

**Eshturdiyev Abbos Erkin ògli**

**"Toshkent Irrigatsiya va qishloq xòjaligini mexanizatsilash muhandislari instituti" Milliy tadqiqot universiteti óqituvchisi.**

---

## **KURASHI TEXNIK USULLARINI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMASI**

**Annotatsiya:** Kurashda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamaları ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** Kurash, sportchining texnik harakatlari, kurashdagi nazariy bilimlar, tasniflash va tizimlashtirish qoidalari, atamalar, tizimlashtirish.

---

### **KIRISH**

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamaları ishlab chiqilgan. Har xil kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislarga fan to'g'risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Kurashda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamaları ishlab chiqilgan. Tasniflash - bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, ob'ektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif ob'ektlarning umumiy belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman ob'ektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish - bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan ob'ektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga ta'aluqli bo'ladi) ob'ektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi.

Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Kurash atamashunosligi - bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

SHunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to'g'risida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi tasniflash bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. YA'ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim

hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.P.Kupsov bo'yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

Kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullari yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi.

SHunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri - bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o'zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin. Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan engillshatiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

Raqib gavdasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanikaviy asosini tashkil qiladi. Usul kuch bo'yicha g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

## **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Har bir usul o'zining marom – sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Har xil kurash turlarining mazmuni, alohida har bir kurash turida kurashchilarning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga qaramasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga qarab tasniflangan.

Kurash texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;
- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;
- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;

- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan)

eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;

- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;

- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

Kurashdagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport (shu qatorda milliy) kurashi turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja - sinflar - kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi. Kurashning texnik harakatlari ham tik turishda, hamda parterda bajariladi.

Ikkinchi daraja - kichik sinflar - kurashda nima bajarilayotganligini (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.) ko'rsatadi.

Uchinchi daraja - guruhlar - usul, ya'ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosiy harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tashlashlar oldinga engashib, orqaga egilib, burilib va h.k. bajariladi.

To'rtinchi daraja - kichik guruhlar - mumkin bo'lgan qo'l bilan ushlab olishlar, oyoqlar bilan harakatlanishlar hamda usullarni bajarishning boshqa

xususiyatlarini, ya'ni guruh ichidagi usullarning o'zining variantlilikini ko'rsatadi.

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizib chiqish mumkin. Bu ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish

mumkin bo'lgan har qanday texnik xarakterat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

## **XULOSA**

Xulosa orinda aytishimiz mumkinki , bugungi mavzu ya'ni kurash sport turidagi tasniflash , tizimlashtirish va undagi atamashunoslik orqali kurashchilar nazariy bilimlarga ega bolishi va ular kurashdagi tasniflash , tizimlashtirish va atamashunoslik nima ekanligi , ularning kurashchilarga qanday aloqasi borligi haqida ma'lumotga ega bolishlari mumkin. Yuqorida tanishib chiqqanimizdek tasniflash va tizimlashtirish bular bir-biriga aloqador bolib tasniflash orqali tizimlashtirishga oid sxema paydo bolib , uni atamashunoslikda yanada yoritilib , ularga alohida izohlar berilib boriladi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. T. S. Usmonxojayev , O. Tursunov Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Ma'ruzalar matni - Toshkent , 2002

2. " Trenerlik metodikasi" fanidan namunali o'quv dasturi , - Toshkent , 2011

3. K. M. Mahkamjonov , X. B. Tulenova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. "O'qituvchi" , 2004