бу вақтда ланжлик, иш қобилиятининг пастлиги кузатилади.

Эрталабки гигиеник гимнастика ёки зарядка бу ҳолатларнинг ҳаммасини йўқотади, организмнинг тормозланиш ҳолатидан актив ҳолатга, тунги уйқудан кундузги меҳнатга ўтишини осонлаштиради. Эрталабки гимнастика нафас олиш, қон айланиш, ошқозон-ичак фаолиятини активлаштиради. Эрталабки машқларни бажариш вақтида мускулларда, пайларда, бўғинларда, ички органларда пайдо бўладиган кўп сонли импульслар бош мия пўстлогининг тегишли марказларига келади. Бу эса турли органларнинг ва умуман, бутун организмнинг ишчанлик қобилиятини оширади. Мускул ҳаракати симпатик нерв системасини қўзғотади. Натижада тўқималар қонга махсус модда ажратади, улар эса кўпчилик органларнинг иш қобилиятини оширади.

Аммо зарядканинг самарадорлиги уни бажариш сифатига, у ўтказиладиган шароитга, машқ бажараётган ки-

шининг ҳолатига боғлиқ. Агар машқлар тери рецепторларига сув процедуралари ва ўз-ўзини массаж қилиш орқали таъсир этиш билан қўшиб олиб борилса, уларнинг бош мия пўстлоғига самарали таъсири янада ошади.

Зарядка тарбиявий аҳамиятга ҳам эга: ҳар кунги машқлар таъсирида активлик ошади, ўз кучига ишонч, интизомлилик, иродалилик тарбияланади.

Албатта, мунтазам равишда эрталабки зарядка ўтказиб турилган тақдирда ҳам жисмоний тарбияни чеклаш мумкин эмас. Лекин жисмоний тарбия системасида зарядка катта роль ўйнайди. Зарядка боланинг саломатлигига максимал фойда келтириши учун қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак:

1. Эрталабки гимнастикани (зарядкани) ҳар куни, системали равишда, айнан бир вақтда ўтказиш лозим. Болалар касал бўлган кунлардагина уларни машқларни бажаришдан озод қилиш мумкин.

2. Зарядка нонушта қилишдан олдин (оч қоринга) бажарилиши керак. Машқларни бажаришдан олдин оғизни чайиш лозим.

3. Эрталабки гимнастикани ҳаво билан чиниқишга қўшиб олиб бориш керак. Бунинг учун болалар зарядкани енгил кийимда: ўғил болалар трусикларда, қизлар — майка ва трусикларда бажаришлари зарур. Агар об-ҳаво имкон берса, зарядкани очиқ ҳавода, агар нам ва совуқ ҳаво бўлса, яхши шамоллатилган бинода ўтказиш керак. Зарядка ўтказиладиган жой тоза бўлиши лозим.

4. Ҳар бир машқни аниқ, маълум даражада куч-ғайрат сарфлаб бажариш зарур. Ҳаракатлар эркин, суръати тетик бўлиши керак.

5. Машқларнинг мураккаблиги, жисмоний нагрузка ҳар бир боланинг имконияти ҳисобга олиниб, аста-секин ошириб борилиши лозим. Эрталабки зарядка кўпроқ мускул кучини талаб этадиган, кўп сонли машқлардан иборат бўлмаслиги керак.

6. Машқларни бажариш давомида нафас олишни тўхтатмаслик, бурун орқали нафас олиш, ҳаракат ва нафас олиш ритмини мувофиқлаштириш зарур.

7. Машқларнинг болаларга эмоционал таъсирини кучайтириш учун зарядкани музика билан ўтказиш керак.

8. Зарядка тамом бўлгандан кейин сув процедураларидан бирини (ҳўл сочиқ билан артиниш, устидан сув қуйиш, душ қабул қилиш) бажариш, шунингдек, ўзини-ўзи массаж қилиш.

9. Эрталабки зарядка комплекслари учун организмнинг асосий компонентларидан бўлган умуртқа поғонасига, қўл, оёқ ва елка камари мускулларига, ҳаракат апаратининг муҳим органларига ва юрак-томир системасига активлаштирувчи таъсир этадиган машқлар танланиши керак. Яқунловчи машқ (юриш) қўзғалган ҳолатдан аста-секин бамайлихотирлик ҳолатига ўтишга ёрдам бериши керак.

Қуйида мактабгача тарбия ёшидаги болаларга мўлжалланган машқлар ҳамда кичик ва ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларга оид ҳар кунги жисмоний машқлар комплекси, шунингдек, оилада мустақил равишда ва ота-оналар ёрдамида шуғулланадиган болалар учун керакли инвентарь рўйхати келтирилади.

### **Бўйин мускулларини мустаҳкамлаш ва мувозанат сақлашни такомиллаштириш машқлари**

Машқларни эрталаб ва бўш вақтларда (тик туриб, полда ва стулда ўтириб) бажариш мумкин.

а. Асосий тик туриш, зўриқмасдан, эркин ҳолда;

б. Қўлларни полга тираб, тўғри ўтириш;

в. Бошни олдинга ва орқага секин энгаштириш (5—6 марта);

г. Бошни ўнгга ва чапга секин энгаштириш (5—6 марта);

д. Қўлларни ён томонга кўтариш билан бир вақтда бошни чапга ва ўнгга буриш. Машқ ҳар томонга 5—8 марта бажарилади;

е. Бошни ҳар икки томонга бир текисда айлантириш (3—5 марта).

### **Қўл ва елка камари мускулларини мустаҳкамловчи машқлар**

А. Асосий тик турган ҳолатда оёқ учида кўтарилиб ва қўлларни ён томонга узатиб, юқори кўтарилиш ва гавдани бир оз ростлаш (5—6 марта).

Б. Тирсакларни орқага олиб бориб, қўлни 2—3 марта силташ. Машқни 8—10 марта бажариш. Бошни тўғри тутиш.

В. Қўлларни елкага қўйиш ва олдин бир томонга, кейин иккинчи томонга 6—8 мартадан айланма ҳаракатлар қилиш. Машқни секин ва тез бажариш.



тириш, сўнгра панжаларни ҳар икки томонга 10—12 мартадан айлантириш.

Д. Икки қўлини мушт қилиш, панжаларни ростлаш ҳисобига чўзиш, панжа мускулларини бўшаштириш ва силкитиш. Машқни 1 минут давомида бажариш.

Е. Қўлларни худди югургандек ҳаракатлантириш. Машқни секин бошлаб, кейин тезлатиш. Машқни 5—6 секунддан 3—4 марта бажариш.

### *Оёқ мускулларини мустаҳкамловчи машқлар*

А. Қўлларни белга қўйиб, турли хил пружинасимон чўққайиш—оёқлар бирга, елка кенглигида. Машқни 10—15 марта бажариш.

Б. Чап (ўнг) оёқ билан олдинга ва орқага силтов бериш ҳаракатларини бажариш. Машқни 10—15 марта такрорлаш.

В. Қўлларни деворга тираб туриш, 5—6 секунд секин, 5—6 секунд тез югуриш. Машқни 2—3 марта такрорлаш.

Г. Турган жойда юриш, оёқ учида ва товонларда юриш. Машқ 1,5—2 минут бажарилади.

Д. Депсиниб юқорига сакраш, машқни навбати билан ўнг ва чап оёқдан бошлаб, 10—15 марта бажариш.

### *Гавда ва оёқ мускулларини мустаҳкамловчи машқлар*

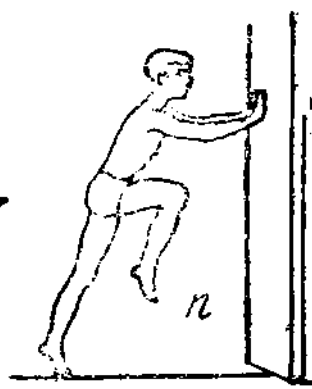
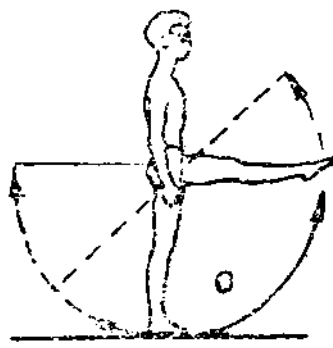
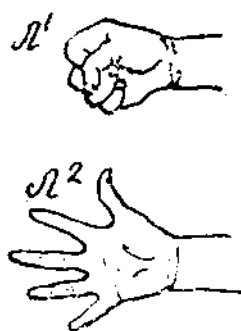
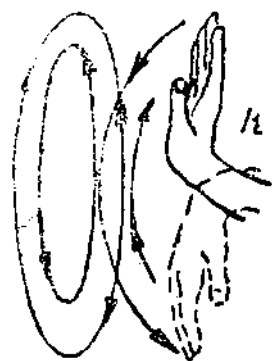
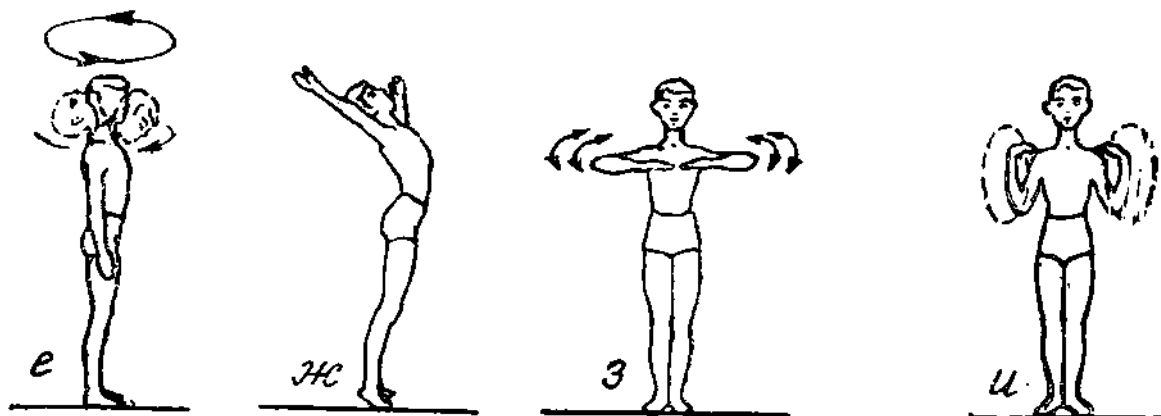
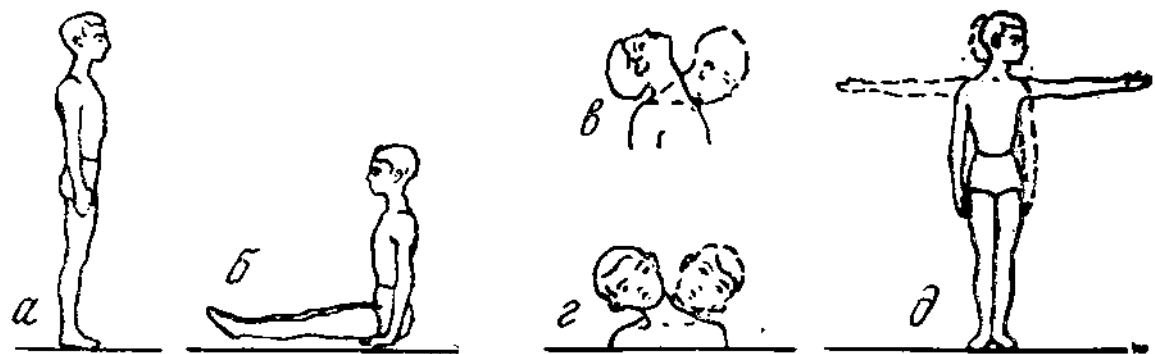
А. Асосий тик турган ҳолатдан қўлларни ён томонларга узатиш ва гавдани пастга энгаштириб, ўнг қўли билан чап оёғиникг учига тегизиш ва аксинча. Машқни 8—12 марта такрорлаш.

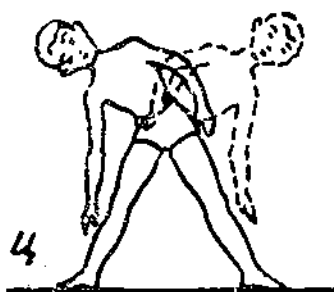
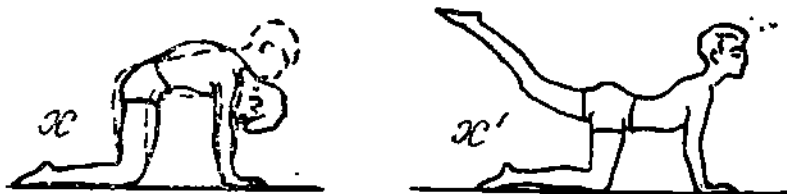
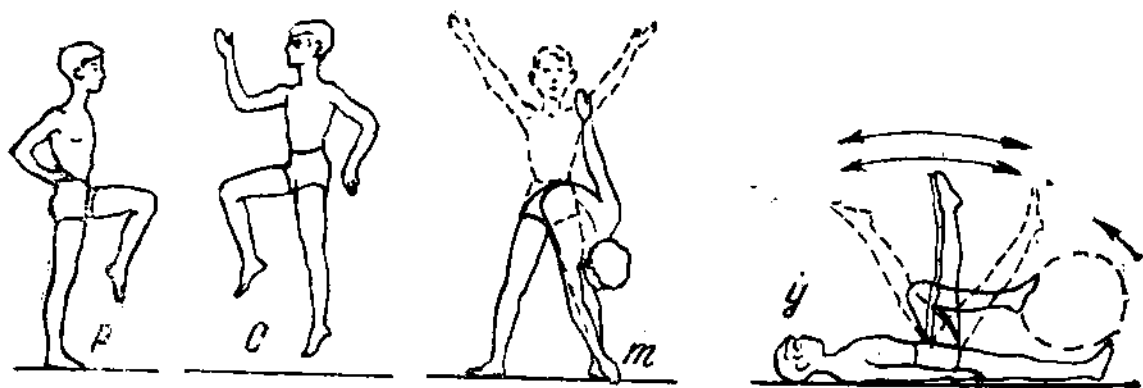
Б. Чалқанча ётган ҳолатда навбати билан бир ва иккала оёқни 10—12 марта кўтариш ва оёқларни худди велосипед ҳайдагандек ҳаракатлантириш, 30—40 секунд.

В. Қорин билан ётган ҳолатдан гавдани ва оёқларни кўтариш — «Балиқча». Машқни 6—8 марта такрорлаш.

Г. Қўллар билан оёқларни ушлашга ҳаракат қилиш — 3—5 марта.

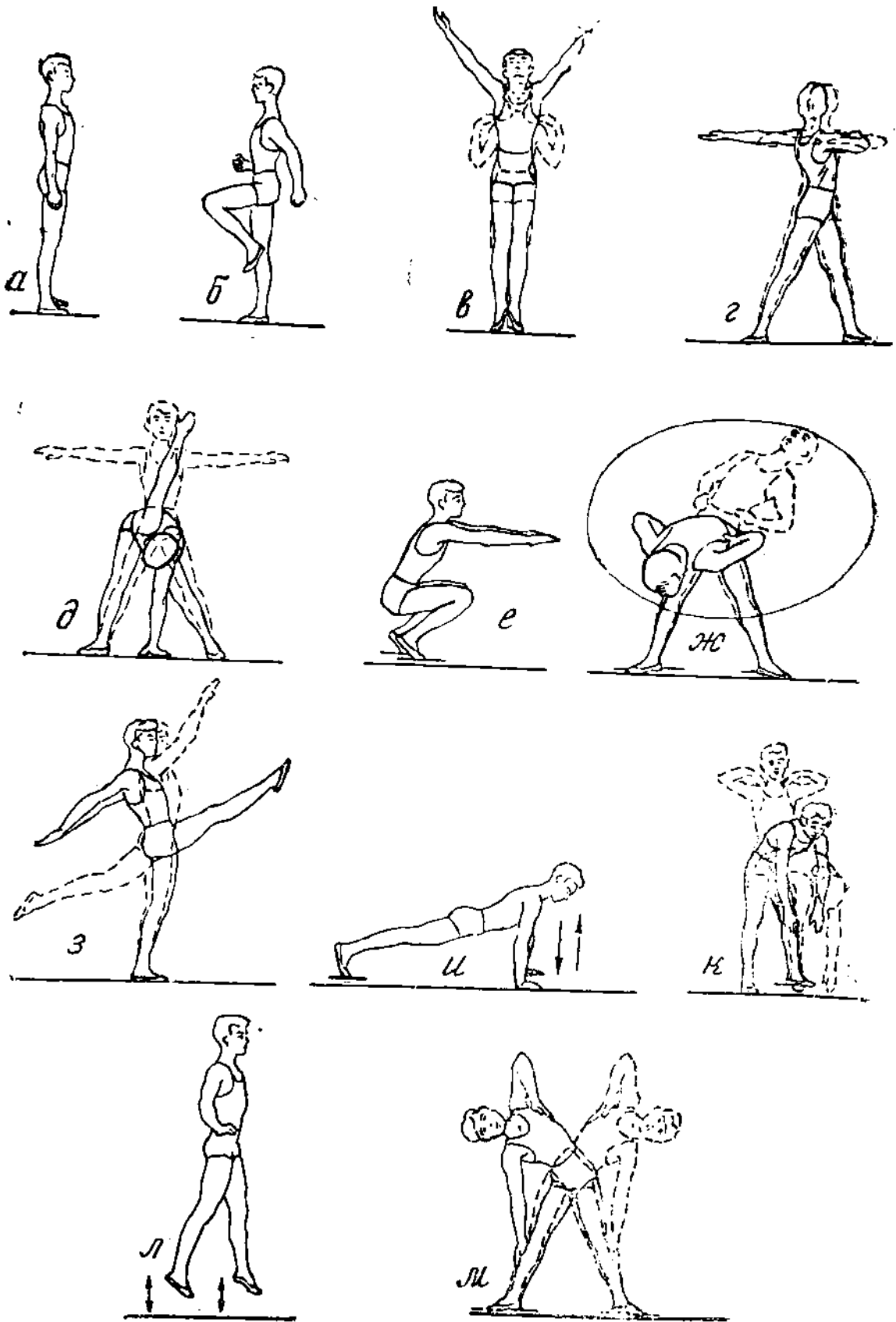
Д. Тиззаларда ва қўлларда таяниб туриб «бир» деганда умуртқа поғонасини олдинга букиш. «Икки» деганда чап (ўнг) оёқни кўтариш билан ростлаш. Машқни ҳар бир оёқда 5—6 марта, секин бажариш.





Е. Оёқларни кериб тик турган ҳолатда гавдани ўн-га ва чапга секин энгаштириш. Машқни 6—8 марта так-рорлаш.

Машқлардан кейин 1 минутгача бамайлихотир юриш ва сув процедураларини қабул қилиш.



56-расм. 7—10 ёшли ўғил болаларга мўлжалланган машқлар.

Кичик мактаб ёшидаги ўғил болалар (7—10 ёшли) учун ҳар кунги жисмоний машқлар комплекси (56-расм)

А. Гавданинг тўғри ҳолатини қабул қилиш (асосий тик туриш ҳолати).

Б. Турган жойда 1 минут юриш.

В. Қўлларни елкага қўйиш. Оёқ учида кўтарилиб, қўлларни юқори кўтариш — нафас олиш, елкага тушириш — нафас чиқариш. Машқни 6—8 марта такрорлаш.

Г. Қўллар кўкрак олдида: қўлларни ростлаб, гавдани чапга (ўнгга) буриш. Машқни 6—8 марта бажариш.

Д. Қўлларни ён томонларга узатиш, бурилиш ва гавдани ўнгга ва чапга энгаштириш — 8—10 марта.

Е. Турли хил чўққайиш: қўлларни олдинга узатиш ва бош орқасига олиш — 8—10 марта. Тик туриш, оёқларни бўшаштириш ва силкитиш, машқни яна 8—10 марта такрорлаш.

Ж. Гавдани ўнгга ва чапга буриб айланма ҳаракатларни бажариш 8—10 мартадан.

З. Оёқларни бўшаштириб, олдинга ва орқага силташ, шу машқни қўлларни оёқ ҳаракатига қарама-қарши ҳаракатлантириб бажариш. Машқни ҳар бир оёқда 5—6 мартадан бажариш.

И. Қўллар билан ерга таяниб ётган ҳолатда 5—6, 8—12 марта ётиб туриш.

К. Қўл мускулларини бўшаштириш ва силкитиш, машқни 15—20 сек. бажариш.

Л. 1 минутгача турган жойда сакраш ёки 2—3 мин. арқонча билан машқ бажариш.

М. Гавдани ўнгга, чапга энгаштириш билан бирга қўлларни ҳам гавда ва белга сирпантириш — 8—10 марта. Машқлардан кейин 1 мин. бамайлихотир юриш ва сув процедураларини бажариш.

Кичик мактаб ёшидаги (7—10 ёш) қиз болалар учун ҳар кунги жисмоний машқлар комплекси (57-расм)

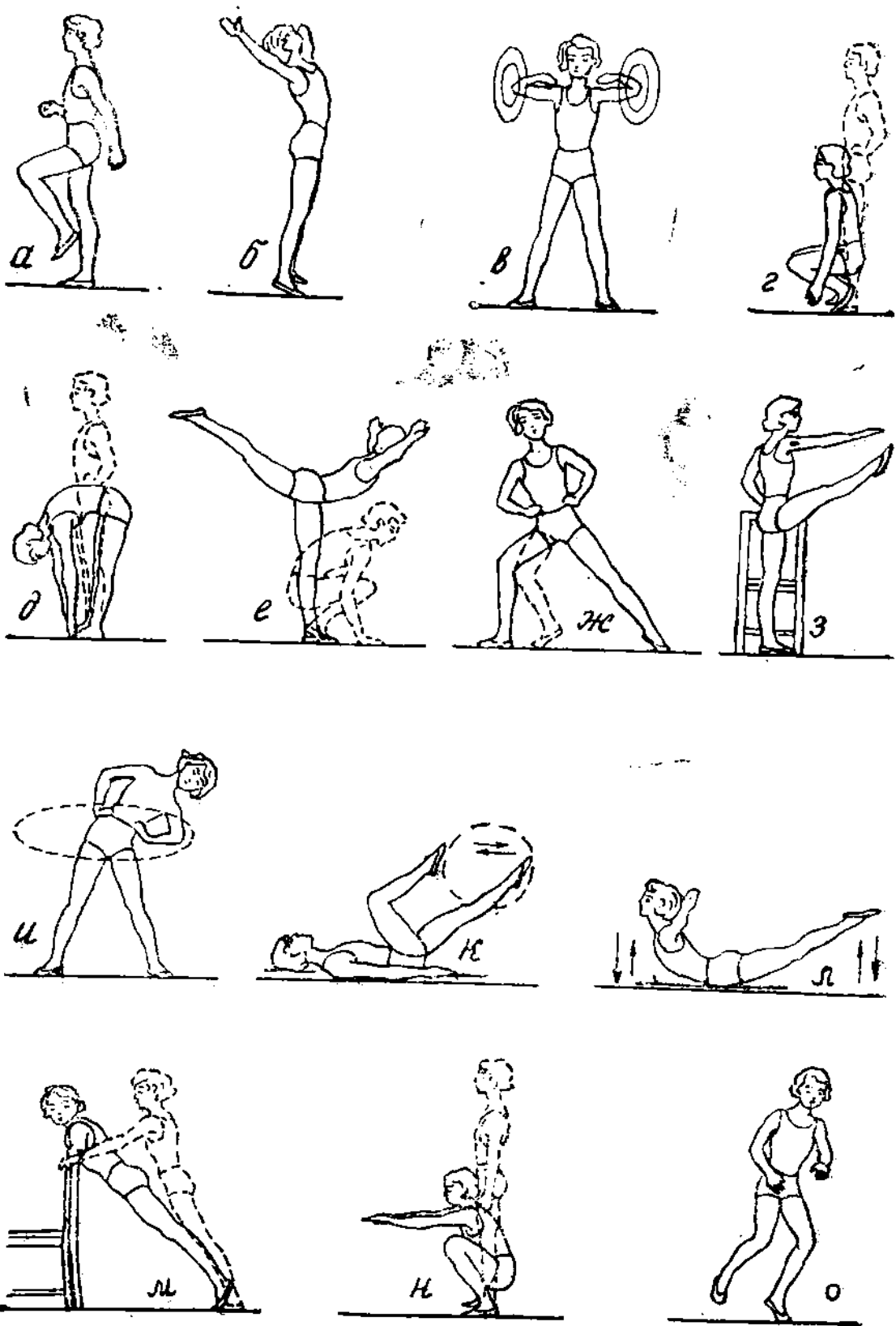
А. 1 минутгача турган жойда юриш.

Б. Қўлларни ён томонга узатиб ва оёқ учида кўтарилиб гавдани ростлаш. Машқни 5—8 марта бажариш.

В. Қўллар билан гоҳ ўнг, гоҳ чап томонга айланма ҳаракатлар қилиш, ҳар томонга 8—10 мартадан.

Г. 12—15 марта турли хилда чўққайиш.

Д. Олдинга энгаштириш ва қўл учини оёқларга теғизиш — 8—10 марта.



( 57-расм. 7—10 ёшли қиз болаларга мўлжалланган машқлар.

Е. Чўққайиб турган ҳолатдан «қалдирғоч» ҳолатига ўтиш, шу ҳолатда 2—3 сек. туриш. Машқни 5—6 марта такрорлаш.

Ж. Чапга ва ўнгга чуқур одим ташлаш. Машқни ҳар томонга 5—6 мартадан бажариш.

З. Оёқларни олдинга, орқага ва ён томонларга узатиб силташ. Ҳар томонга 3—5 мартадан.

И. Гавдани ҳар икки томонга 4—6 мартадан айлантириш.

К. Ерда чалқанча ётиб, бир оз кўтаришган оёқларни букиш ва ёзиш; паузадан кейин оёқларни велосипед ҳайдагандек ҳаракатлантириш. Машқни 1 мин. давомида бажариш.

Л. Қорин билан ётган ҳолатда белини букиб ростлашиш ва «балиқча» ҳолатини эгаллаш. Машқни 5—6 марта бажариш.

М. Стул, столга таяниб туриб, қўлларни букиш ва ростлаш. Машқни 8—10 марта бажариш.

Н. Турли хилда чўққайиш — оёқлар бирга, елка кенглигида ва ҳоказо. Машқни 10—12 марта бажариш.

О. Бир оёқда туриб, қўлларни бўшаштириб, турган жойда сакраш (1 мин.) ёки 1—3 мин. арқонча билан машқ бажариш.

Машқларни бажаргандан кейин 1 мин. бамайлихотир юриш ва сув процедураларидан бирини қабул қилиш.

Ўрта мактаб ёшидаги (11—15 ёш) ўғил болалар учун  
ҳар кунги жисмоний машқлар комплекси (58- расм)

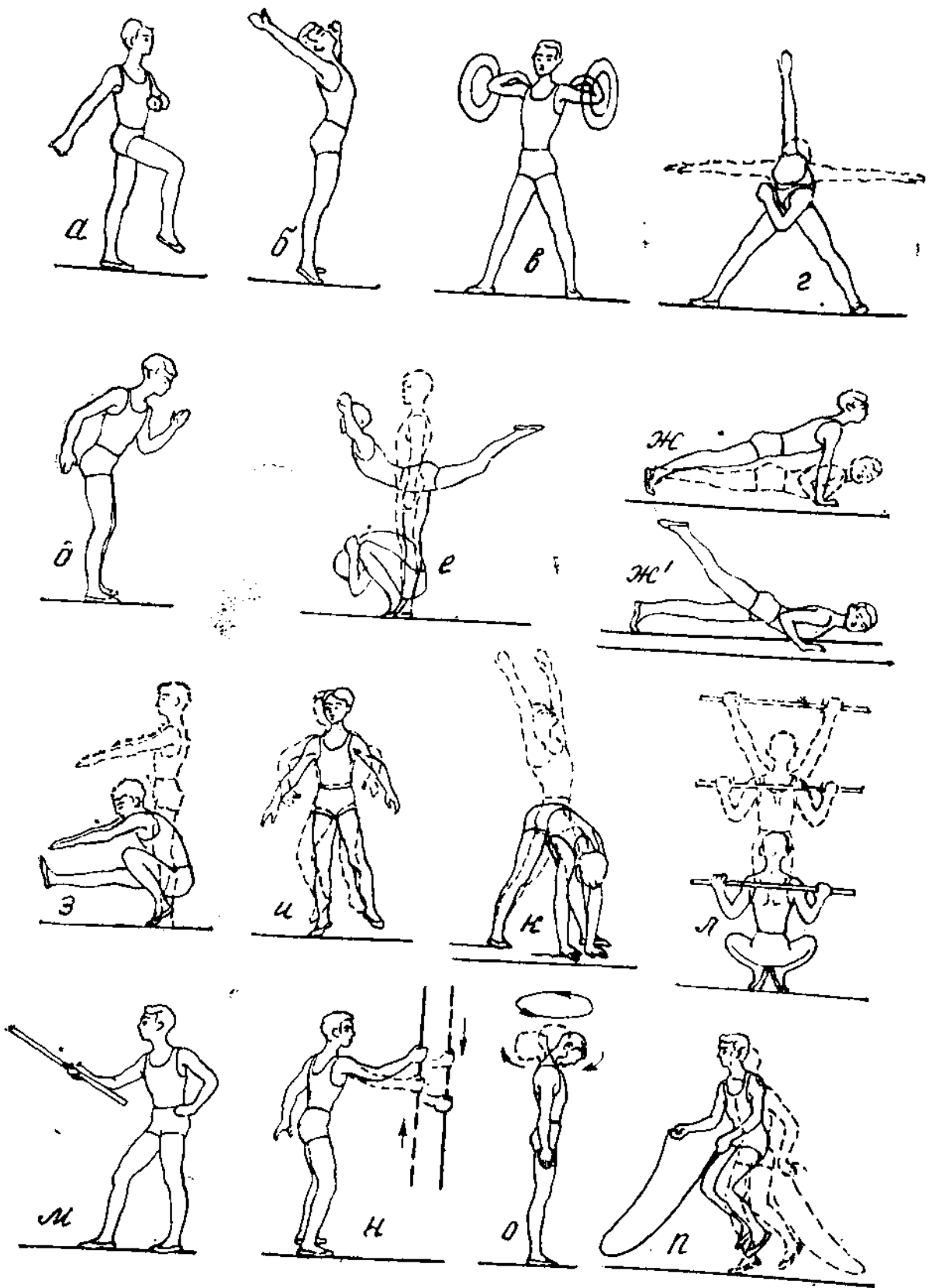
А. 1 минутгача турган жойда юриш, 2 мин. спортча юриш ёки қисқача югуриш.

Б. Қўлларни ён томонга узатиш, кўтарилиш, оёқ учида кўтарилиб ва кўкрак қафаси олдида керишиб қўлларни юқорига кўтариш. Машқни 5—8 марта бажариш.

В. Қўлларни тирсакдан букиб, елкага қўйиб ичкари ва ташқари томонга айланма ҳаракатлар қилиш. Машқни ритмик ва тезлаштириш билан 30—40 сек. бажариш керак.

Г. Гавдани олдинга энгаштириб, қўлларни ён томонга узатиш. Гавдаси ва бошини ўнгга ва чапга буриш — 8—10 марта. Паузадан кейин машқни такрорлаш.

Д. Қўлларни худди югургандек ҳаракатлантириш. Машқни секин бошлаб, кейин тезлаштириш. 5—10 секунддан 3—5 марта такрорлаш.



58-расм. 11—15 ёшли ўсмирларга мўлжалланган машқлар.

Е. 2—3 сек. «қалдирғоч» ҳолатида туриш, пауза, кейин иложи борича кўпроқ чўққайиб, бошни эгиб, қўлларни бош орқасига олиб гужанак бўлиш. Машқни 8—12 марта такрорлаш.



Ж. Ерга таяниб ётганда қўлларни 5—6 марта букиш ва ёзиш; худди шу машқни оёқлардан бирини кўтариб бажариш — 4—5 марта.

З. 10—12 марта икки оёқда, 3—5 марта бир оёқда чўққайиш.

И. Қўлларни, елка камарини бўшаштириб 20—30 сек. бир оёқда сакраш.

К. Қўлларни юқори кўтариш, керишиш, гавдани пастга энгаштириш ва 10—12 марта кафтини полга тегизиш.

Л. Таёқчани елкага қўйиб туриш, оёқ учида кўтарилиб, таёқ ушлаган қўлларни юқори кўтариш, бир оз керишиш. Таёқни елкага тушириб, куракларни бирлаштириш ва 10—12 марта чўққайиш.

М. Ўнг ва чап қўл панжалари билан 2—3 марта таёқни юқорига ва пастга силжитиш. Сўнгра қўл мускулларини бўшаштириш ва силкитиш.

Н. Таёқни юқорига отиб бир учидан ушлаб олиш. Уни қўйиб юбориш ва бошқа учидан ушлаб олиш. Машқни ўнг ва чап қўл билан 15—20 марта бажариш.

О. Тик туриб ёки ўтириб бошни ҳар икки томонга 5—8 мартадан ўртача суратда айлантириш.

П. 2—3 мин. арқонча билан сакраб машқ қилиш. Шу машқдан кейин 1—2 мин. оҳиста юриш ва сув процедураларини бажариш.

Ўрта мактаб ёшидаги (11—15 ёш) қиз болалар учун ҳар кунги жисмоний машқлар комплекси (59-расм)

А. Оёқ учида кўтарилиб, қўлларни ён томонларга узатиш — 5—8 марта.

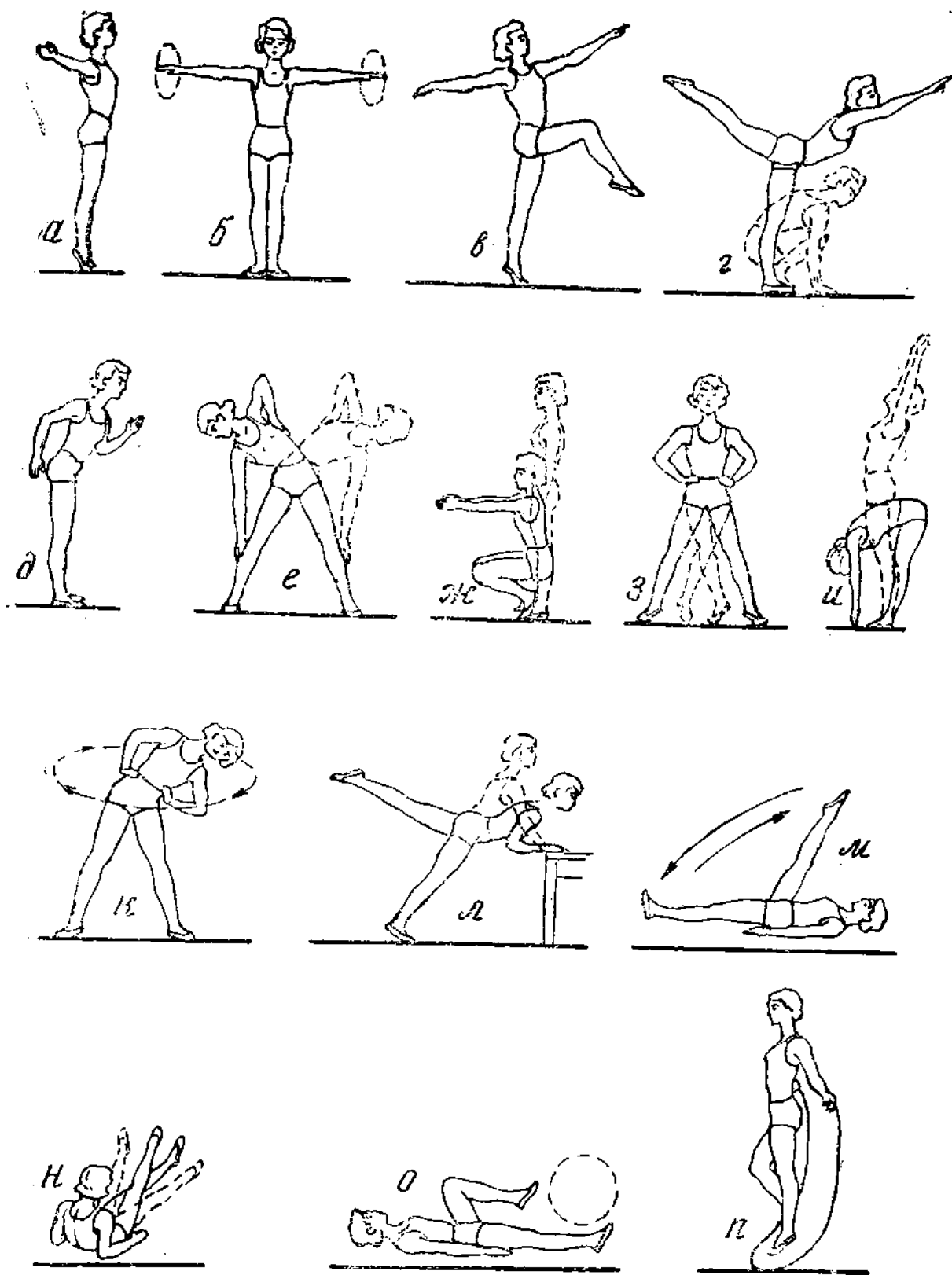
Б. Қўлларни ён томонга узатиб, ҳар икки томонга 6—8 мартадан айлантириш.

В. Қўлларни ён томонга узатиб ва оёқ учида кўтарилиб, навбати билан оёқлардан бирини кўтариш 10—12 марта.

Г. Чўққайиш, ўрnidан тураётганда «қалдирғоч» ҳолатини эгаллаш 6—8 марта.

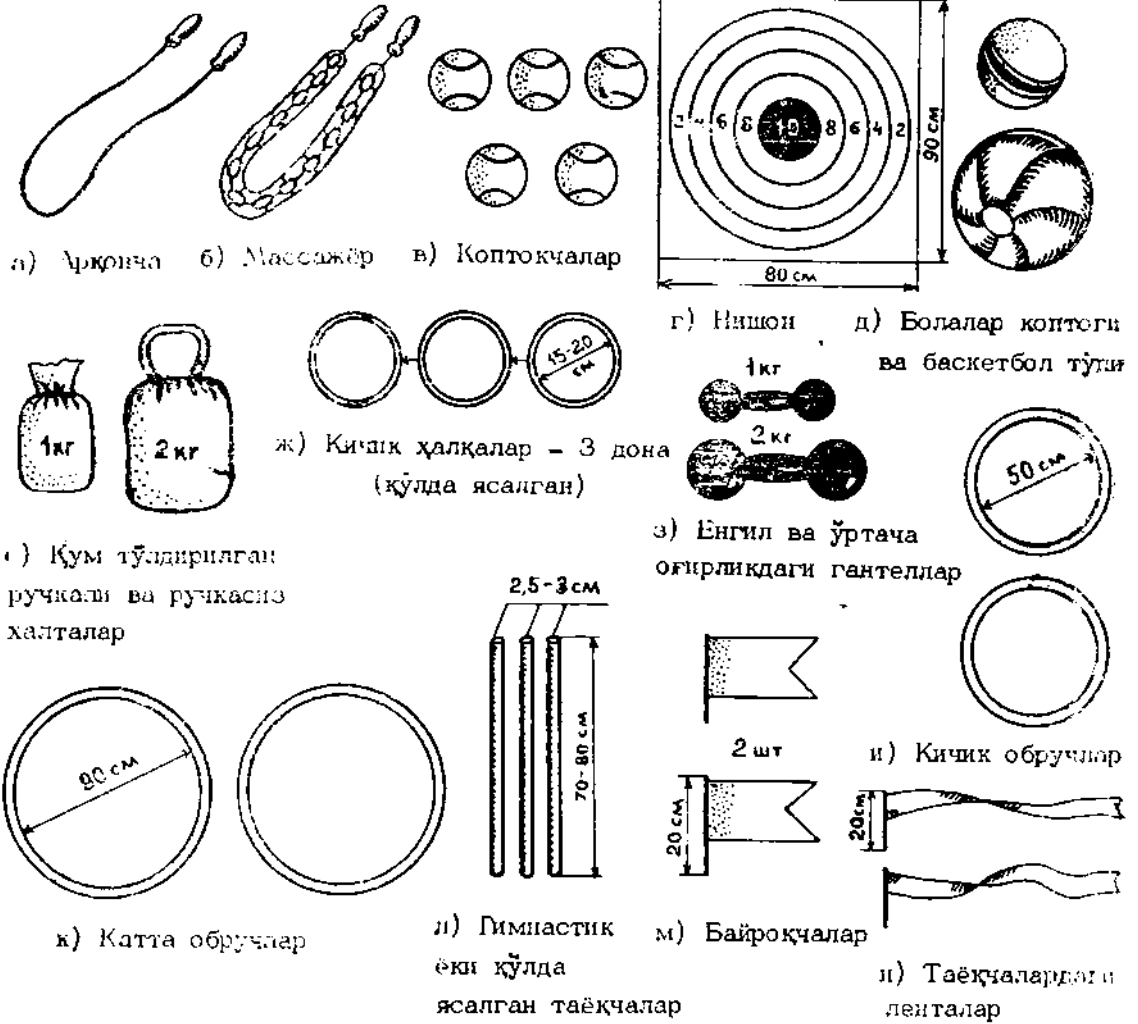
Д. Турган жойда (фақат қўлларни ҳаракатлантирган ҳолда) 8—10 секунддан 2—3 марта югуриш.

Е. Оёқлар елка кенглигида, гавдани ўнгга ва чапга энгаштириш билан бир вақтда қўлни ҳам шу томонга, ёни ва сонига сирпантириб ҳаракатлантириш. Машқни 10—12 марта бажариш.



59- расм. 11—15 ёшли қиз болаларга мўлжалланган машқлар.

Ж. Турли хил чўққайишлар, қўллар олдинга узатилган, оёқлар бирга елка кенглигида қўйилади ва ҳокazo. Машқни 10—12 марта бажариш.



60- расм. Спорт инвентари.

З. Сакраш, оёқларни ён томонга узатиш ва чалкаштириш. 30—40 сек. бажариш.

И. Оёқ учида кўтарилиб, қўлларни юқори кўтариш ва энгашиб қўлларни бўшаштириш.

Қ. Гавдани 5—6 марта гоҳ бир, гоҳ иккинчи томонга айлантириш.

Л. Стол ёки стулга таяниб туриб, қўлларни букиш ва ёзиш. 6—8 марта.

М. Чалқанча ётиб бир ёки икки оёқни 6—8 марта юқорига кўтариш.

Н. Тирсакларга таяниб ётиб, оёқларни чалиштириш ва ён томонларга узатиш — 10—12 марта.

О. Чалқанча ётиб оёқларни ҳаракатлантириш— «велосипед» ҳайдаш; 30 сек дан 1 минутгача.

П. Турган жойда ва ҳаракатда арқонда сакраш. Паузадан кейин машқни яна такрорлаш.

юриш ва сув процедураларини бажариш.

Машқлар комплексини қисман ёки ҳаммасини тўлиқ, интенсивлигини ва бажарилиш сонини камайтириб бажариш, кейин эса такрорлашлар сонини ошириш. Вақт-вақти билан арқонча, таёқча, тўлдирма тўп ёки қоп ва ҳоказолар билан бажариладиган янги машқларни киритиш лозим. Болаларни машқларни ҳар куни мунтазам бажаришга, чиниқиш ва очиқ ҳавода ўйнашга одатлантириш муҳимдир.

Ота-оналар болаларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиши учун 60-расмда кўрсатилган инвентарларни магазиндан сотиб олишлари ёки мустақил равишда ўзлари яшашлари мақсадга мувофиқдир. Улар қуйидагилардан иборат бўлиши мумкин.

А. Ҳар кунги сакраш машқларини бажариш учун арқонча (2—3 та). Унинг ҳамма ёшдагилар ва ота-оналарга мўлжалланган бўлиши фойдали.

Б. Елка, бел ва оёқларни массаж қилиш учун массажёр (1—2 та). У ҳамма учун фойдали бўлиб, лимфалар айланишини яхшилайти.

В. девордаги нишонга олиш учун коптокчалар — 5 та.

Г. Уйинлар учун керакли коптоқлар (болалар коптоғи ва баскетбол тўпи) — 2 та.

Д. Якка ҳолда, шериги билан ва коллективда машқлар бажариш учун қум солинган тўлдирма тўплар (оғирлиги 1—2 кг).

Е. Оғирликлар билан машқ бажариш учун 2—4 та гантел.

Ж. Қўлда ясалган кичик ҳалқалар — 3 та ҳоказо.

Юқорида қайд қилинганидек, эрталабки гигиеник гимнастика болаларнинг соғлиғига ва ривожланишига самарали таъсир қилади. Шунга қарамасдан, фақат зарядка йўли билан организмнинг жисмоний камолотига ва тўлиқ ривожланишига эришиш мумкин эмас. Зарядка машқлари физкультура, спорт ва меҳнат билан уйғунлаштирилган тақдирдагина кўзланган самарани беради.

Маълумки, ўқувчининг кундалик режимида дарсларга тайёрланиш учун ҳам анчагина вақт ажратилган. Бу вақтда кўпроқ ақлий меҳнат қилинади. Болалар оғзаки ва ёзма уй вазифаларини ўтирган ҳолда, ҳаракатсиз бажарадилар. Ақлий ишнинг интенсивлиги ва жисмоний ҳаракатнинг деярли йўқлиги ҳам болаларни чарчатади. Организмнинг ишлаши, унинг жисмоний функциялари

секинлашади. Чарчоқни йўқотиш, билиш фаолиятини активлаштириш учун дам олиш мақсадида кичикроқ танаффус қилиш ва бу вақтда физкультминутка ўтказиш зарур. Шу мақсадда болалар аввал хонани шамоллатиши, камарларни бўшатиши, ёқаларнинг тугмасини ечиши, сўнгра иш столи ёнида 2—3 та гимнастика машқларини бажариши керак. Бу машқлар қўлларни кўтариб керишиш, гавдани энгаштириб бурилиш машқлари ва оёқларни ҳаракатлантиришга оид машқлардан иборат бўлиши мумкин.

Болаларнинг жисмоний ривожланишида организмни чиниқтириш катта роль ўйнайди.

Чиниқтириш — организмда турли хил об-ҳаво шароитларига табиий равишда мослашиш имкониятларини таркиб топтириш деганимиздир. Чиниққан болаларнинг саломатлиги яхши бўлади, улар чидамли бўладилар ва касалликларга тез чалинавермайдилар. Ҳаво, қуёш нури ва сув чиниқиш воситаларидир. Чиниқиш жисмоний машқлар билан қўшиб олиб борилса, унинг самарадорлиги янада ортади. Бундан ташқари, чиниқиш шамоллаш касалликларидан сақланишнинг энг яхши воситасидир.

Чиниқишнинг физиологик механизми шундан иборатки, сув, қуёш нури, шамолнинг кўп марта таъсир этиши натижасида организм аста-секин шу таъсирларга мослашиб боради. Тери ва нерв системаси уларга, баъзан эса салбий таъсирларга мослашади ҳамда организмни улардан ҳимоя қилиб, уларга қарши тўғри реакция кўрсатади.

Чиниқишдан тўғри ва самарали фойдаланиш учун қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак: чиниқишнинг у ёки бу воситалари кучини аста-секин ошириб бориш, чиниқишнинг мунтазам бўлиши, чиниқишни мускул ишлари билан қўшиб олиб бориш. Чиниқиш фақат соғломлаштиришгина эмас, балки тарбиявий аҳамиятга ҳам эга. У ирода кучини ва чидамликни тарбиялайди. Чиниқиш билан ҳамма шуғулланиши мумкин, у махсус мосламаларни, алоҳида уй шароитини талаб этмайди ва ҳамма фасллар давомида амалга оширилиши мумкин. Чиниқиш натижалари, айниқса у совуқ процедуралар ёрдамида бўлса, жуда самарали бўлади.

Аввало шу нарсани эсда сақлаш керакки, чиниқиш бир кун ичида ва ҳатто бир ойда амалга оша қолмайди. Чиниқиш — аста-секинликни, мунтазамликни ва таъсир-

лар хилма-хиллигини талаб этадиган узоқ муддатли жараёндр.

### Ҳавода чиниқиш

Тоза ҳаво — уй шароитидаги ҳаммабоп чиниқиш во-ситаси. У чиниқишни бошлаётганлар учун айниқса қу-лайдир.

Совуқ ҳавога аста-секин, ҳаво ванналарини қа-бул қила бориб одатланиш керак. Ҳаво ванналарини эса бизда йил давомида қабул қилиш мумкин. Бунинг учун ҳар кун хонани шамоллатиб, ойнани очиб қўйса ҳам бўлади. Бундай пайтда бола битта трусикнинг ўзи-да 20—30 минут қолдирилади. Бу вақт ичида эрталабки гимнастика ва турли ишлар, масалан хонани йиғишти-риш билан шуғулланиш мумкин. Йилнинг иссиқ вақт-ларида форточка ёки деразаларни доимо очиқ тутиш, совуқ кунлари эса вақт-вақти билан, кунига бир неча марта хонани шамоллатиш лозим.

Чиниқишни, айниқса кичик мактаб ёшидаги болалар-ни чиниқтиришни, кичикроқ дозалардан бошлаб, кейин-чалик дозани аста-секин ошириб бориш лозим.

Қаттиқ уйқу, иштаҳанинг яхшилиги, кайфиятнинг тетиклиги, иш қобилиятининг ортиши, яхши кайфият, бардамлик—тўғри ва муваффақиятли чиниқиш белгиси бўлиб хизмат қилиши мумкин.

### Қуёшда чиниқиш

Қуёш нурлари ўзининг иссиқлик, ёруғлик ва химия-вий хоссаларига кўра шифобахшдир.

Ҳаёт ва саломатлик манбаи бўлган қуёш киши учун фойдали. Шу боисдан ҳам меъёри билан қабул қилин-ган қуёш нурлари нерв системасининг мустаҳкамлани-шига, организмда модда алмашинувининг кучайишига, жисмоний ривожланишнинг яхшиланишига, организм-нинг турли касалликларга қаршилик кўрсатиш қобили-ятининг ортишига ёрдам беради. Қуёш нури кишининг кайфиятига ва иш қобилиятига айниқса самарали таъ-сир кўрсатади.

Бироқ ҳаддан ташқари узоқ вақт қуёш нурлари ос-тида бўлиш ва бунинг тез-тез такрорланиб туриши эса (ҳатто соғлом кишиларда ҳам) терининг куйишига ва жиддий касалликларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлиши

мумкин. Шунинг учун болаларни қуёш нури билан чиниқтиришдан олдин врач билан маслаҳатлашиб олиш керак.

Қуёш нурлари таъсирида терида уни қора рангга бўйғайдиган алоҳида модда ишлаб чиқилади. Баданнинг қорайиши терининг баъзи касалликларга ва нурларнинг иссиқлик таъсирига қаршилик кўрсатиш қобилиятини кучайтиради.

Эрталабки соатларда — 9 дан 11 гача ва соат 17 дан кейин қуёш нурларини қабул қилиш (қорайиш) фойдалидир. Бу вақтларда қуёш организм учун фойдали бўлган ультрабинафша нурларни кўпроқ сочади ва аксинча, инфрақизил (иссиқлик) нурларни (булар баданни ҳаддан ташқари қиздиради ва бу билан унга зарар келтиради) кам тарқатади.

Биринчи қуёш ваннасининг давомийлиги 6 минутдан ошмаслиги керак. Соғлом болалар учун қорайишнинг максимал давомийлиги бир соат. Шундан кейин салқин жойда ўзини совитиш тавсия этилади.

### Сувда чиниқиш

Жисмоний машқлар билан қўшиб олиб бориладиган сув процедураларининг фойдаси ниҳоятда катта. Ҳатто қисқа муддатли совуқ сув билан артиниш ёки устидан сув қуйиш нерв системасига ижобий таъсир этади, чарчоқни йўқотади, тетиклик ва яхши кайфият бахш этади.

Баданни намланган сочиқ билан артиш энг оддий ва ҳаммабоп усулдир. Кичик ёшдаги болаларни сув билан чиниқтиришни шундан бошлаш лозим. Бунинг учун сувнинг температураси  $25^{\circ}$ — $28^{\circ}$  бўлиши ва ҳар 2—3 кундан кейин у тахминан 1 градусга пасайтириб борилиши керак.

Намланган сочиқ билан артиниш усулини эслатиб ўтамиз. Сув солинган тоғорани тайёрлаб, губка ёки кичикроқ пахмоқ мато олиб, уни ҳўллаш ва қўл, кўкрак, қорин, елка ва оёқларни артиб чиқиш керак. Сўнгра, баданни қуруқ сочиқ билан то бадан қизаргунча артиш зарур. Ухлашдан олдин доимо оёқни хона ҳароратига, теги сув билан, кейин эса совуқ сув билан ювиш лозим. Артиниш ва қуйиниш учун сувнинг температураси — 18—28 градус бўлиши керак. Душ қабул қилиш 40 секунддан 2 минутгача давом этиши мумкин. Душдаги сувнинг температураси қуйиниш ва артиниш температу-

расига қараганда 1 градус юқори бўлиши керак. Табиий ҳовузда чўмилганда сув температураси 20—18 градусдан паст бўлмаслиги, сувда бўлиш вақти эса 5—8 дан 15—20 минутгача давом этиши лозим.

Бола организмини чиниқтириш процедуралари гўдакликдан бошланиб, мактаб ёшигача давом этиши керак. Чиниқтирувчи процедураларнинг кескинлиги ва давомийлиги болаларнинг, ўсмирларнинг, ўспирин йигитқизларнинг ёши ва чиниққанлик даражасига мувофиқ аста-секин ошириб борилиши зарур. Чиниқиш мунтазам ўтказиб турилиши даркор. Ота-оналар чиниқиш болаларнинг бутун ҳаёти давомида улар учун одат ва эҳтиёжга айланишига ҳаракат қилишлари керак.

Узоқ вақт системали равишда чиниқиш натижасида организм шамолга, об-ҳавонинг кескин ўзгаришига, иссиқ ва совуққа чидамли бўлади. Лекин маълум бир вақт чиниқиш тўхтатилгудек бўлса, у ҳолда организмнинг муайян одатланган ритми ўзгаради ва у температура-нинг кескин ўзгаришларига қаршилик кўрсата олмай қолади. Чиниқиш ишлари тиклангандан кейингина организм қайтадан совуқ, иссиқ шамол ва температура ўзгаришларига чидамли бўла бошлайди.

Эр-хотин Б. ва Л. Никитинлар ўз болаларини чиниқтиришда катта муваффақиятларга эришганлар. Улар қизиқарли мисол келтирадилар. Қиш кунлари совуқ сувда чўмилувчи кишилар — «морж»ларни бир ярим ой давомида иссиқлик ўтказмайдиган қилиб жиҳозланган қулай шароитда сақлаганлар: хонанинг ҳарорати плюс 27°—28° даража чегарасида сақлаб турилган, чўмиладиган сувнинг ҳарорати эса плюс 34 градус бўлган. Ана шу бир ярим ой давомида уларнинг чиниққанлигидан асар ҳам қолмаган. Шу вақтгача муздек сувда чўмилиб юрган «морж»лар очиқ форточка олдида туриб шамоллаб қоладиган бўлишган. Бу мисол болаларни чиниқтиришни доимо, системали олиб бориш, уларда чиниқиш одатини ҳосил қилиш ва бу одат бутун ҳаёт давомидаги эҳтиёжга айланиши кераклигидан далолат беради.

Агар янги туғилган болани доимий бир хил температурага қўйилса, у бу шароитларга мослашади ва ҳеч қандай температура ўзгаришларига бардош беролмайди. Демак, иссиқликни тартибга солишнинг табиий «механизм»лари бирон марта ҳам ишга киришмайди. Вақт ўтиши билан улар аста-секин «кераксизлиги»дан йўқола бошлайди. Натижада бирон ойдан кейин бола ҳар қан-



дан шамоллаш касалликлари олдида ожиз булиб қолади. Боланинг бир ёшга етгунча катталарга қараганда беш марта кўпроқ касал бўлиши ва касалликнинг деярли 90 процентини шамоллаш ташкил этишини кўрсатувчи мисол ҳам бежиз бўлмаса керак.

Болаларнинг ҳаракат қилишга бўлган табиий эҳтиёжи уларнинг ўйинларида қондирилади. Мактабгача тарбия ёшидаги ва кичик мактаб ёшидаги болалар, ҳар бир бўш дақиқалардан ўйин учун фойдаланадилар. Ўйнаганида ҳам улар берилиб, ўзлари ташаббус кўрсатиб ўйнайдилар. Болаларнинг кўпгина ўйинлари ҳеч бир қўлланмада тасвирланган эмас, улар ўйинни тўғридан-тўғри ўзлари тўқийдилар. Уларнинг деярли ҳамма ўйинлари ҳаракатни талаб этади ва бу болаларнинг жисмоний ва ахлоқий ривожланишига ёрдам беради.

Ота-оналар болалар ўйинининг характерини кузатиб боришлари, болаларнинг ёш имкониятларига мос келадиган ва ривожлантирувчи характерда бўлган ўйинларни танлашлари керак. Ўйинда кўпроқ болаларнинг ўзларига мустақиллик бериш, лекин болалар ташаббуси ва қизиқишини бўғмаган ҳолда, уларнинг ўйинига бошчилик қилиш даркор. Болаларнинг ўйин фаолиятида ҳаракат ва машғулотларнинг турлари ўзгариб туриши керак. Масалан, ҳаракатли ўйинларни стол устида ўйналадиган ўйинлар билан алмаштириш, бунда нагрукани гавданинг ҳамма қисмига бир хилда тақсимлаш лозим. Жисмоний зўр беришни талаб этадиган динамик машқларни фикрлаш операцияларини талаб этувчи вазмин, статик машқлар билан алмаштириш мақсадга мувофиқдир.

Болаларнинг оиладаги ўйин фаолияти ота-оналар раҳбарлигида ўтиши, лекин бу раҳбарлик меъёри билан бўлиши, панд-насиҳатлар билан болаларнинг жонига тегавермаслик лозим. Болалар ўз хатти-ҳаракатларида тўлиқ эркинлик ҳис қилсинлар. Бир, икки, уч ва ундан кўпроқ кишилар иштирокида ўйналадиган кўпгина ўйинлар бор. Шунингдек, оммавий ўйинлар ҳам мавжуддир.

Болаларнинг жисмоний ривожланишида ҳаракатли ўйинлар: ўйинчоқлар ва физкультура мосламаларини талаб этадиган мустақил ўйинлар ҳамда қоида бўйича ўйналадиган ўйинлар алоҳида аҳамиятга эга. Турли хил ўйинларни оқилона қўшиб олиб бориш болаларнинг тўлақонли ривожланишини таъминлайди.

Ота-оналар ва педагоглар фақат физкультура ва

С:орғи уйинлари эмас, балки бошқа ҳаракатли уйинлар ҳам болаларнинг жисмоний ривожланишига ёрдам беришини ёдда тутишлари керак. Шунинг учун ҳаракатни талаб этадиган ҳамма ўйинлар жисмоний тарбия системасига киритилиши лозим. Оилада болаларнинг жисмоний тарбияси учун кам ҳаракатли — стол устида ўйналадиган ўйинлардан ҳам фойдаланиш мумкин. Бундай ўйинларни об-ҳаво ёмон бўлган кунлари, дам олиш вақтида ва ухлашдан олдин, шунингдек, ҳовлидаги шўх, ҳаракатли ўйинлардан сўнг болаларни тинчлантириш лозим бўлганда уларга таклиф қилиш мумкин.

Бола ўйин жараёнида болалар коллективда тенгдошлари билан муносабатда бўлади ва бу муносабат унда коллективизм ҳиссининг ривожланишига ёрдам беради.

Болаларда чаққонлик, топқирлик, реакциялар тезлигини ривожлантирадиган халқ ўйинларига қизиқиш уйғотиши зарур.

Ота-оналар болаларнинг ўйинларини ташкил этишда, ҳатто баъзан ўйинларда иштирок этишлари керак. Агар ўйин катталарнинг жисмоний имкониятларига мўсбўлса, улар ўйинда қатнашишлари мумкин.

Баъзи бир ота-оналар, болаларнинг ўйинида иштирок этувчи ота-оналар ўз обрўларини пасайтирадилар ва ўзларини кулгили аҳволга солиб қўядилар деб ҳисоблайдилар. Лекин бундай ота-оналар катта хато қиладилар. Агар ота-оналар ўйинда иштирок этишса, болалар учун ўйин алоҳида аҳамият касб этади, уларда унга қизиқиш ортади. Болалар ота-оналарининг ўйинларда иштирок этганлигидан фахрланадилар. Болалар билан ота-оналарнинг биргаликда ўйнаши уларни яқинлаштиради ва улар ўртасида ишонч, дўстона муносабатлар ҳосил қилади. Болалар кундалик режимда белгиланган бўш вақтда (очиқ ҳавода бўлиш вақтида) ўйнайдилар. Ўйинни болалар ихтиёрий, мустақил танлайдилар ва ўйинларнинг бир қисмигина ота-оналар томонидан планлаштирилади. Ҳаракатли ўйинларни бир микрорайонда ёки бир-бирига яқин жойлашган бир неча уйда яшовчи ҳамма болалар учун ташкил этиш мақсадга мувофиқдир. Бундай вақтда бир неча ота-она болаларни йиғиб, ўйин ўтказиш муддатини планлаштирадилар, ўйинда иштирок этувчилар сонини белгилаб, ўйинни ўтказадилар. Бундай пайтларда кўпроқ болалар иштирок этиши мумкин бўлган ўйинлар танланади.

Ота-оналар томонидан ташкил этиладиган бундай ўйинлар катта тарбиявий аҳамиятга эга. Биринчидан, улар болаларнинг жисмоний ривожланишига ёрдам беради. Иккинчидан, ўйинлар болаларни ўз вақтларини мақсадсиз, бекордан-бекорга ўтказишдан, баъзан эса зарарли ишларга сарфлашдан чалғитади, бўш вақтни қизиқарли ва фойдали машғулотлар билан тўлдиради. Учинчидан, бундай ўйинлар болаларга коллективизм, одамга эл бўлишлик туйғуларини ривожлантиради.

Ўйинларни танлашда болаларнинг ёш хусусиятларини ва жисмоний имкониятини, қизиқишини ҳисобга олиш керак.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг ўйинлари ўрта ва юқори синф ўқувчиларини қизиқтирмаслиги мумкин ва аксинча, катта ёшли болалар ўйнайдиган баъзи ўйинлар кичкинтойларга тушунарли бўлмайди ва ҳоказо. Бинобарин, шунинг учун ҳам ҳар бир ёш группаси учун алоҳида ўйинлар мавжуддир.

Ўйинлар ёш авлодни жисмоний ва ахлоқий тарбиялашнинг муҳим воситаларидан бири. Шунга кўра ота-оналар болаларнинг ўйин фаолиятини ташкил этиш тўғрисида ғамхўрлик қилишлари керак. Бироқ, болаларнинг ҳаддан ташқари ўйинга берилиб кетишига йўл қўйиш керак эмас. Агар болалар ўз ҳолига ташлаб қўйилса, улар кун бўйи, ҳатто чарчаш нималигини билмай, ўйин билан банд бўлишлари мумкин. Ота-оналар болаларда меъёр ҳиссини тарбиялашлари, уларнинг ўзи катталарнинг эслатишисиз кундалик режимда кўрсатилган вақтда ўйинни тугатишга ва бошқа фаолият турига ўтишга эришишлари керак.

Тўғри ташкил этилган системали ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар энг муҳим жисмоний тарбия воситаларидан биридир.

Ҳаракатли ўйинлар вақтида мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳаракатлар мустақиллигини, ижодий ташаббусни, характернинг ижобий хислатларини тарбиялаш зарур, деб қайд қилган эди П. Ф. Лесгафт.

Н. К. Крупская ҳаракатли ўйинлар боланинг ҳаёти ва фаолиятида унинг ҳар томонлама жисмоний ва ахлоқий тарбияланиши учун катта аҳамиятга эга деб ҳисоблар эди. У ўйинларни танлашга танқидий ёндашишни маслаҳат беради. «Шафқатсизлик, қўполлик туйғуларини ҳосил қиладиган, миллий нафрат уйғотадиган, нерв системасига ёмон таъсир қиладиган ўйинлар бор. Жуда

катта тарбиявий аҳамиятга эга бўлган, продани мустаҳкамлайдиган, ҳаққонийлик туйғусини, фалокатга йўлиққанда ёрдам бериш ҳисси ва ҳоказоларни тарбияловчи ўйинлар ҳам бор»<sup>1</sup>.

А. С. Макаренко болаларнинг катта имкониятлари борлигини қайд қилган. У ўйин болаларни иш учун зарур бўлган жисмоний ва психик куч-ғайрат сарфлашга одатлантиради, деб ёзган эди.

Болаларнинг ўйин фаолиятини ташкил этишда ота-оналарнинг роли катта. Лекин улар шуни ёдда тутишлари керакки, ўйинда болаларга ҳаддан ташқари ёрдам кўрсатиш, уларга васийлик қилиш ўйинга бутунлай бефарқ қарагандаги сингари зарарлидир. Агар ота-оналар болаларнинг ўйин фаолиятига бутунлай раҳбарлик қилмасалар, унга эътибор бермасалар, болалар ўз саломатлиги ва ахлоқий ривожланиши учун зарарли бўлган ўйинларни танлаши, ўқиш ва дам олишига зарар келтириб, ўйинга кўп вақт ажратиши мумкин. Тўғри танланган ва яхши ташкил этилган, болаларнинг жисмоний, психологик ва ёш хусусиятларига мос бўлган ҳаракатли ўйинлар турли хил йирик ва майда мускулларни динамик ишларга жалб қилиб, бўғимларда ҳаракатчанликни ошириб, боланинг ўсишига, суяк-мускул системасининг ривожланиши ва мустаҳкамланишига ёрдам беради. Ҳаракатли ўйинлар юрак ва ўпка фаолиятини активлаштиради, уларнинг ишчанлик қобилиятини оширади, қон айланиши ва модда алмашинувининг яхшиланишига ёрдам беради.

Болаларнинг ўйин фаолиятини ташкил этганда жисмоний нагрузкаларни аста-секин ошириб бориш, вақт ўтиши билан уларни оптимал даражага, яъни болалар организмига мос бўлган ва айни вақтда унинг резерв кучларини уйғотадиган, уларнинг ривожланишига ёрдам берадиган даражага етказиш зарур.

Ўйинлар болаларнинг чарчашига сабаб бўлишига мутлақо йўл қўйиб бўлмайди. Ўйинга узоқ вақт бир томонлама кучни талаб этадиган статик зўриқишларни киритиш ҳам мумкин эмас. Ўйин болаларда ижобий ҳис-туйғу (қувонч, қаноатланиш ҳисси) уйғотиши керак. Бу эса нерв системасига ва умуман, саломатликка таъсир этади. Кескин салбий ҳис-туйғу (ғазаб, алам, қўрқув ҳисси) уйғотадиган ўйинларга йўл қўйиб бўлмайди.

---

<sup>1</sup> Крупская Н. К. О юных пионерах. ПФАМ. 1949, 35-бет.

Шуни қайд қилиш керакки, ўйинларда айниқса кучлилиқ, чаққонлиқ, хотира, идроклилиқда мусобақалашиш талаб этиладиган ўйинларда хафалиқ, қайғуалам туйғуси пайдо бўлиши мумкин. Лекин бу туйғулар унчалиқ салбий ҳисобланмайди. Улар фақат кейинги ўйинда ғалаба қозонишга интилиш ҳиссини оширади. Ижобий ҳис-туйғулар аниқ ўйин қоидаларини, уларга қатъий ва виждонан риоя қилишни, ўйинни яхши ташкил этишни талаб қилади.

Мунтазам равишда очиқ ҳавода ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар организмнинг чиниқишига ёрдам беради. Агар улар қуёш нури, ҳаво ва сувдан оқилона фойдаланиш билан қўшиб олиб борилса, бу ўйинларнинг ижобий таъсири янада ортади.

Физкультура ва спортни ҳар бир оилага олиб кириш учун турар жойларда: ҳовлиларда, уйларда, ЖЭҚлар қарамоғидаги турар жойларда жисмоний тарбияга оид ишларни такомиллаштириш зарур. Бу ишларни ташкил этишда ота-оналар катта роль ўйнашади.

Турар жойлардаги физкультура ва спорт машғулоти болаларни ўзига жалб қилиш учун катта имкониятлар яратади. Булар жуда қулай машғулот формасидир. Чунки ота-оналар болаларни назорат қилиш, физкультура, спорт ишларини ташкил этиш ва ҳатто машғулотнинг ўзида ҳам бевосита иштирок этиш имконига эга бўладилар. Демак, турар жойлардаги физкультура-спорт ишлари ёш авлодни физкультура ва спортга жалб қилишнинг янги ва перспектив формаларидан бири экан. Шу боисдан ҳам болаларнинг турар жойлардаги болалар клуби қошида ташкил этилган секция ва командаларда қатнашиши ҳар бир ўқувчининг кундалиқ режимига киритилиши лозим.

Организм кучини тиклаш, чарчоқни йўқотишнинг энг самарали воситаларидан бири—актив дам олиш бўлиб, у ҳар доим физкультура-спорт билан боғлиқ.

Ҳаракатлар, боланинг ёшига мос жисмоний нагрукалар, янги таассуротлар, ижобий ҳис-туйғулар билан тўлиб-тошган актив дам олиш организм кучини тиклайди, унга жисмоний ва маънавий куч бахш этади.

Оила қандай дам олиш формасини танламасин (туризм, поход, дам олиш уйи, дачада, қишлоқда дам олиш), бир нарса аниқ бўлиши керак—яъни, актив дам олиш лозим. Якшанба кунлари ота-оналар болалар

билан бирга поход, табиат қўйнига экскурсияларга бориши мумкин.

Табиат қўйнида дам олиш ҳар доим ҳаракат қилиш билан боғланган. Болаларнинг табиат билан муносабатда бўлишлари учун уларга анча эркинлик бериш керак. Лекин бунда шикастланишлар, айниқса тоғларда ва сув бўйларида бахтсиз ҳодисалар юз бермаслиги учун болаларни кузатиб туриш лозим. Уйинлар ташкил этиш, болаларда қизиқувчанликни ривожлантирадиган ва табиатга муҳаббат уйғотадиган суҳбатлар ўтказиш фойдалидир.

Болаларнинг ҳаётда қандай касбни танлашларидан қатъи назар, спорт уларнинг ҳаммаси учун бир хилда зарур. Чунки ҳар бир болани жисмоний ва маънавий соғлом қилиб ўстириш даркор. Бу вазифани ҳал этишда эса спорт муҳим воситадир.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия соҳасида маълум тажриба тўплаган оилалар мавжуд бўлиб, бундай оилалардаги ота-оналар болаларини спортга фақат жалб қилибгина қолишмай, балки ўзлари ҳам спорт билан шуғулланадилар. Бу нарса, одатда кўп болали оилаларда кузатилади. Кўп болали оилалар эса республикамизда жуда кўп. Кўп болалилик болаларнинг тўғри тарбияланишига, уларнинг жисмоний жиҳатдан нормал ривожланишига ёрдам берувчи фактор сифатида намоён бўлади. Болалари кўп бўлган оилада инсонпарварлик, коллективизм, ўртоқлик, ўзаро ёрдам, кичкинтойлар ҳақида ғамхўрлик қилиш каби юксак ахлоқий сифатларни болаларга сингдириш анча осон.

Маълумки, коллектив болаларни тарбиялаш учун қулай муҳитдир. Болалар мактабда, спорт секцияларида коллективга бўйсунуш ҳиссига эга бўладилар, лекин уйда ҳам болалар коллективи бўлиши мақсадга мувофиқдир. Мана шунинг учун ҳам кўп болалилик болаларни тарбиялашнинг ижобий фактори ҳисобланади. Болаларнинг турли ёшда бўлиши тарбияда маълум қийинчиликларни келтириб чиқаради, чунки ҳар бир ёш алоҳида методларни, алоҳида тарбия мазмунини талаб этади. Лекин, шу билан бирга кўп болали оилада болаларнинг турли ёшда бўлиши тарбиянинг ижобий шартидир. Кўп болали оилада уй юмушларини ташкил этиш болалар ўртасида вазифаларни тақсимлаш, улар ўртасида мусобақа ташкил этиш, тарбия ишига катта ёшли болаларни жалб қилиш осон бўлади. Бундан ташқари, кўп болали

оилада болаларни спортга жалб қилиш имкониятлари ҳам кўп. Бу жиҳатдан Бухоро область, Қоракўл районидаги «Ўзбекистон» колхозида яшовчи Юсуповлар оиласининг тажрибаси педагогик нуқтаи назардан анча қимматлидир. Оила бошлиғи колхозчи Турсунбой Юсупов Ўзбекистонда шуҳрат қозонган курашчи. Оилада етти ўғил бор. Уларга оталарининг ўзи устозлик қилган. Кураш техникасини мукамал эгаллаб олгач, етти ўғилнинг ҳаммаси самбо билан шуғулланишиб, шу спорт тури бўйича СССР спорт мастери бўлишган. Юсуповлар оиласида болалар кураш тренировкаларидан ташқари умумий ривожлантирувчи гимнастика, енгил атлетика машқлари билан ҳам шуғулланганлар. Тренировка мунтазам равишда олиб борилган, оилада болалар ўртасида кураш мусобақалари ўтказиб турилган. Оиладаги спорт билан шуғулланиш меҳнат тарбияси, ахлоқий ва жисмоний тарбия учун асос қилиб олинган. Ака-укаларнинг ҳаммаси олий маълумот олишган, улар ўқишни спорт билан қўшиб олиб борганлар. Умуман, Юсуповлар оиласининг тажрибаси қимматлидир.

Оилада болалар ҳам, ота-оналар ҳам шуғуллангани сеvimли спорт тури бўлса жуда яхши. Ўзбекистон шароитида қуйидаги спорт турлари оилавий бўлиши мумкин: туризм, югуриш, кураш, сузиш, альпинизм, турли хил спорт ўйинлари, велосипед пойгалари.

Тўғри, оила бошқа спорт турлари билан ҳам шуғулланиши мумкин. Аммо айтиб ўтилган спорт турлари оила учун энг қулай. Биринчидан, бу спорт турлари билан ота-оналар ҳам, болалар ҳам шуғулланишлари мумкин. Иккинчидан, бу спорт турлари учун Ўзбекистонда кенг имкониятлар мавжуд. Танланган спорт тури билан мустасносиз ҳамма оила аъзолари шуғулланиши шарт эмас, албатта. Бунинг кераги ҳам йўқ.

Оилавий спорт тури барча оила аъзоларини умумий манфаатлар билан бирлаштиради, жамиятнинг бошланғич ячейкаси сифатида оилада коллективизмни мустаҳкамлайди.

Оилавий спорт турига эга бўлган оилада спорт билан боғлиқ ажойиб анъаналар пайдо бўлади, авлодлар ўртасида ворисликка риоя қилинади, спортчилар авлоди яратилади, оиланинг спорт шарафи улуғланади.

Жисмоний тарбия — жисмоний камчиликларни тузатиш ва касалликларни даволашнинг жуда яхши, табиий воситасидир. Лекин, афсуски, буни ҳамма ҳам тушунмай-

ди. Болаларнинг соғлиги тўғрисида ўйлайдиган ота-оналар учун бунини тушунишнинг ўзи кифоя қилмайди. Улар ўз болаларини жисмоний камчилик ва касалликдан ҳалос қилиш учун жисмоний тарбиядан фойдалана билишлари ҳам керак. Болалардаги юқорида айтиб ўтилган камчилик ва нуқсонларни жисмоний тарбия, махсус машқлар ёрдамида бартараф қилиш мумкин. Булар жисмоний ривожланишдаги турли камчиликларнинг олдини олиши, пайдо бўлганларини йўқотиши, жисмоний ривожланишнинг турли томонларига ўзгартишлар киритиши мумкин. Ота-оналар махсус даволаш машқларидан ташқари доимий умумий ривожлантирувчи машқлар зарурлигини билишлари даркор. Машқларни дозаларга бўлиш, уларнинг мураккаблигини белгилашда эса боланинг ёш ва индивидуал хусусиятини эътиборга олиш лозим. Болалардаги касаллик кучайган даврда улар даволаш ва умумий ривожлантирувчи машқлардан озод қилинади.

Қадди-қоматнинг бузилиши болаларнинг жисмоний ривожланишидаги энг кўп тарқалган нуқсондир. Ота-оналар болалар қадди-қоматининг бузилганлигини аниқлашлари учун тўғри қадди-қомат қандай бўлишини аниқ тасаввур этишлари керак.

Тўғри қадди-қомат гавданинг шундай ҳолатики, бунда гавда ва бош тўғри, вертикал ҳолатда бўлади, кўкрак қафаси бир оз олдинга чиқиб туради, қорин кўкрак қафасидан анча пастда, ичига тортилган, бел олдинга букилган бўлади, оёқлар тўғри, ерга перпендикуляр туради.

Қадди-қомат табиатан бериладими?

Йўқ! Гавданинг тузилиши, унинг физиологик хусусиятлари генетик белгиланган, лекин улар ҳам ҳаёт шароити, физкультура ва спорт таъсирида ўзгариши мумкин. Қадди-қомат эса ҳаёт тарзи, жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш таъсирида шаклланади. Демак, қадди-қоматни шакллантириш, тузатиш мумкин.

Ўз вақтидаги, системали жисмоний тарбия боланинг умумий ривожланишига, қадди-қоматининг тўғри шаклланишига ёрдам беради. Ҳаёт тарзининг камҳаракатлилиги таъсирида қадди-қомати нотўғри шаклланиши мумкин. Натижада суяк-мускул системаси заифлашади ва қатор ўзгаришларга мойил бўлади.

Қадди-қоматда нуқсонларнинг пайдо бўлиш сабаби кўп: стул, партада ўтириш вақтида гавданинг нотўғри ҳо-



латда бўлиши, стол ва стул баландлигининг болалар бўйига номувофиқлиги, бир оёққа таяниб туриш одати, бунинг натижасида тос суяги қийшайиб, умуртқа поғонаси бир томонга оғиб қолади; нотўғри юриш (бошни эгиб, елкани осилтириб юриш).

Суякларнинг юмшоқлиги, уларда тоғай тўқималарининг борлиги, болалик ёшида турли хил ноўрин ўзгаришлар хавфини туғдирадики, булар қадди-қоматнинг нотўғри шаклланишига сабаб бўлиши мумкин. Суяк-мускул системасидаги турли-туман бузилишлар ва бинобарин, нотўғри қадди-қомат кўпинча жисмоний машқлар билан шуғулланмайдиган болаларда пайдо бўлади. Боланинг бир томонлама жисмоний (куч) нагрузка олишига, масалан буюмларни доимо бир қўлда кўтариб юришига йўл қўйиш мумкин эмас.

Болалар ва ўсмирларнинг стул ёки партада тўғри ўтириши учун имконият яратилиши керак. Агар стол боланинг бўйига баландлик қилса, машғулотда ўтирганда у қўлини столга қўйиши учун елкасини кўтаришга мажбур бўлади. Бундай ҳолат болани жисмоний жиҳатдан чарчатади ва бир қўлини пастга туширади. Бунинг натижасида умуртқа поғонаси нотўғри, қийшиқ ҳолатда бўлади. Маълум вақтдан кейин бу умуртқа поғонасининг қийшайишига олиб келиши мумкин. Агар стол паст бўлса, бола ҳаддан ташқари букчайишга, боши ва елкасини эгишга мажбур бўлади. Бу эса букчайганликка олиб келиши мумкин. Машғулотларда боланинг бўйига мос бўлган стол ва стул бўлиши керак.

Стол баландлиги билан стул ўртасидаги фарқ камида 22—27 см бўлиши керак. Оёғи остига кенг, қимирламайдиган скамейкача қўйиш лозим. Стулни столга шундай суриш керакки; у столнинг олдинги четидан 2—3 см ичкарига кириб турсин.

Машғулот вақтида боланинг тирсаклари столда туриши керак. Ота-оналарнинг вазифаси қадди-қоматда нуқсонлар пайдо бўлишининг олдини олишдир. Агар нуқсонлар пайдо бўлса, уларни бартараф этиш, қадди-қоматни махсус машқлар билан тузатиш зарур. Ана шундай гимнастика машқлари эса мавжуддир ва улар тўғри жисмоний ривожланишдаги камчиликларни тўла бартараф эта олади. Бундай гимнастика машқлари мускулларни мустақкамловчи, шунингдек, гавда ва бошни тўғри ҳолатда тутувчи рефлексни шакллантиришга оид машқлардир.

Жисмоний ривожланишдаги камчиликлардан яна бири—ясси оёқлик бўлиб, у ҳам қадди-қоматнинг бузилишига олиб келади.

Ясси оёқли болаларда оёқнинг таяниш функцияси камайган бўлиб, бу уларнинг юришини қийинлаштиради. Бундай болалар кўринишидан бесўнақай бўлиб, улар бир жойда узоқ туролмайдиган ёки узоқ юролмайдилар ва оёқ белларида огриқ сезади. Ясси оёқликнинг сабаби ҳар хил: товон мускулларининг заифлиги, баъзи касалликлар, тор пойабзал. Баъзан ясси оёқлик туғма бўлади.

Қадди-қоматдаги нуқсонларни тuzатиш ва ясси оёқликни даволаш учун махсус машқлар комплекси бор.

Болалар ва ўсмирларни жисмоний тарбиялашда уларнинг саломатлигига зарар келтирадиган ёмон одатлар пайдо бўлишининг олдини олиш муҳим аҳамиятга эга. Ривожланаётган организмга чекиш ва алкоголь истеъмол қилиш энг ёмон таъсир қилади. Булар ўсаётган организмни издан чиқаради, ички органлар, нерв системаси ишига, психикага зарар келтиради. Ота-оналар, мактаб ва жамоатчиликнинг вазифаси ёш авлодни ана шундай ёмон одатлардан сақлаб қолишдан иборат.

Зарарли одатларнинг олдини олиш ва уларга қарши курашнинг самарали воситаси физкультура ва спортдир. Муҳими шундаки, системали равишда спорт билан шуғулланидиган болалар ва ўсмирларнинг кўпчилигида чекиш ва ичиш каби ёмон одатлар бўлмайдиган.

Биобарин, болаларни физкультура ва спортга жалб қилиш юқорида қайд этилган ёмон одатларнинг олдини олишда муҳим восита экан, демак ота-оналар физкультура ва спорт билан шуғулланиш болалар томонидан содир бўладиган жиноятчилик ва қонунбузарликларнинг олдини олишнинг воситаларидан бири эканлигини ҳамиша ёдларида тутишлари керак.

Соғлом, гармоник ривожланган кишиларни етиштириш, уларни ҳар томонлама ҳаётга тайёрлаш — ота-оналарнинг инсоний ва гражданлик бурчидир. Мамлакатнинг келажаги ҳам ота-оналарнинг бу вазифани қандай бажаришларига боғлиқ. Бизнинг асосий мақсадимиз, умумий ишимиз эса, ўринбосарларимиз бўлган болаларни, бўлажак ворисларимиз бўлмиш ёш авлодни жисмоний ва маънавий соғлом, яшашга қобил қилиб тарбиялашдир, чунки ватанга баркамол етук ёшлар керак.

Жисмоний тарбия системалиликни, доимийликни, форма ва методларнинг хилма-хиллигини талаб этадиган узоқ муддатли жараёнدير. Жисмоний тарбиянинг ҳамма формалари ва томонлари коммунистик тарбия вазифалари билан боғланган бўлиши керак. Спорт, жисмоний машқлар, меҳнат билан ҳар қандай шуғулланиш юксак ахлоқий нормаларнинг тарбияланишига, болалар, ўсмирлар, йигит ва қизлар шахсининг ижобий сифатларини тарқиб топтиришга ёрдам бериши зарур.

КПСС, Ўзбекистон Коммунистик партияси ва Совет ҳукумати болаларнинг тўғри тарбияланиши, ҳар томонлама ривожланиши учун барча шароитларни яратганлар. Ота-оналарнинг вазифаси — ўзларининг илмий-педагогик савияларини доимо ошириб бориш, болаларни тўғри тарбиялаш учун билимларни эгаллашдан иборат. Ота-оналар болаларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланиши уларнинг ақлий камолотига, ахлоқий, меҳнат ва эстетик тарбиясига ёрдам бериши кераклигини ёдда тутишлари зарур.

### *Ун иккинчи боб*

#### **ОИЛАДА БОЛАЛАРНИ МИЛЛИЙ ҚУРАШГА ЎРГАТИШ**

Болаларни жисмоний тарбиялашда оиланинг роли ҳақиқатда жуда катта. Б. Фадеевнинг ёзишича: «отаси ва онаси спорт билан шуғулланадиган оилаларда болалар ҳам жисмоний тарбияга қизиқишларини тажриба кўрсатмоқда.

Биргаликда жисмоний машқлар билан шуғулланиш болаларнинг бу машқларни қандай бажаришини текшириш учун ота-оналарга имкон беради, яхши кайфият уйғотади, катта ва кичиклар ўртасида ишончли муносабатни шакллантиради. Бола машқни ота-оналарига қараганда яхшироқ бажаришга ҳаракат қилади, мусобақа вазияти пайдо бўлади, бу эса физкультура ва спортга қўшимча қизиқиш уйғотишга ёрдам беради.

Ўз навбатида, оиланинг катта аъзолари ҳам болалар олдида ўз бесўнақай ноуддабуронликларини кўрсатмасликка уриниб, у ёки бу машқларни яхшироқ, чиройлироқ бажаришга ҳаракат қиладилар. Буларнинг ҳаммаси

ота-оналар билан болаларнинг биргаликдаги машғулотларини муҳим тарбия воситасига айлантиради.»<sup>1</sup>.

Оиладаги жисмоний тарбия муайян системадан иборат бўлиб, у физкультура ва спортнинг миллий турлари компонентларидан бирини ташкил этади. Анъанавий, тарихий характерга эга бўлгани ҳолда улар интернационал характер касб этиб, совет халқи жисмоний маданиятини бойитади.

Ўзбек халқининг энг қадимий миллий спорт турларидан бири, курашдир. У Ўрта Осиё территориясида жуда қадим замонларда пайдо бўлиб ва доимо ривожланиб, ҳозирги кунгача етиб келди. Болаларни оилада курашга ўргатиш учун оилада бир неча ўғил бола бўлиши керак. Чунки болаларга шерик бўлгандагина кураш тушиш қизиқарли бўлади, ота (ёки оиладаги каттароқ кишилар) учун эса тренировка, беллашув мусобақаларини ташкил этиш осонроқ бўлади.

Кўп болали оилаларда катта ёшли болаларнинг кичкинтойларга устоз бўла олиши ҳамда вазифаларнинг ҳамма болалар ўртасида оқилона тақсимланиши туфайли кўпгина ташкилий масалалар осон ҳал қилинади, катталар кичкиналарга намуна бўлиб хизмат қилади. Маълумки, коллективда таълим ва тарбия иши анча муваффақиятли амалга оширилади. Кўп болали оилаларда эса ўз ахлоқий муҳити, ўз мақсади, қизиқиши, жамоатчилик фикри бўлган болалар коллективи мавжуддир. Спортга, курашга ўргатишда эса булар айниқса муҳимдир. Спорт оилада болалар коллективини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Одатда, кўп болали оилалардаги уйда ўтказиладиган тренировка беллашувларида, айниқса мусобақаларда, ҳамма оила аъзолари иштирок этадилар. Бинобарин, ҳар қандай беллашувда томошабинлар бўлади. Бу эса ёш курашчилар куч-ғайратини, активлигини, уларнинг беллашувга бўлган қизиқишини активлаштирувчи жуда муҳим психологик фактордир.

Агар фақат тренер (ота, ака ёки катта ёшли қариндошлардан бири) иштирок этса, ўсмирларнинг курашга бўлган қизиқиши томошабинлар — ишқибозлар, ҳатто ўзларидан кичиклар ҳам бор пайтлардагига қараганда анча камаяди. Демак, кўп болалилик, бу оила шароитида болаларни курашга ўргатишнинг зарурий шартидир.

---

<sup>1</sup> Фадеев. Б. Здоровье — с молодю. М., «Советский спорт» нашриёти, 1981.

Кўп болали оилаларда болаларни курашга ўргатиш жараёнини қараб чиқамиз. Ўз болаларини кураш тушишга ўргатишни хоҳловчи ота-оналарда пайдо бўладиган биринчи проблема: машғулотларни қачон ўтказиш керак? Улар қанча вақт давом этиши лозим деган проблемадир.

Машғулотни қачон ўтказиш керак деган масалани ота-оналар оиланинг умумий режими ва ҳар бир боланинг индивидуал режимига мувофиқ ҳал этишади. Маълумки, режим оиланинг конкрет шароитларига асосланиб тузилади. Кураш машғулотлари эса шу режимга оқилона қўшилиб кетиши лозим. Курашга оид махсус машғулотларни якшанба кунлари куннинг биринчи ярмида, бошқа вақтларда куннинг иккинчи ярмида ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Якшанба кунини ота-оналар ҳам, болалар ҳам бўш бўладилар. Шу сабабли якшанба спорт машғулотлари учун энг самарали кун ҳисобланади. Кураш машғулотларини ҳафтасига уч марта — сешанба, жума ва якшанба кунлари ўтказиш маъқул. Лекин машғулот кунларига оиланинг шароитларига мослаб ўзгартишлар киритиш ҳам мумкин. Бироқ ҳар қандай вариантларда ҳам машғулотлар орасидаги интервал 1—2 кун бўлиши лозим. Ҳар бир машғулот 1—2 соат давом этади. Машғулотларнинг давомийлиги болаларнинг ёши ва жисмоний ҳолатига қараб белгиланади.

Курашга ўргатиш машқларида куч ва динамик нагрузкалар аста-секин ошиб боришини эсда тутиш керак. Ўсмирнинг организми жуда тез ривожланади. Болаларни 12—14 ёшдан бошлаб курашга ўргатиш мумкин. Бу ёш ўтиш ёши бўлиб, ўсиш суръатининг тезлиги ва бир текисда бўлмаслиги билан характерланади. Марказий нерв системасида катта ўзгаришлар рўй беради. Унинг анатомик структураси ўсмирларда деярли бутунлай шаклланган бўлади, аммо унинг функционал фаолияти интенсив ривожланади ва такомиллашади. Марказий нерв системаси жуда ҳам қўзғалувчанлиги ва тормозлашиш реакцияларининг сустлиги билан ажралиб туради.

Ўсмирларда суяк-мускул системаси ривожланади, бироқ мускул тўқималарининг ўсиши найчасимон суякларнинг ўсишидан орқада қолади. Суякларнинг тез ўсиши ҳали тугалланмаган суяк бўлиб, қотиш жараёни билан биргаликда боради. Шу сабабли ноқулай шароитларда ўсмирларнинг умуртқа поғонаси қийшайиб қолиши мумкин.

Ўсмирлик ёшида баъзан юрак уриш ритмининг бузилиши, юракнинг нотекис уриши кузатилади, чунки юракнинг нерв аппарати ҳали етарлича такомиллашмаган бўлиб, у ўз вазифаларини уддалай олмайди. Ўсмирларни кураш тушишга ўргатишда буларнинг ҳаммасини ҳисобга олиш зарур. Ўсмирни кураш билан шуғулланишга жалб қилишдан олдин врачга мурожаат қилиш, врач эса унинг саломатлиги ва кураш билан шуғулланиши мумкинлиги ҳақида батафсил хулоса ёзиб бериши керак.

Ўсмирларни курашга жалб қилишда энг қулай ёш ҳақидаги масалани бир томонлама ҳал этиш мумкин эмас. Бунинг учун ҳар бир спортчининг саломатлигини, жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олиш зарур. Бироқ ҳозирги болалар учун характерли бўлган интенсив тезлатиш жараёни болаларни 12 ва ҳатто 11 ёшдан курашга жалб қилиш имконини беради. Ана шу сабабли биз кураш билан шуғулланишга тавсия этиладиган ёшни тахминан 12—14 ёш деб кўрсатамиз. Ўзбек оилаларида болаларни 8—9 ёшдан бошлаб кураш тушишга ўргата бошлаган ҳоллар маълум.

Оилада болаларни кураш тушишга ўргатадиган кишилар нагрузкаларни тартибга солиши, уларни ўсмирнинг жисмоний имкониятлари билан мувофиқлаштириши керак, шу билан бирга бундай жисмоний имкониятларни ривожлантириш зарур. Аслида ҳар қандай спорт турининг вазифаларидан бири ҳам шундан иборат. Жисмоний имкониятларни эҳтиётлик билан саломатликка зарар етказмайдиган қилиб ривожлантириш керак. Бунинг учун куч ва ҳаракат нагрузкаларини аста-секин ошириб бориш зарур.

Ўсмирлар оилада кураш тушишга ўргатилаётганда тренировкаларга сарфланадиган вақтни аста-секин ошириб бориш, усуллар ва жисмоний куч-ғайратни оширувчи машқларни мураккаблаштириш яхши самара беради.

Аста-секинлик принципи ёш курашчиларнинг фақат жисмоний эмас, балки психологик тайёргарлигига асос қилиб олинади. Дастлабки пайтларда оила доирасида мусобақа ўтказиш, кейин эса ёш полвонларни анча масъулиятли мусобақага — мактаб, шаҳар (ёки қишлоқ), район мусобақаларига олиб чиқиш керак. Оилада курашга ўргатишда ёш полвонларнинг психологик тайёр-

гарлиги турли машқларни ўз ичига олиши керак. Бу тренировка ҳам қийинчиликларни аста-секин ошириб бориш (буни оила шароитида махсус ташкил этиш зарур) принципида ўтказилиши керак.

Бу қондани тушунтириб берамиз. Маълумки, кураш мусобақаларида кўнгилсиз тасодифлар учраб туради: разминка қилиш учун жойнинг йўқлиги, ноқулай метеорологик шароитлар, беллашув жойининг ноқулайлиги, рақибининг тўсатдан ўзгариши, очко (бал) ларни ҳисоблашдаги хатолар, ўзи ёки рақибининг шикастланиши ва ҳоказо. Ҳамма қийинчилик ва тўсиқлар, ноқулай вазиятларни санаб ўтиш мумкин эмас, албатта. Лекин улар беллашув вақтида пайдо бўлиши мумкинлигини эсдан чиқармаслик керак. Шунинг учун ҳам ёш полвонларни ана шундай ноқулай вазиятларни бартараф эта оладиган бўлишга аста-секин ва олдиндан тайёрлаш зарур. Масалан, Юсуповлар оиласида оила бошлиғи Турсун ака болаларини кураш тушишга ўргатар экан, уй мусобақалари уюштирган. Мусобақанинг ҳар бир иштирокчиси ўзига ким рақиб бўлишини билган. Шунда ота беллашув олдиндан шерикларни тўсатдан ўзгартирган. Отага бунинг нима учун керак бўлиб қолганлигини ўғиллари тушунолмас эдилар. Лекин Турсун Юсупов мусобақаларда шундай тасодифлар бўлишини ва ўғилларини буларга олдиндан тайёрлаш кераклигини билар эди. Шунинг учун ҳам у тренировка беллашувларини баъзан шамолли ёки ёмғирли кунларда, кураш учун ноқулай майдончаларда ўтказарди. Ана шу махсус яратиладиган қийинчиликлар болаларни қийинчилик ва тасодифларни психологик жиҳатдан тўғри идроклаш ва уларни енгишга тайёрлар эди. Тўғри, қийин ва тасодифий вазиятларни аста-секин ёш спортчилар кураш техникаси ва тактикасини эгаллаб олганларидан кейин кирита бориш керак.

Болаларни кураш тушишга ўргатадиган киши ўргатишнинг мақсади фақатгина кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш билан чекланиб қолмаслигини унутмаслиги керак. Ўсмирларда жисмоний ва психологик чидамлик, бирдан ўзгарадиган шароитларда тез йўл топиш ва унга мослашиш, тезда тўғри қарор қабул қилиш малакасини таркиб топтириш ҳам жуда муҳимдир. Бу сифатлар фақат кураш беллашувларида эмас, балки ҳар қандай ҳаётий вазиятларда намоён бўлиши керак. Демак, кураш тушишга ўргатиш бирдан-бир мақсад эмас, балки гармоник ҳолдаги жисмоний камолотни камол топтириш воситасидир.

Ўсмир ва ёшларни оилада кураш тушишга муваффақиятли ўргатишнинг ҳал қилувчи шартларидан яна бири, бу курашга тааллуқли тренировка машғулотларини ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик билан оқилона қўшиб олиб боришдир. Баъзи ота-оналар кураш техникаси ва тактикасига ўргатишни тренировкалар билан қўшиб олиб бориш йўли билангина оилада чинакам курашчи етиштириш мумкин деб ҳисоблайдилар. Бу хато фикрдир. Чунки кураш тушувчи жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожланган, чидамли, чаққон, кучли бўлгандагина уни чинакам полвон деб ҳисоблаш мумкин. Бу сифатлар эса ҳар хил машқлар ва тренировкалар йўли билан ҳосил қилинади. Махсус кураш машғулотлари ва тренировкалардан ташқари, ёш курашчи ҳар кун эрталабки гимнастика машқлар комплексини, шунингдек, кучлилиқни, тезкорлиқни, чаққонлиқни ривожлантирувчи машқларни бажариши ҳам керак. Ота-оналар оилада болаларни курашга ўргатар эканлар, уларнинг бирор-бир бошқа спорт тури билан шуғулланишини тақиқламасликлари керак. Аммо бошқа спорт тури катта жисмоний куч талаб этмаслиги зарур. Масалан, оилада кураш билан шуғулланувчи ўсмир енгил атлетика, сузиш, гимнастика, спорт ўйинлари ва ҳоказолар билан шуғулланиши мумкин. Кураш ва катта жисмоний нагрузкаларни талаб этувчи яна қандайдир спорт тури билан шуғулланиш ўсмир организмига зарар келтириши мумкин. Ахир кураш билан жиддий шуғулланиш жуда катта жисмоний ва маънавий куч сарфлашни талаб этади, шунинг учун бу машғулотларни, масалан, оғир атлетика, югуриш билан қўшиб олиб бориш мақсадга мувофиқ эмас. Бироқ индивидуал тренировкаларда курашчи гантеллар, штанга билан машқ қилиш туфайли кучлилиқни, чидамлилиқни ривожлантиради. Бунга йўл қўйилади ва ҳатто бу жуда зарур ҳам. Оилада полвонлар етиштириш учун биз махсус тренировка машқларини ишлаб чиққанмиз.

**Тезкорлик, чаққонлик ва кучлилиқни ҳамда шеригининг нозик тери ҳаракат сигналларини идрок қила олиш ҳиссини ривожлантириш учун яккама-якка курашиш элементлари бўлган махсус машқлар.**

*А. Қўл ва оёқлар билан курашиш элементлари бўлган машқлар*



## 1. Мувозанатни йўқотиш машқлари

1. Оёқларни бирга қўйиб, тик турган ҳолатда кафти билан туртиб, рақибини мувозанатдан чиқариш. Машқни 3—5 марта бажариш.

2. Шу машқнинг ўзи, лекин чўққайиб ўтирган ҳолатда бажарилади.

3. Шу машқнинг ўзи, лекин бир оёқлаб турилади, бошқа оёқни тиззадан букиш лозим.

4. Гимнастика скамейкасида туриб, рақибининг кафтига кафти билан уриб, уни мувозанатдан чиқариш ва скамейкадан туртиб тушириш.

## II. Тортиб ўтказиш машқи

1. Ўнг оёғини олдинга чиқариб қўйиш ва оёқнинг кафтини шериги оёғи кафтига тираш; ўнг қўли билан рақибининг ўнг қўлини ушлаб, уни ўзи томонга тортиб ўтказиш.

2. Оёқлар бирга, шеригидан бир қадам нари масофада туриш: қўл панжалари билан ушлашиб, рақибни чизиқдан бир метр тортиб ўтказиш.

## III. Қўл, оёқларини ушлаб олиш машқлари

1. Стойкада туриш, чап оёқ олдинда, оёқ учларига таяниш. Ҳийла ишлатиб, шеригини елкасидан ушлаб олиш.

2. Чап тизза билан туриш, ўнг қўл панжаларини бирлаштириш, бош бармоқни эса юқори кўтариш. Бош бармоқни ҳаракатлантириб (ҳийла ишлатиб) шеригининг бармоғини ушлаш, босиб туришга ҳаракат қилиш.

## IV. Қаршилик кўрсатиш машқлари

1. Қаршилик кўрсатаётган рақибининг қўлларини ён томонларга ёзиш.

2. Қаршилик кўрсатаётган рақибининг қўлларини ластга тушириш.

*Б. Гавдани ушлаб олиш ва суриб чиқариш учун кураш машқлари*

## I. Гавдани ушлаш машқлари

1. Чап оёғини олдинга чиқариб тик туриш, қўллар билан ҳийла ишлатиб, ҳужум қилиб ва ҳимояланиб, рақибини ўзига орқа билан турадиган ҳолга буриб, гавдасидан ушлаб олиш.

2. Тик туриш ва қўллар билан ҳийла ишлатиб, пайт пойлаш ва бир қўлини ушлаш билан шеригини олд томондан гавдасидан ушлаб олиш.

3. Шеригидан бир қадам масофада унга орқа ўгириб туриб, қўлларини ён томонга узатиш. Тренернинг сигналига биноан иккинчи шерик биринчини белидан ушлаб олишга ҳаракат қилади, у бўлса қўлларини тезда пастга тушириб, ўзини ушлаб олишга йўл қўймайди.

4. Тик туриш ва ҳийла ишлатиб, икки қўли билан шеригининг бўйнидан ушлаб олишга ҳаракат қилиш.

## II. Таянчдан ажратиш машқлари

1. Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, ўнг оёқлари билан бир-бирига таяниш, қўл ушлашиш. Шеригини ўзига тортиш ва уни бир оёғини полдан ажратиш (узиш) га мажбур этиш.

## III. Суриб ёки итариб чиқариш машқлари

1. Гавдаси ва қўллари билан шеригига таяниш, уни бир метрли коридор чизигидан суриб чиқариш.

2. Шеригига орқа ўгириб туриб ва унинг қўл панжаларини ушлаб, шеригини полдан кўтариш.

3. Қўлларини орқага қўйиш, бир оёғини тиззадан букиш. Бир оёқлаб ҳаккалаб, диаметри 1,5 метр бўлган айланадан шеригини суриб чиқариш.

4. Шеригини диаметри 1 метр бўлган айланадан исталган куч билан суриб чиқариш. Бир оёқ айланада бўлиши керак.

## *В. Буюм ёрдамида ва буюм учун кураш элементлари бўлган машқлар*

### 1. Тўп билан

1. Шериклар иккала қўллари билан тўпни ушлаб турадилар, тренернинг сигналига биноан исталган усул билан тўпни тортиб олишга ҳаракат қилдилар.

2. Оёқлар елка кенглигида, чўққайиш, тўп икки шерик ўртасида (марказда) туради, ўнг қўл унинг устига қўйилган бўлади.

Тренернинг сигналига кўра ўнг қўлни ўзига ҳаракатлантириб, тўпни оёқлари орасидан думалатиб юбориш.

3. Тўп марказга қўйилган: тўпдан икки қадам нари туриш ва ўнг томонга бир қадам ташлаш. Тренернинг

сигналига биноан шериклар хулоса чиқаришади ва ҳар бири тўпни ушлаб олишга ҳаракат қилади.

## II. Гимнастика таёқчаси билан

1. Полда чордона қуриб ўтириш, таёқ ўнг ёки чап томонда туради, қўллар тиззага қўйилади. Сигналга биноан таёқни ушлаб олиш ва қўлини ўзига ҳаракатлантириб, уни шериги эгаллаб олишига имкон бермаслик.

2. Ўнг ёки чап товони билан рақибнинг шуларга мос товонларига таяниш, ўнг ёки чап қўли билан таёқнинг ўртасидан ушлаб олиш. Рақибни ўзи томонга тортиб ўтказиш.

3. Таёқ шериклардан бирининг оёқ учлари ёнида: бошқа шериги товон ҳаракати билан таёқни ўзига думалатиб ўтказишга ҳаракат қилади. Биринчи шерик бунга йўл қўймасликка уриниб, таёқни босиб олади. Машқни навбати билан 3—5 мартадан бажариш лозим.

## III. Майда буюмлар (гугурт қутиси, ўчирғич, коптокча) билан

1. Шеригига юзма-юз туриш; буюм унинг кафтида; шериклардан бири буюмни эгаллаб олишга, бошқаси эса бермасликка ҳаракат қилади. Машқ навбати билан 3—5 марта бажарилади.

2. Иккала шерик ҳам чўққайиб олган, улардан бирининг тиззасида майда буюм: у ўнг қўлини буюмнинг устида муаллақ тутиб туради; иккинчи шерикнинг қўли тиззасида. У қўлларини ҳаракатлантириб, буюмни олиши керак: биринчи шерик эса бунга йўл қўймаслиги лозим.

3. Шериклардан бири майда буюмни у қўлидан бу қўлига ташлайди, иккинчи шерик эса буюмни ушлаб олиш ёки уни уриб пастга тушириб юборишга ҳаракат қилади.

4. Иккала шерик полда ўтириб, қўлларини бош орқасига оладилар; уларнинг ўртасида майда буюм туради. Сигналга биноан уларнинг ҳар бири буюмни биринчи бўлиб эгаллашга ҳаракат қилади.

5. Тўлдирма тўпдан бир метр пастда ётган ҳолатда, сигналга биноан туриб тўпни эгаллаб олиш.

6. Шерикларнинг иккаласи ҳам коптокчани ёки ўчирғични ушлашиб оладилар ва уни шеригидан тортиб

олишга ҳаракат қилиб, ўзига тортадилар. Машқ аввал чап, кейин ўнг қўл билан 3—5 марта такрорланади.

### Г. Айрим усул ва ҳаракатларга оид машқлар

#### I. Тик турган ҳолатда

1. Шериклардан бири диаметри 1 м бўлган айлана ичида, иккинчиси унинг олдида силжиб юради, унга яқинлашади ва тезда орқага қайтади, орқаси билан ўгирилади, уни айланиб ўтади, қўлларини кўтаради ва ҳоказо. Айлана ичидаги шерикнинг вазифаси — ҳийла ишлатаётган шерикни ушлаб олиш. Бунда фақат бир оёғи билан айланадан чиқишга рухсат этилади.

2. 1,5 м айлана ичида тик туриб, силжиб юриб ҳийла ишлатиш. Вазифа — пайт пойлаб, рақибини қўлидан ушлаб олиш ва ўзига тортиш.

#### II. Ўтирган ҳолатда

1. Бир-бирига чап ёни билан ўтирган ҳолатда қўллар тиззага қўйилган; сигналга биноан ҳужум қилувчи шеригини орқа томондан белидан ушлаб олиши ва шу ҳолда тутиб туриши керак. Ҳимояланувчи шерикнинг вазифаси — тезда ўрнидан туриш, ён томонга чап бериш ва ўзини ушлашга имкон бермаслик.

Шеригини таъқиб қилишга рухсат берилмайди. Шериклар навбати билан ёки 2 марта кетма-кет ҳужумчи бўладилар.

2. Бир-бирига орқаси билан ўтирган ҳолатда, қўллар тиззага қўйилган, тезлик билан исталган томонга бурилиш ва ўнг қўли билан шеригини гарданидан ушлаб олиш. Чап қўл билан ҳимояланиш мумкин.

#### III. Ётган ҳолатда

1. Чалқанча ётган ҳолатда рақиблар чап ён билан бир-бирларига тегиб турадилар, чап оёқларини чатиштириб, бири иккинчисини тортади ва шеригини боши орқали айлантиришга ҳаракат қиладилар.

2. Бошини бир томонга қилиб ётган ҳолатдан, сигналга мувофиқ шериклардан бири туришга ҳаракат қилади, бошқаси эса ётган ҳолатда уни ушлаб қолишга, унинг устига чиқиб олиш ва куракларини ерга тегизиб туришга интилади.

3. Бошини бошига қилиб ётган ҳолатдан сигналга биноан тезда туриш ва шеригини орқа ёки олд томондан белидан ушлаб олиш.

1. Курашчиларнинг тик туриш ҳолатида ҳийла ишлатиш: юқори, ўртача, паст тик туриш, чап ёки ўнг оёқ олдинда, шериги билан саломлашиш, команда, топшириқ бўйича (мустақил равишда), сигналга биноан олдинга, орқага ва ён томонларга енгил, оҳиста ва тез силжиш.

2. Йиқилиш машқлари: ўтирган ҳолатдан орқага ва ён томонга думалаш (ўз-ўзини эҳтиётлаб), боши билан умбалоқ ошиш; тик турган ҳолатдан орқасига, ёнбошига думалаш ва шериги тутиб турганда умбалоқ ошиш, тўрт оёқлаб турган шеригининг устидан умбалоқ ошиб ўтиш.

3. Тик турганда жуфт-жуфт бўлиб силжиш: шеригини ва узоқ ҳамда яқин масофани ҳис қилиб олдинга, орқага, ён томонларга силжиш. Вазифа — шериклардан бири масофани бузади, иккинчиси масофани бузмай, шеригини яқинлаштирмайди, уни узоқ қўйиб юбормай масофа сақлайди; қўл ушлашиб, навбати билан ташаббусни ўзгартириб, бир-бири билан келишиб олдинга, орқага ёки ён томонларга ҳийла ишлатиб силжиш.

4. Ҳийла ишлатиш ва қўлидан ушлаб олиш: шериги билан олдинга, орқага ёки ён томонга силжиб юриш, пайт пойлаб иккала қўли билан шеригини қўлидан ушлаб олиш.

5. Ҳийла ишлатиш ва белбоғдан ушлаб олиш: шериги билан олдинга, орқага ва ён томонларга силжиш. Сигналга биноан шеригини олд томондан, қўли остидан белбоғидан ушлаб олиш.

6. Ҳийла ишлатиш ва шеригини белидан ушлаб олиш. Шериклардан бири диаметри 1 м бўлган айлана ичида туради, иккинчиси унинг олдида силжиб юриб, унга яқинлашади ва узоқлашади, орқаси билан ўгирилиб, атрофида айланади, қўлларини кўтаради ва ҳоказо. Айланада турган шерикнинг вазифаси — ҳийла ишлатаётган рақибни олд ёки орқа томондан белидан ушлаб олиш. Бунда фақат бир оёғи билан айланадан чиқаришга рухсат этилади.

7. Худди шундай: шериклардан бири айлана ичида бўлади, бошқаси ҳийла ишлатиб юриди, аммо бунда шерикни қўлидан ушлаш зарур.

8. Айланадан ташқарида ҳийла ишлатиш, сигналга биноан шерикни исталган усул билан ушлаб олиш ва уни ердан кўтариш.

Юқорида келтирилган машқлар комплексида курашда қўлланиладиган усул элементлари бор. Ҳар бир машқ маълум бир ҳаракат малакаларини шакллантиради. Умуман, бутун комплекс кучлилиқ, чидамлилиқ, чаққонлиқнинг ривожланишига ёрдам беради, ёш полвонларни кураш техникасини эгаллаб олишга тайёрлайди. Бу машқлар тренировка вазифасини бажаради.

Ўсмир ва ёшларни оилада кураш тушишга ўргатиш Улуғ Октябрь социалистик революциясига қадар ўзбекча миллий курашнинг ривожланиш тарихи, машҳур полвонлар ва улар эришган ғалабалар ҳақида суҳбатлар ўтказишдан бошланади. Кураш авлоддан авлодга ўтиб келаётган анъана бўлган оилаларда болаларга кураш тушиб, шуҳрат қозонган оила вакиллари тўғрисида гапириб бериш мақсадга мувофиқдир.

Бу суҳбатлар расмий характерда бўлмаслиги керак, албатта. Улар самимий суҳбат тарзида ўтказилиши лозим.

Шундан кейин курашга ўргатадиган оиланинг катта ёшли аъзоси болаларга Совет ҳокимияти йилларида миллий курашнинг қайта тикланиши ва ривожланиши тўғрисида, Ўзбекистоннинг машҳур полвонлари ва уларнинг спорт тақдири ҳақида гапириб бериши керак.

Бундай суҳбатлардан мақсад болаларда шу спорт турига қизиқиш уйғотиш ва оила, мактаб, район, область, республика, мамлакат шарафини ҳимоя қилувчи спортчиларга нисбатан ҳурмат ҳиссини тарбиялашдан иборатдир. Болаларни миллий курашга ўргатувчи ота-оналар улар билан бирга кураш мусобақаларига борадилар ҳамда оилада бу мусобақаларнинг бориши ва натижаларини муҳокама қиладилар. Суҳбатлар ҳам, мусобақаларга бориш ҳам ўсмирларда курашга қизиқиш ва унинг сирларини эгаллаб олиш иштиёқини ҳосил қилади. Агар бирор-бир оила аъзоси ёки болалардан бири кураш билан шуғулланаётган бўлса, бу қизиқиш янада ортади.

Кураш тушиш оилавий анъанага айланган оилаларда болаларда курашчи бўлиш истаги илк ёшлиқ давридан пайдо бўлади. Бу ёшда болалар курашни ўрганиш иштиёқлари борлигини айтадилар. Шунда оила бошлиғи ёки кураш санъатини биладиган катта ёшли кишилар-

дан бири машғулотларни бошлаб юбориши мумкин. Бунинг учун у аввал ўсмирларнинг саломатлиги ҳақидаги маълумотларни олади. Улар эса, ўз навбатида, медицина комиссиясидан ўтиб, врачларнинг кураш машғулотларига бориши мумкинлиги тўғрисидаги рухсатномасини оладилар.

Шундан сўнг оилада курашнинг қайси тури билан шуғулланиш — бухорочами ёки фарғонача — масаласи ҳал қилинади. Ўрганиш учун танланган спорт турига мувофиқ тўн тикилади.

Одатда болаларни миллий курашга ўргатиш учун танлаб олаётганда тренерлар ҳам, ота-оналар ҳам улар гавдасининг тузилиш хусусиятларига, жисмоний сифатларига асосланадилар. Ўсмирнинг у ёки бу спорт турига лойиқ ёки нолайиқлигини кўз билан чамалаб белгилайдилар. Тўғри, зуваласи пишиқ, яхши ривожланган ўсмирдан курашчи спортчилар етиштириш осон. Спорт учун шу тарзда бола танлашни тушуниш мумкин, лекин буни маъқулламаслик керак.

Оила болаларни миллий кураш машғулотларига жалб қилар экан, оила уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожлантириш, чиниқтириш, баъзи бир шахсий ва ахлоқий сифатларни таркиб топтиришни назарда тутди.

Болаларни оилада кураш тушишга ўргатишда уларнинг юксак спорт натижаларига эришиши мақсад қилиб қўйилмайди. Аммо оилада кураш билан шуғулланиб, кейинчалик спортга кўнгил қўйганлар орасида жиддий муваффақиятларга эришган спортчилар жуда кўп.

Оиладаги кураш машғулотлари юқорида келтирилган махсус тренировка машқларидан бошланади. Курашга ўргатишнинг **биринчи босқичида** машғулотлар 45 минутдан ошмаслиги керак. Бу машғулотда тавсия қилинаётган ҳамма махсус машқларни бажариш мумкин эмаслиги ўз-ўзидан равшан. Машғулотда 7—8 та машқ бажариш kifоя.

Кураш тушишга ўргатишнинг **иккинчи босқичи** тренировка босқичидир. Бу босқичда кураш тактикаси элементлари ўрганилади. Ҳар бир элемент тушунтирилади, кўрсатилади ва машқ қилиб ўрганилади. Иккинчи босқич учун 10 та машғулот керак. Иккинчи босқич материалларини қуйидагича тақсимлаш мумкин.

## *Биринчи машғулот*

1. Курашчининг якка ҳолдаги туриши; ўнг, чап туриш; юқори, ўртача, паст туриш.

2. Курашча тик туриб, якка ҳолда силжиш: олдинга, орқага, чапга, ўнгга қадам билан силжиб юриш, сакраб-сакраб силжиш.

## *Иккинчи машғулот*

1. Курашчилар ўртасидаги масофа: узоқ, ўрта, яқин масофалар; ушламасдан тургандаги масофа.

2. Курашчининг шериги билан туриш ҳолати; ўнг, чап, фронтал юқори; ўртача, паст; турли хилда.

## *Учинчи машғулот*

1. Курашчиларнинг жуфт-жуфт бўлиб турли масофада бир-бирини ушламай ва турли хилда ушлаб силжиши: шериги билан ўзаро таъсир кўрсатиб, қадам билан силжиш (олдинга, орқага, ўнгга, чапга); маълум масофада туриб (масофани сақлаб ва уни бузиб) силжиш; шеригини ушламай туриб у билан турли томонга сакраб-сакраб силжиш.

## *Тўртинчи машғулот*

1. Ушлаш: тўн енгини бир томондан; тўн енгини ҳар икки томондан, белбоғни олд томондан билакка ўраб олиб ушлаш; белбоғини орқа томондан билакка ўраб олиб ушлаш.

## *Бешинчи машғулот*

1. Ушлаш: белбоғни ёндан, бир томондан ушлаш; белбоғни икки томондан ушлаш; белбоғни қўлини рақибининг икки қўли остидан ўтказиб, орқадан ушлаш; белбоғни қўлини рақибининг қўли остидан ўтказиб бир томондан ушлаш.

## *Олтинчи машғулот*

Ушлаш: қўлини рақибни елкасидан ўтказиб белбоғини орқа томонидан ушлаш; олд томондан тўн ёқасидан ушлаш; чап ёқасини орқа томондан ушлаш.



## Еттинчи машғулот

Ушлаш; рақиб ҳаракатини сиқиб қўядиган қилиб ушлаш; тўнини чоғиштирма қилиб ушлаш; қучоқлаб олиш.

## Саккизинчи машғулот

Мувозанатдан чиқариш: ўзидан ўнгга ва чапга силтаб, ўзига силтаб тортиб ва ўзидан орқага итариб силтаб, ўз атрофида ўнгга ва чапга айланиб. Усулни қўллаш учун рақибнинг мувозанат йўқотишидан фойдаланиш.

Тўққизинчи ва ўнинчи машғулот ўрганилган тактик усулларни такрорлаш ва мустақкамлашга бағишланади.

Юқорида кўрсатиб ўтилган саккиз машғулотнинг ҳар бири секин суръатда югуриш, гимнастика машқларидан ташкил топиши керак. Улар 5 минутдан ошмаслиги зарур. Югуриш, машқлар мускуллар зўриқишини йўқотиш, нерв системасига дам бериш мақсадида киритилади. Ўргатишнинг иккинчи босқичи тўрт ҳафтани талаб этади.

**Учинчи босқич** худди иккинчи босқич каби тренировка босқичидан иборатдир. Бу босқичда кураш техникасининг айрим элементлари ўрганилади. Бундан ташқари, у полвонлар тайёрлашдаги муҳим босқич бўлиб, шуғулланувчилардан анчагина жисмоний куч сарфлашни талаб этади. Бинобарин, куч ва нерв нагрузкалари биринчи босқичдан учинчи босқичгача аста-секин ошириб борилади ва тўртинчи босқичда энг юксак даражада кўтарилади. Шундай қилиб, курашишга ўргатишнинг тўртинчи босқичида турли хилда улоқтиришлар: Елкасидан ошириб стиш, қучоқлаб олиб рақиб оёғини оёқ билан илаштириб олиш, курашчининг ўз тиззаларини рақиб тиззаларига тираб, уни кўтариб олиши, оёқ чалиш, ёнбошга қўйиб елкадан ошириб отиш, умбалоқ ошиш, рақиб оёғига оёқ билан уриш, гавдасини эгиш, тўнтарилиш, ўраб олиш усуллари ўрганилади.

Учинчи даврда ўрганиладиган материал мураккаб бўлганлиги ва уни амалда ўрганиш анча тренировка машғулоти, жисмоний куч ва нерв зўриқишларини талаб этиши туфайли ҳар бир машғулот кўпи билан икки усулни ўз ичига олиши керак, унинг давомийлигини эса 60 минутгача ошириш лозим. Курашга ўргатишнинг учинчи босқичидаги машғулотлар мазмуни 1-жадвалда акс эттирилган.

Дарс номери	Тема	Темаларнинг мазмуни
1.	Орқадан ошириб улоқтиришлар	Қўлдан ва белбоғнинг орқа томонидан ушлаган ҳолда орқадан ошириб улоқтириш. Қўлдан ва бўйиндан ушлаган ҳолда орқадан ошириб улоқтириш.
2.		Елканинг тегидан қўлини ушлаб олиб чилим бериш билан орқадан ошириб улоқтириш. Тўннинг ёқасидан ушлаб олиб, орқадан ошириб улоқтириш.
3.		Тўндан ушлаб олиб орқадан ошириб улоқтириш.
4.	Даст кўтариб олиб улоқтиришлар.	Белбоғидан олд томондан ушлаган ҳолда даст кўтариб олиб улоқтириш
5.		Белбоғидан ушлаган ҳолда ёнбошлатиб кўтариб олиб улоқтириш. Белбоғдан ушлаган ҳолда орқасидан кўтариб олиб улоқтириш.
6.	Рақибнинг оёғини оёқ билан илиб олиб улоқтиришлар.	Тўннинг ёқасидан ушлаган ҳолда олд томондан кўтариб олиб улоқтириш.
		Тўннинг ёқасидан ушлаган ҳолда турли номдаги ёки бир хил номдаги оёқнинг товони билан ичкаридан илиб олиб улоқтириш.
		Тўннинг енгидан ва ёқасидан ушлаган ҳолда бир хил номдаги ва ҳар хил номдаги оёқ билан болдиридан илиб олиб улоқтириш.
		Тўннинг енгидан ва ёқасидан ушлаган ҳолда рақибнинг болдирини ҳар хил номдаги оёқ билан ичкаридан ва бир хил номдаги оёқ билан ташқаридан илиб олиб улоқтириш.
7.		Тўннинг енгидан ва ёқасидан ушлаган ҳолда ҳар хил номдаги оёқ билан ичкаридан болдиридан илиб олиб, улоқтириш
8.	Ўз тиззаларини рақиб тиззаларига тираб туриб улоқтиришлар	Белбоғдан ушлаган ҳолда ўз тиззаларини рақибнинг тиззаларига тираб туриб ўнгга (чапга) Белбоғдан ушлаган ҳолда бир хил номдаги оёқнинг тиззалари ташқаридан тираб турилиб улоқтирилади.

1	2	3
9.		Белбоғдан ушлаган ҳолда ҳар хил номдаги оёқ тиззаларни ичкаридан турилиб улоқтирилади.
10.	Оёққа чалиш билан улоқтиришлар	Тўннинг энги ва ёқасидан ушлаб туриб, орқадан оёғини чалиб туриб улоқтириш.
11.	-	Тўннинг энги ва ёқасидан ушлаган ҳолда (йиқила туриб) орқадан оёғига чалиб улоқтириш.
12.		Белбоғидан ушлаган ҳолда орқадан чалиб улоқтириш
13.		Тўннинг ёқасидан ушлаган ҳолда олд томондан чалиб туриб улоқтириш.
14.		Товон билан айланиб туриб тўннинг ёқасидан ва белбоғдан ушлаган ҳолда олд томондан оёқ чалиб улоқтириш
15.	Такрорлаш ва мустаҳкамлаш	Олд томондан оёқ чалиш ва белбоғдан ушлаш билан улоқтириш
16.	Сакраб туриб улоқтиришлар	Олдиндан чалиб туриб ва тўннинг энгидан ушлаб олиб улоқтириш.
17.	Такрорлаш ва мустаҳкамлаш	Тўннинг ёқасидан ушлаган ҳолда орқадан бир оёғига чалиб туриб улоқтириш.
18.	Такрорлаш ва мустаҳкамлаш	Тўннинг ёқасидан ушлаган ҳолда орқадан иккала оёғини чалиб туриб улоқтириш.
19.	Орқадан ошириб улоқтиришлар	Ўрганилган усулларни такрорлаш ва мустаҳкамлаш
18.	Такрорлаш ва мустаҳкамлаш	Ўтилган усулларни такрорлаш ва мустаҳкамлаш
19.	Орқадан ошириб улоқтиришлар	Тўннинг ёқаси, энги ва белбоғдан остидан (устидан) ушлаган ҳолда сакраб туриб улоқтириш
17.		Тўннинг ёқаси, энги ва белбоғдан ушлаб олиб, ёнбошдан ва орқасидан сакраб келиб улоқтириш.
18.	Такрорлаш ва мустаҳкамлаш	Бир хил номдаги елкаларни ушлашиб, тирсакларни букиб, тўннинг ёқаси ва энгидан тутиб, сакраб туриб болдирдан илиб улоқтириш. Ўтилган усулларни такрорлаш ва мустаҳкамлаш.
19.	Орқадан ошириб улоқтиришлар	Ўтилган усулларни такрорлаш ва мустаҳкамлаш
19.		Қўлини елка тагидан ўтказиб ушлаб, орқадан ошириб улоқти-

1	2	3
20.		риш. Қўлни елка устидан ўтказиб, орқадан ошириб улоқтириш.
21.		Тўннинг ёқасидан ушлаган ҳолда орқадан ошириб улоқтириш. Қўли ва бўйнидан ушлаб олиб, орқадан ошириб улоқтириш.
22.	Думалаб туриб улоқтиришлар	Белбоғни орқа томонидан ва қўлдан ушлаб олиб, орқадан ошириб улоқтириш.
23.	Илиб олиб улоқтиришлар	Рақиб гавдасини ёнбошдан ушлаб олиб, орқадан ошириб улоқтириш.
24.		Тўннинг энги ва белбоғдан ушлаган ҳолда ўнг ёнбошга думалаб туриб улоқтириш. Тўннинг энги ва белбоғдан ушлаган ҳолда чап ёнбошга думалаб туриб улоқтиришлар.
25.		Тўннинг ёқаси, энги ва белбоғдан турлича усуллар билан ушлаган ҳолда олдиндан, орқада ва ёнбошдан илиб олиб улоқтириш.
26.	Такрорлаш ва мустаҳкамлашлар	Тўнни ёқаси ва энгидан ушлаган ҳолда ичкаридан илиб олиб улоқтириш
27.		Ҳаракат темпида илиб олиб улоқтириш.
28.		Белбоғидан ушлаган ҳолда тиззасини ичкаридан илиб олиб улоқтириш
29.		Белбоғни олдиндан ва орқадан ушлаб олиб, орқадан илиб улоқтириш. Ўрганилган усулларни такрорлаш ва мустаҳкамлаш.
30.		Ўрганилган усулларни қўллаб туриб эркин беллашиш.
31.		Ўрганилган усулларни қўллаб ва мустаҳкамлаб туриб эркин беллашиш.
32.		Тўнтарила туриб қайтадан белбоғдан ушлаб олиб улоқтириш. Белбоғдан ушлаб олиб, тўнтарилиб тушиб улоқтириш (олдинга тўнтарилиб тушиб).
33.		Тўннинг ёқасини гарданига яқин қилиб ушлаб олиб, тўнтарилиб тушиб улоқтириш.
34.		Белбоғдан олд томондан ва орқадан ушлаб олиб, тўнтарилиб туриб улоқтириш.

1	2	3
30.		Белбоғдан ушлаган ҳолда орқага тўнтарилиб тушиш билан улоқтириш. Урганилган усулларни такрорлаш ва мустақкамлаш.
31.	Ураб чирмашиб, олиб улоқтиришлар. ~	Тўннинг ёқасидан ушлаган ҳолда ё у, ё бу оёқ билан ўраб олиб улоқтириш. Тўннинг ёқасидан ва енгидан ушлаган ҳолда ташқаридан ҳар хил номли оёқ билан ўраб олиб улоқтириш
32.		Белбоғдан ушлаган ҳолда олдинга умбалоқ ошириб улоқтириш. Урганилган усулларни такрорлаш ва мустақкамлаш.
33.	Такрорлаш ва мустақкамлаш	Урганилган усулларни қўлланган ҳолда эркин беллашиш.
34.		Урганилган усулларни қўлланган ҳолда эркин беллашиш.

Шундай қилиб, кураш тушишга ўргатишнинг учинчи босқичи 34 машғулоти, яъни 3 ой муддатни талаб этади.

Ўргатишнинг учинчи босқичи тугагандан кейин оила даврасида ўсмирларни курашчилар сафига қўшилганлиги билан тантанали равишда табриклаш ва уларга муваффақиятлар тилаш керак.

Курашга ўргатишнинг **тўртинчи босқичи** якуновчи босқич ҳисобланади. Бу даврда ўсмирлар мустақил равишдаги беллашувларни бошлаб юборадилар ва буларда курашга ўргатишнинг аввалги босқичларида эгалланган ва бундан буён бир неча йил қўлланилиб такомиллашиб бориладиган билим, кўникма ва малакаларни амалда қўллайдилар.

Оила шароитида ўсмирларни кураш тушишга ўргатишда улар билан бирга қишлоқ (шаҳар) да ўтказиладиган кураш мусобақаларига бориш, шунингдек, ўргатишнинг якуновчи босқичида оилада мусобақа ўтказиш керак. Ҳар бир мусобақадан кейин у қуйидаги план асосида таҳлил қилиниши лозим:

1. Мусобақа қандай ўтди? Унинг учун қандай хусусиятлар характерли?

2. Полвонлардан ҳар бирининг техника ва тактикаси қандай?

3. Нималар полвоннинг ғалабасини таъминлади? Нималар мағлубиятга олиб келди?

4. Мағлуб бўлган ғалабага эришиши учун қандай усулларни қўллаши мумкин эди?

5. Ҳар бир полвоннинг боадаблигини таърифлаб беринг.

6. Полвонлардан ҳар бирининг хатти-ҳаракатини ахлоқий жиҳатдан баҳоланг.

Бешинчи ва олтинчи саволлар ахлоқий пландаги проблемаларни ҳал этади. Шу билан бирга ўсмирни курашишга ўргатувчи киши уларни кураш вақтида рақибларнинг беодоблик, ғаразлик ёки нотўғри ҳаракатларини қораловчи, инсоний, олижаноб, хушмуомалалик ҳаракатни эса маъқулловчи ахлоқий ва тўғри хулосалар чиқаришга олиб келиши керак. Ҳар бир конкрет ҳолда мусобақаларнинг таҳлили кураш вақтида вужудга келган вазият, рақибларнинг хатти-ҳаракати билан белгиланади. Лекин ахлоқий кўрсатмалар ўзгаришсиз қолади: яъни ноинсофлик, қўрқоқлик, айёрлик, ғаразлик, беодоблик қораланади, олижаноблик, инсонийлик, хушмуомалалик маъқулланади. Полвонлар ҳаракатининг ахлоқий жиҳатларини таҳлил қилиш жараёнида ёш полвонлар фикрини қуйидаги хулосаларга йўналтириш зарур: ахлоқий жиҳатдан салбий, ёмон ҳаракатларга йўл қўювчи киши ҳаётда ҳам шу сифатларни намоён қилишга мойил бўлади. Қўрқоқ курашчи ҳаётда ҳам қўрқоқ бўлади. Маккор—дўстликда ишончли эмас ва ҳоказо. Бу ахлоқий хулоса ва умумлашмалар ўсмирларда олижаноблик, инсонийлик, ботирлик каби юксак ахлоқий сифатларни таркиб топтиришга ёрдам беради. Беллашувларни таҳлил қилишда ўсмирларда иродасизликка, чидамлилиқ кўрсата олмасликка салбий муносабат уйғотиш ва аксинча, ирода кучини, сабот-матонат, чидамлилиқ кўрсатишга ижобий муносабатни тарбиялаш керак. Шу билан бирга жисмоний чидамлилиқ фақат кишининг жисмоний кучига эмас, балки унинг маънавий, ахлоқий кучига боғлиқлигини қайд қилиш лозим. Буни баъзан жисмонан бақувват киши ҳам иродаси кучли ва сабот-матонатли кишидан енгиллиши мумкинлигини кўрсатувчи ҳаётий мисоллар билан конкретлаштириш керак.

Оилада болаларни миллий курашга ўргатиш юзасидан Ўзбекистонда тўпланган ижобий тажриба, шубҳасиз, республикада жисмоний тарбия ривожига қўшилган ҳиссадир.

Ҳозирги вақтда ўзбекча кураш миллий жиҳатдан ўзига хослигини сақлаган ҳолда ўзбек халқи орасида ривожлана бориб, Ўзбекистонда яшовчи бошқа миллат вакиллари ҳам ўзига жалб қилмоқда. Кураш тушувчилар орасида рус, украин, белорус, татар, корейс ва бошқа миллат вакиллари бор. Бу эса миллий маданиятнинг ўзаро таъсири ва бир-бирини бойитишининг натижасидир.

## ФОЙДАЛАНИЛГАН ВА ТАВСИЯ ЭТИЛАДИГАН АДАБИЕТЛАР

- Абдуллаев И. Национальные виды спорта. Махачкала, 1962.
- Абсалямов Г. Ш. Национальные виды спорта в РСФСР. М., 1967. Общество «Знание», РСФСР.
- Алиханов И. И. Борьба вольная. Изд. ФИС. М., 1956.
- Артамонов М. А. Культура и искусство народов Средней Азии III в. до н. э.—середина XIX в., М., 1952.
- Атаев А. К. Правила по национальной борьбе кураш (бухарские и ферганские правила), Бухара, 1977.
- Атаев А. К. К вопросу об использовании узбекской народной борьбы кураш (по бухарским правилам) в подготовке борцов по вольной борьбе и самбо. Материалы I Среднеазиатской научно-теоретической конференции по проблеме «Пути повышения спортивного мастерства спортсменов республик Средней Азии и Казахстана» китобида. Т., Наука УзССР, 1965.
- Атаев А. К. Опыт применения специальных упражнений и элементов национальной борьбы на уроках физического воспитания в средней школе. Ереван, Айастан, 1967.
- Атаев А. К. Национальная спортивная борьба кураш в творчестве народных писателей. Материалы XII научно-теоретической конференции Бухарского госпединститута, Т., 1967.
- Атаев А. К. Программа по узбекской национальной спортивной борьбе кураш для факультетов физического воспитания и Узбекского института физической культуры. Т., Медицина, 1967.
- Атаев А. К. Программа для средней школы по физическому воспитанию (в соавторстве). Т., Уқитувчи, 1968.
- Атаев А. К. Использование кураша в физическом воспитании трудящихся Узбекистана. Т., Фан УзССР, 1969.
- Атаев А. К. Узбекские народные игры. «Физическая культура в школе», М., 1969, № 10.
- Атаев А. К. Организация и методика проведения националь-

ной борьбы кураш на спартакиадах и праздниках сельской молодежи. Т., Фан УзССР, 1969.

Атаев А. К. Узбекская национальная борьба кураш и перспективы ее развития. Ташкент—Самарканд, Фан УзССР, 1969.

Атаев А. К. Упражнения с элементами национальной борьбы кураш и единоборства. «Материалы XV научно-теоретической конференции Бухарского госпединститута» тўпламида. Бухара, 1970.

Атаев А. К. Эффективность использования элементов национальных видов спорта, народных игр и специальных упражнений для развития физических качеств школьников в Узбекистане. «Материалы XIV научно-теоретической конференции Бухарского госпединститута», 1970.

Атаев А. К. Роль и место элементов национальных видов спорта, народных игр и танцев для развития физических качеств школьников Узбекистана. «Материалы XVII научно-теоретической конференции Бухарского госпединститута» китобида, 1972.

Атаев А. К. Некоторые вопросы методики обучения и тренировки в борьбе кураш. «Материалы XVII научно-теоретической конференции Бухарского госпединститута» китобида, 1972.

Атаев А. К. Обучение в школе национальной борьбе кураш. Т., «Совет мактаби», № 8 (1976).

Атаев А. К. Методы обучения и тренировки в борьбе кураш. «IV республиканской межвузовской научно-теоретической конференции» тўпламида. Т., 1979.

Атаев А. К. Значение исследования национальных видов спорта в подготовке учителей физического воспитания Узбекистана. Сб. научных статей института им. Низами, Т., 1980.

Атоева А. К. Болаларни чаққон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш (тўлдирилган иккинчи нашри). Тошкент, «Ўқитувчи», 1981.

Галковский Н. М., Катублин В. З. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). М., «Физкультура и спорт», 1968.

Гафуров Б. Г. Особенности культурной революции в Советской Средней Азии. М., 1963.

Исаев Д. Н., Каган В. Е. Половое воспитание и психогигиена пола у детей. М., «Медицина», Ленинградское отделение, Л., 1980.

Обидов А. Узбек полволлари. Гафур Фулом номидаги адабиёт ва санъат нашриёти, Т., 1979.

Пуни А. Ц. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованию (юношеский спорт). «Сборник материалов Всесоюзной научно-методической конференции по юношескому спорту» китобида, М., «Физкультура и спорт», 1964.

Пуни А. Ц. О состоянии психической готовности спортсмена к соревнованию — «Теория и практика физической культуры», 1967, № 4.



Рудченко Н. П. Узбекская спортивная борьба кураш. Теория и практика физической культуры, т. XXII, 509, 1959.

Сорокин Н. Н. Спортивная борьба. Изд. ФИС, М., 1960.

Турин Л. Б. Борьба самбо. М., «Советская Россия», 1963.

Элашвили В. И. О народных средствах физического воспитания. «Теория и практика физической культуры», 1957, № 4.

Элашвили В. И. Традиции национальной физической культуры и современность.— «Материалы первой Всесоюзной конференции по социологическим проблемам физической культуры и спорта» китобида, М., «Просвещение», 1966.

Яковлев Н. Н., Коробков А. В., Янанис С. В. Физиологические и биомеханические основы теории и методики спортивной тренировки, «Физкультура и спорт», 1957.

## МУНДАРИЖА

<i>Автордан</i> : . . . . .	5
<i>Биринчи боб.</i> Ёшларни жисмоний тарбиялаш системасида миллий курашнинг тутган ўрни . . . . .	7
<i>Иккинчи боб.</i> Ўзбекча миллий курашнинг ривожланиш очерки . . . . .	13
1- §. Миллий курашнинг ривожланиш тарихидан . . . . .	13
2- §. Миллий курашнинг тараққиётида муҳим босқичлар . . . . .	23
3- §. Улуғ Октябрь социалистик революциясидан кейин Ўзбекистонда миллий курашнинг ривожланиши . . . . .	40
4- §. Халқ баҳодирлари ҳақида ҳикоялар . . . . .	56
<i>Учинчи боб.</i> Миллий кураш спорт тренировкасининг методикаси асослари : . . . . .	66
1- §. Курашчининг спорт тренировкаси деган тушунча ва унинг моҳияти . . . . .	66
2- §. Миллий курашнинг ўзига хос хусусиятлари . . . . .	67
3- §. Курашчиларнинг тайёргарлик турлари ёки спорт тренировкасининг томонлари . . . . .	68
4- §. Курашчининг спорт тренировкаси воситалари . . . . .	72
5- §. Курашчиларнинг спорт тренировкаси қонуниятлари ҳамда улардан келиб чиқадиган муҳим қондалар ва талаблар . . . . .	73
6- §. Миллий курашда таълим ва тарбиянинг асосий методик принциплари . . . . .	76
7- §. Шуғулланувчиларга таълим ва тарбия бериш методлари . . . . .	83
8- §. Тренировка жараёнини ташкил этиш формалари . . . . .	86
9- §. Кураш усуллари ва тактик ҳаракатларга ўргатиш структураси . . . . .	86
10- §. Спорт кураши дарсларини ўтказиш методикаси. . . . .	90
<i>Тўртинчи боб.</i> Курашчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги . . . . .	95
1- §. Курашчининг умумжисмоний тайёргарлик кўриш воситалари ва методлари . . . . .	99
2- §. Спортнинг ёрдамчи турлари . . . . .	111
3- §. Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ва методлари . . . . .	112

4- §. Ҳаракатлантирувчи жисмоний сифатларни ривожлантиришга оид методик тавсиялар . . . . .	122
<b>Бешинчи боб.</b> Курашчининг техник, тактик тайёргарлиги ва ўргатиш методикаси . . . . .	125
1- §. Умумий қоидалар . . . . .	125
2- §. Приёмлар системаси ва техник ҳаракатлар классификацияси : : . . . . .	126
3- §. Кураш усулларидаги тайёрловчи ҳамда асосий бўлимлар ва группаларга ўтишдаги изчиллик . . . . .	128
4- §. Курашдаги тактик ҳаракатлар классификацияси ва мазмуни . . . . .	132
5- §. Асосий ҳолат ва силжишларга ўргатишнинг техника, тактика ва методикаси . . . . .	135
6- §. Ушлаш ва улардан қутулишга ўргатишнинг тактикаси, техникаси ҳамда методикаси . . . . .	146
7- §. Рақибини мувозанатдан чиқариш ва йиқитиш усулларига ўргатиш техникаси, тактикаси ва методикаси . . . . .	154
8- §. Алдовчи ва сохта ҳаракатларга ўргатиш техникаси, тактикаси ва методикаси . . . . .	157
9- §. Улоқтириш ва улардан ҳимояланишга ўргатиш техникаси, тактикаси ва методикаси . . . . .	159
10- §. Фарғона қоидаси бўйича курашишнинг ўзига хос хусусиятлари . . . . .	188
11- §. Улоқтириш ва кураш беллашувларига ўргатиш методикаси, уларни такомиллаштириш, ҳимояланиш . . . . .	196
<b>Олтинчи боб.</b> Курашчиларнинг назарий, судьялик ва методик тайёргарлиги . . . . .	201
1- §. Назарий тайёргарлик . . . . .	201
2- §. Судьялик тайёргарлиги . . . . .	206
3- §. Методик тайёргарлик . . . . .	209
<b>Еттинчи боб.</b> Курашчи-спортчиларнинг психологик тайёргарлиги . . . . .	211
<b>Саккизинчи боб.</b> Ўрта мактабларда кураш дарсларини ташкил этиш ва ўтказиш методикасининг ўзига хос хусусиятлари : : . . . . .	216
1- §. Асосий ўқув ҳужжатлари . . . . .	223
<b>Тўққизинчи боб.</b> Олий ўқув юртларида кураш машғулотларини ташкил этиш ва ўтказиш методикаси хусусиятлари . . . . .	232
1- §. Студент ёшларни жисмоний тарбиялашнинг аҳамияти . . . . .	232
2- §. Студентларни жисмоний тарбиялаш вазифаси . . . . .	233
3- §. Олий ўқув юртларида физкультура ва спортга раҳбарлик қилишнинг асосий формалари . . . . .	234
<b>Унинчи боб.</b> Қўнғилли спорт жамиятларидаги кураш секцияларида машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш методикасининг ўзига хос хусусиятлари : . . . . .	240
1- §. Ишни ташкил этиш ва методика масалалари . . . . .	240
	317

2- §. Планлаштиришнинг аҳамияти ва планлаштириш тур- ларь . . . . .	241
3- §. Кўнгилли спорт жамияти секцияларида курашчилар тайёрлашни планлаштиришнинг асослари . . . . .	244
4- §. Ишни ҳисобга олишнинг аҳамияти . . . . .	255
<i>Ун биринчи боб.</i> Болаларни оилада жисмоний тарбиялаш . .	258
<i>Ун иккинчи боб.</i> Оилада болаларни миллий курашга ўрга- тиш . . . . .	293

*На узбекском языке*

**Абдулла Кадырович АТАЕВ**

**КУРАШ**

Средства и методы подготовки  
подростков и юношей  
по борьбе кураш

Учебное пособие

*Перевод с издания «Уқитувчи» Ташкент, 1982*

*Ташкент «Уқитувчи» 1987*

Редактор *Р. Максимова*

Расм редактори *А. Лукьянов*

Техредактор *Т. Скиба*

Корректор *Д. Фуломова*

**ИБ 3670**

Теришга берилди. 11. 12. 86. Босишга рухсат этилди. 29. 05. 87. Формати 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Тип. қоғози №. 2. Гарнитура литературная. Кегли 10 шпонсиз. Юқори босма усу-  
лида босилди. Шартли б. л 16,80. Шартли кр-отг 16,8. Нашр 16,9. л. Тира-  
жи 5000. Заказ № 2071. Баҳоси. 90 т.

«Уқитувчи» нашриёги. Тошкент, Навоий кўчаси, 30. Шартнома № 12—73—86.

УзССР нашриётлар, полиграфия ва китоб савдоси ишлари Давлат коми-  
тети Тошкент «Матбуот» полиграфия ишлаб чиқариш бирлашмасига қа-  
рашли 1-босмахона, Тошкент, Ҳамза кўчаси, 21. 1987.

Типография № 1 ТППО «Матбуот» Государственного комитета УзССР по  
делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ташкент, ул. Ҳам-  
зы, 21. 1987.

А 87

Атоев А.

Кураш. Ўсмир ва ёшларни курашга ўргатишнинг метод ва воситалари: (Пед. олий ўқув юрт. жисмоний тарбия ўқитувчилари, БЎСМ, КСЖ ва СМОН ўқитувчи ва тренерлари учун ўқув қўлл.— Т.: Ўқитувчи, 1987. 320 б.

Атаев А. Кураш. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш: Учебное пособие.

75. 715 я73

№ 502 — 87

Навойи номли ЎзССР

Давлат кутубхонаси.

Тираж 2300

Карт. гиражи 4690