

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI SAMARQAND FILIALI



“KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI” MODULI

Umumiy o‘rta ta’lim maktablari “Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari” malaka oshirish yo‘nalishining uchun

O‘qituvchi: Kulbulov Farxod Normamatovich



2-MAVZU: UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA KURASHNING ZAMONAVIY TEXNIK-TAKTIK AMALLARINI O'QITISH USLUBIYATI.

Reja:

- 1. Kurashda texnik-taktik harakatlar
- 2. Maktablarda kurash darsini tashkillashtirish



Kurashchining jismoniy tayyorgarligi kurash darsining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun zarur tayyorgarlikning turli vositalar to‘plamini o‘z ichiga asos hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to‘plamini o‘z ichiga oladi. Ularga snaryadlarda va ular bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o‘yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni kiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik-Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilami ustida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklardan iborat musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-darslari bellashuvlari bajariladi.



KURASHDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLAR

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi



kurash darsining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi



yuqori natijalarga erishish uchun zarur tayyorgarlikning turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik



harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchining texnik tayyorgarligi



Kurash texnikasi - bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalashlar yig'indisidir

Kurashchining taktik tayyorgarligi



Kurash taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir.



Kurashchi, eng avvalo, kurash texnikasini o‘rganishdan oldin yiqilayotganda o‘zini saqlash usullari bilan tanishishi va ularni o‘rganishi lozim. Bu o‘zini o‘zi saqlash, himoya usullari u yoki bu usulning oxirgi soniyalarida, ya’ni yiqilayotganda bajariladi.

Kurashchining yiqilish yo‘nalishlari quyidagicha bo‘ladi:



a) orqaga;



b) yon tomonga;



v) oldinga

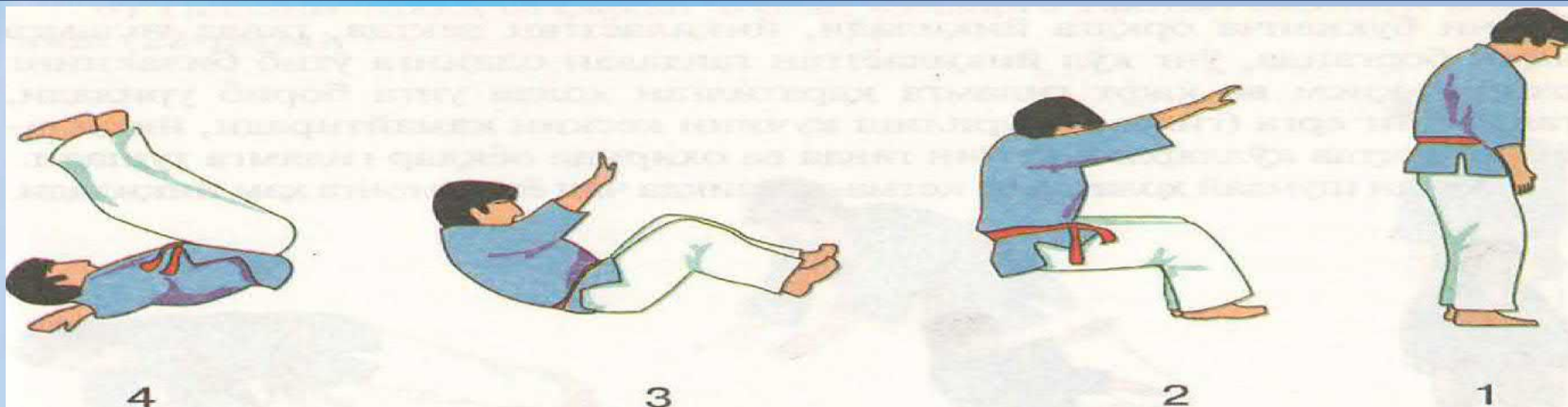


Yiqilishning har bir yoʻnalishi puxta oʻrganib chiqilishi shart. Yuqori toifadagi tajribali kurashchilar ham har bir mashgʻulotda, yiqilish texnikasiga doir mashqlarini maʼlum vaqt davomida takrorlab turishi shart. Bu mashqlar organizmni qizitish, oʻzidagi ishonchni oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

Kurashchi gilamda yiqilayotgan paytda, gavdasidan oldin uning qoʻli gilamga urilishi va gavdaga yetadigan zarbani ancha yengillashtirishi shart. Qoʻlning gilamga urilgandagi zarbasi qanchalik tekis boʻlsa, gavdaga tegadigan zarba shuncha yengil boʻladi.

Orqaga yiqilish

Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda bir-ikki kichik qalam orqaga qilinib, shu vaqtni oʻzida oyoqlar egiladi. Bu mashq tez bajarilganda, orqaga umbaloq oshib utirgan holatda muvozanat saqlanib oyoqqa turiladi. Orqaga yiqilishda qoʻl qanday holatda boʻlishini oʻrganish: gilamga orqa bilan yotiladi, oyoqlar juftlanib yigʻilib olinadi, iyak koʻkrakka siqib olinadi. Qoʻllarni yuqori koʻtarib gilamga uriladi. Qoʻllar gilamga urilish paytida oldinga chuzilgan, qoʻlniig kafti esa pastga qaratilgan, barmoqlar jipslashtirilgan boʻladi. Gavda va qoʻl orasidagi burchak 45—50 darajani tashkil kiladi.





Yon tomonga yiqilish

Kurashda yon tomonga yiqilish tez-tez takrorlanib turadi, shu sababdan bu harakatlarga e'tiborni kuchaytirish lozim. Tikka turgan holda, bir oyoqni oldinga quyib, tayanch oyoqni tizzadan egib, qo'l bilan gilamga urgan holda yon tomonga yiqilishda qo'l gilamga gavdadan oldinroq urilishi shart.

Yon tomonga yiqilishda oxirgi holatni o'rganish: o'ng tomon bilan gilamga yotiladi. Tizza buklangan holda o'ng oyoq ko'krak tomon tortiladi, chap oyoq tizzadan buklanib o'ng boldir oldidan gilamga qo'yiladi, iyak kukrakka siqilib, gavda oldinga buklanadi. Chap tizza iloji boricha yuqori ko'tariladi va o'ng tizza gilamga qo'yiladi.

O'ng qo'l buklanmagan holda kaft gavdaga nisbatan 45—50 daraja pastga qaratib gilamga quyiladi va chap qo'l yuqori ko'tarilgan holatda bo'ladi.

Xuddi shunday ketma-ketlikda va holatda chap yonga ham shu mashq bajariladi.

Endi mana shu yon tomonlarga yiqilishni har xil holatlarda kam bajarilib ko'riladi va o'rganib takomillashtiriladi.

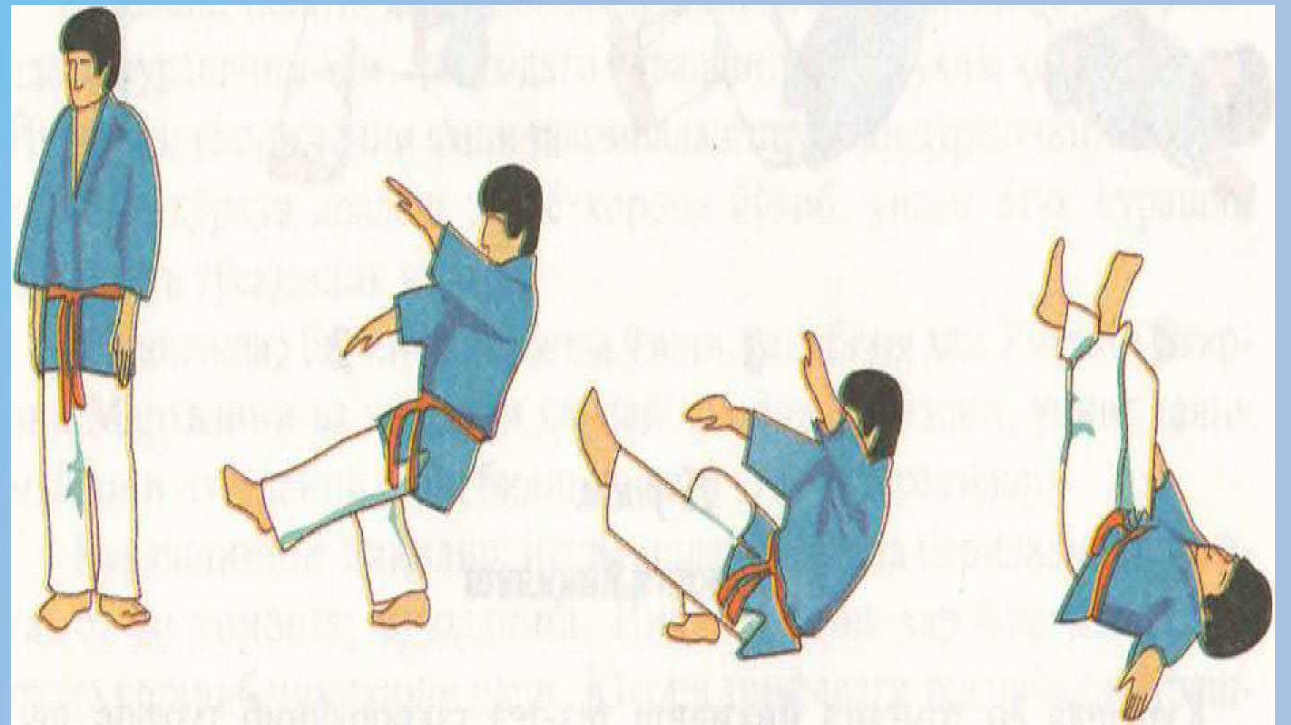
Tizzalari va qo'llariga tayanib turgan sherik ustidan oshib yon tomonga yiqilish: Tizza va qo'llariga tayanib turgan raqibni ung tomoniga borib, unga nisbatan orqa tomon bilan turiladi. Chap qo'l bilan raqib yaktagining yelka qismidan ushlab, ung oyoq oldinga uzatilgan holda ko'tariladi, bu paytda ung qo'l oldinga cho'zilgan bo'ladi.



Belni bukkancha orqaga yiqiladi, yiqilayotgan vaqtda, gavda gilamga yaqin borganda, o'ng qo'l yiqilayotgan gavadan oldinga utib bilakning oxirgi qism va kaft gilamga qaratilgan holda unga borib uriladi, gavdaning yerga (gilamga) urilish kuchini keskin kamaytiradi, yiqilayotgan vaqtda qo'llardan keyin gavda va oxirida oyoqlar gilamga tushadi. Xuddi shunday holatda va ketma-ketlikda chap yon tomonga ham yiqiladi.

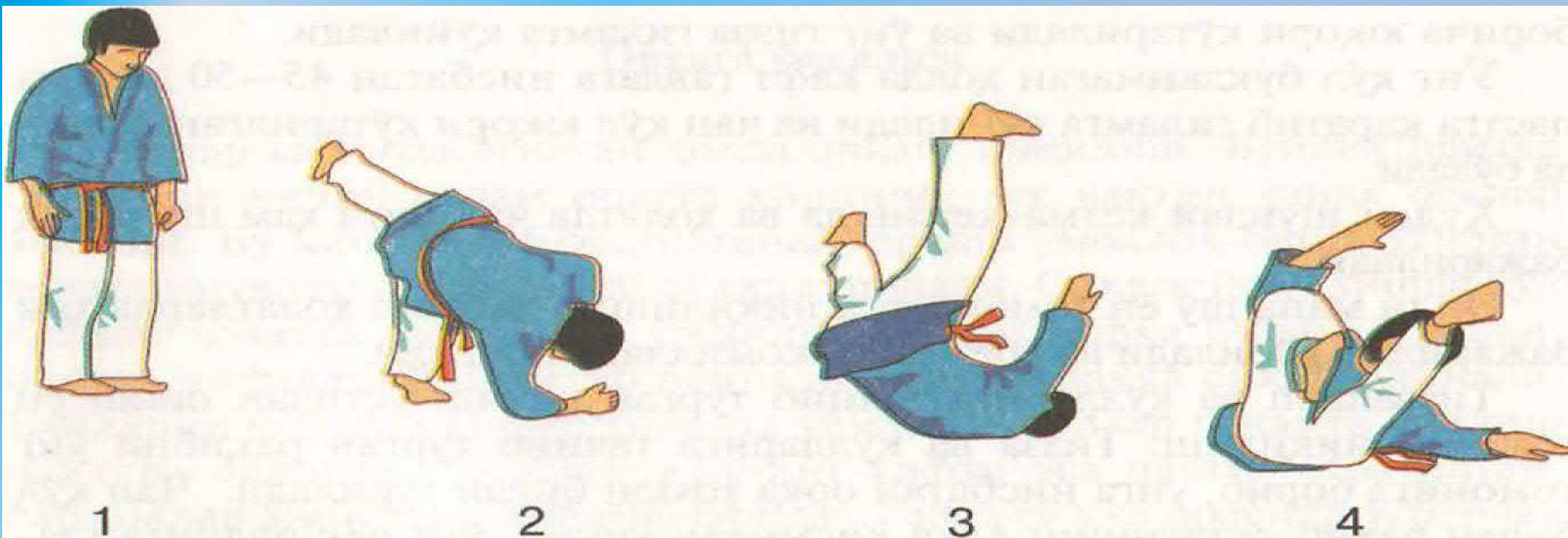
Bu yo'nalishdagi yiqilishning ikki xil ko'rinishi bo'lishi mumkin:

a) Oldinga umbaloq oshish mashqini bajarish





b) Gavdani tikka saqlagan holda qoʻllarga tayanib oldinga yiqilish



Maktablarda kurash darsini tashkillashtirish

Darsni o'tkazish uslubiyatida mashg'ulotning asosiy formasi sifatida darsning tuzilishini, vazifasi va dars qismlarining mazmunini hamda uni amalga oshirishning uch vazifasini - darsga tayyorgarlik, uni o'tkazish va yakunlash vazifalarini yaxshi tushunish muhimdir.

Darsning tuzilishi. Darsning tuzilish mazmuni o'quvchilar kontingentini va ularning ishchanlik qobiliyatini hisobga olgan holda vaqtdan maqsadga muvofiq foydalanishiga asoslanadi.

Darsning tuzilishi deganda, muayyan tartibda, ancha maqsadga muvofiq izchillikda joylashtirilgan darsning o'zaro bog'langan qismlari tushuniladi. Dars tuzilishida o'qituvchi-murabbiy xatti-harakatlarining izchilligi, o'zaro bog'liqligi bayon qilinadi va ochib beriladi, shuningdek, shug'ullanuvchilar bajaradigan hamma ishlar aytib o'tiladi.

Dars vazifalarining muvaffaqiyatli hal etilishi darsda o'qituvchi bilan o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri qo'yilishiga bog'liq.

Bunda shug'ullanuvchilar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini zo'riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa yosh kurashchilarda ish qobiliyatining yetarli darajada bo'lmasligi ana shularga bog'liq.

KURASH DARSIDA O'QITISH BOSQICHLARI

Harakatga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo'lingan: dastlabki o'rganish, qismlarga bo'lib o'rganish, mustahkamlash va keyingi takomillashtirish.

1

- **Kurash darsida dastlabki o'rganish bosqichi**
- Dastlabki o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda kurashning o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat.

2

- **Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar:**
- vaqt va makonda harakatlarning yetarli darajada aniq bo'lmashligi;

3

- mushak kuchlanishlarining noaniqligi; ortiqcha harakatlarning mavjudligi;
- kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi.

4

- Bunda shug'ullanuvchilar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini zo'riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa yosh kurashchilarda ish qobiliyatining yetarli darajada bo'lmashligi ana shularga bog'liq.



Kurash darslarida o‘qitish uslublari

Harakatlarga maqsadli o‘rgatish o‘qituvchidan o‘qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo‘linadi: so‘zdan foydalanish (so‘z) uslublari, ko‘rgazmali qabul qilish uslublari (ko‘rgazmali) va amaliy uslublar. o‘z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan

O‘qitish uslublari			
So‘zdan foydalanish uslublari	Ko‘rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublar	
Hikoya, ta’rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko‘rsatma berish, hisoblash	Plakatlar, video yozuvlarni ko‘rsatish, namoyish qilish, taqdimotlar namoyish qilish	Qat’iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo‘linib o‘rganish. Butunligicha o‘rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. o‘yin, musobaqa uslublari

KURASHCHI RAQIBINING QULAY JOYINI USHLAB, MUVOZANATDAN CHIQRIB, O‘ZIGA ISHONCH HOSIL QILIB, CHAP YOKI O‘NG OYOQ BILAN RAQIBINING CHAP YOKI O‘NG OYOG‘IDAN ILDIRIB QILINADIGAN BARCHA USULLAR “CHIL” DEB NOMLANADI.



- Raqib oyoqlarini keng qo‘ygan holda, orqaga siljisa yoki o‘ziga tortsa, yiqitish qo‘lay hisoblanadi.
- DH -Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o‘ng yoqasi va yengidan ushlanadi.
- 1-2- Raqibni siltab oldinga tortib, uni oyoq uchlariga turishga majburlash va bir vaqtning o‘zida hujumchi oyoq bilan raqibning oyog‘ini urab olish.
- 3-Boldir bilan raqibning chap yoki o‘ng oyog‘ini ichkaridan ilib olib, shu vaqtda qo‘l harakatini o‘zgartirib, raqibni orqa va yon tomonga itarish.
- 4-5 - Raqibning hujumdagi oyog‘ini ilib olib, orqaga itarib yiqitish.



a



b



d



e

Chil usulini qo'llash (a, b, d, e)

- **Chil usuli. Oyoq ichidan ilib yiqitish (oyoq boldiri bilan boldirni ildirib olish usuli)**
- Bu usul har kurashda keng tarqalgan usullar qatoriga kiradi.
- Asosan, bu usulni o'rta Osiyo polvonlari ko'proq bajarishadi. Keng tarqalgan usulni polvonlar to'y, sayil va marosimlarda ko'p ishlatadilar. Kurashchi polvonlar raqibini yelkasining ustidan qo'lini oshirib belbog'idan ushlaganda raqib yotib, past holatga turib oladi. Ya'ni ilmiy til bilan aytganda, raqib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shunda hujum qilayotgan sherigi uning o'ng oyog'ining ichidan o'zining o'ng oyoq boldirlari bilan sherigining tovonini ilib orqaga tashlaydi.



A



B



D



E



F

Oyoqlarni yonidan qoqish usuli (a, b, d, e, f)

Oyoqlarni yonidan qoqish usulini bajarish texnikasi

Yondan qoqish usuli kurashchi oyoq kafti yoki panjalarining ichi bilan raqib og'irligini o'ng, yoki chap oyog'iga qo'llari bilan o'tkazib bo'lgandan keyin bajariladi. Yonga qoqishni o'rganishda kurashchi bilan raqib bir tomonga qo'llarning tirsagidan yoki bo'lmasa, yoqasi va qo'lidan ushlagan holda yurishi mumkin. Sakrab yurish vaqtida raqibni chap oyog'ini o'zining o'ng oyog'i bilan siltab tortib, siltab yiqitadi. Xuddi shu sakrab yurishda amalni chap oyoq bilan ham bajarishni o'rganish lozim.



a



b



d



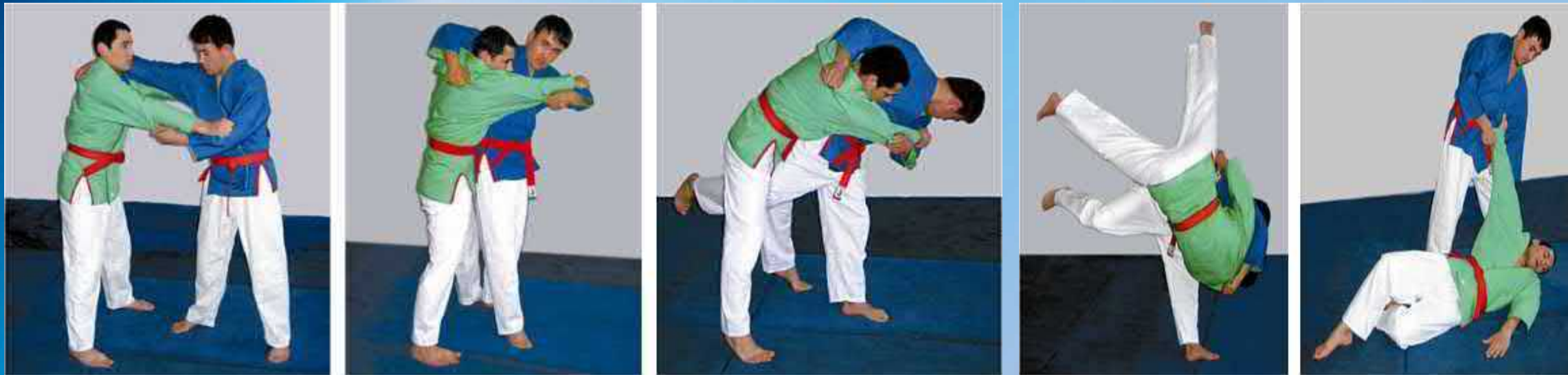
e



f

Usluni bajarish texnikasi

Raqib oyoqlari frontal holatda yoki hujumchi bilan bir xil holatda. Hujumchi hujum qilishi yoki orqaga yurishi mumkin. Qoqishni bu ikki holatda ham bajarish mumkin. Eng asosiysi, raqib yurish harakatida bo'lishi lozim. Agar raqib yurishni xohlamasa, sal "ayyorlik" qilish kerak, ya'ni raqib tomon yoki orqaga yurish lozim. Raqib noiloj oldinga yoki orqaga yuradi. Yurgan vaqtda oldindagi oyog'iga qoqish lozim, chunki raqibning og'irligi shu oyog'ida bo'ladi. Hujumchi raqibning og'irlik markazini u yoki bu oyog'iga qo'llar harakati bilan o'tkazishi zarur. Shunda hujumchi chap oyog'i bilan raqib oyog'i oldidan qoqish kerak. Bajarish vaqtida hujumchi o'z og'irligini tovonlariga, ya'ni orqaga o'tkazib, qo'llari bilan raqibini yiqilgunicha tepaga tortaveradi.



a

b

d

e

f

Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash (a, b, d, e, f)

Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usuli

Bu usulni kurashda dong'i ketgan polvonlar bajargan va hozirda ham bajarish moqda. Shulardan ayrimlarini eslatib o'tamiz: Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozov, Rahim polvon Masharipov, Surxondaryolik Ergash polvon Xudoyorov va boshqalar. Qashqadaryo viloyatidan Abdumavlon polvon Axmanov, Jobir polvon Yazdanov, taniqli kurashchi Yorqin Holiqov (Shahrisabz shahridan) va boshqalar ham bu usulni yaxshi bajarishgan.



a



b



d



e



f

Usulni bajarish (a, b, d, e, f)

Qo'llar bilan qo'lidan ushlab yelkadan tashlash

Dastlabki holat: bajaruvchi o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i oldiga qo'yadi va qo'llari bilan o'ng yoqasidan, qo'lidan ushlaydi.

Usulni bajarishda o'ng qo'lingiz bilan raqibning qo'lini chapga yoki tepaga qarab ko'tarib, o'ng oyoq uchi bilan uning oyoqlari oldiga buriling va chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingiz yoniga qo'ying.

Qo'llaringiz bilan raqibingizni tortavering. Raqib ustingizga chiqishi bilan uni yelkangizdan chap oyog'ingiz tomonga tashlaysiz.

TAQIQLANGAN USULLAR

Kurashda quyidagilar taqiqlanadi:

- a) raqibni boshi bilan tashlash;
- b) amalni bajargandan keyin raqibning ustiga gavda bilan tushish
- d) raqibning burni va og‘zini berkitish;
- y) qo‘l bilan bo‘yinni burash;
- f) boshni raqibning yuziga tirash;
- g) barmoqlardan ushlab va qayirish;
- h) qo‘lini orqaga burash;
- i) yaktakning etaklaridan ushlab;
- j) barcha og‘rituvchi va bo‘g‘uvchi usullar;
- k) oyoqdan ushlagan holda usul bajarish.

Ta’qiqlangan amallarni tushuntirish bilan bir vaqtda, uni amalda ko‘rsatib o‘tish ham zarur.



**E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT!**