

## KURASH TURLARINING UMUMIY QOIDALARI

*Joniyeva Jasmina Shorasul qizi*  
*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti*  
*Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi*  
*Ilmiy rahbar:*  
*Yo'ldosheva Madhiya Bekmurod qizi*

**Annotatsiya:** Kurashchi turlarining umumiy qoidalari bir nechta bosqichlarni qamrab oladi. Bu bosqichlar amaliyotda qanchalik darajada mukammal hamda to'g'ri bajarilganligi sportchini natijaga erishganidagina bilinadi.

**Kalit so'zlar:** Kurash, sport, ruhiy holat, vaziyatni idrok etish, yuklama, malaka, tizim, harakat, musobaqa faoliyati, mashqlar kompazitsiyasi, bellashuv vaqtidagi holat.

**Аннотация:** Общие правила типов борцов охватывают несколько этапов. Насколько идеально и правильно эти действия выполняются на практике.

**Ключевые слова:** Борьба спорт, психическое состояние, восприятие ситуации, нагрузка, умение, система, движение, соревновательная деятельность, состав упражнений, состояние во время соревнований.

**Annotation.** The general rules of wrestler types cover several stages. How perfectly and correctly these steps are performed in practice.

**Keywords:** Fgiht sports, mental state, perception of the situation, loading, skill, system, movement, competition activity, composition of exercises, state during the competition.

Kurashi turlarida umumiy qoidalar sportchining texnik harakatlari ko'p va turli tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurash 47 turlarining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash turlari texnikasining klassifikatsiyasi, sistematikasi hamda terminologiyasi ishlab chiqilgan. Klassifikatsiya - bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, ob'yektlar, hodisalar) tizimidir. Klassifikatsiya ob'yektlarning umumiy belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Klassifikatsiya turli-tuman ob'yektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Kurash turlarining usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (klassifikatsiyasiga) taqsimlash mutaxassislarga fan to'g'risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi. Kurash turlarida texnik harakatlar

klassifikatsiyasi to`g`risidagi bilim - ilmiy-tadqiqot va ilmiy - uslubiy ishlarni amalga oshirish uchun ma`lum harakatlarni ta`riflashda katta o`rin egallaydi.

Yaxshi tuzilgan klassifikatsiya ilmiy asoslangan atamalami yaratish uchun asos bo`lib hisoblanadi. Kurash usullari o`rtasidagi ichki bog`liqliklar sistematika asosida ko`rib chiqiladi. Sistematika - bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma`lum bir tartibda joylashtirish, ma`lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir. Sistematikada klassifikatsiyadan farqli ravishda ob`yektlarning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi.

Chunki uning davomida ko`rib chiqilayotgan ob`yektlar ularning o`xshashligi va o`zaro bog`liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo`g`liqliklarga talluqli bo`ladi. Sistematika ushbu klassifikatsion sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko`rsatadi. Kurash turlarida klassifikatsiya va sistemataning vazifasi - kurash turlari mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Klassifikatsiya va sistematika tushunchalami aniqlash bo`yicha oldindan ish bajarimasdan turib, amalga oshirilmaydi (o`tkazish, yiqitish, tashlash, ag`darish va h.k.).

Kurash turlari terminologoyasi - bu mutaxassislar o`zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yigindisidir. Mazkur ko`pgina fanlarni klassifikatsiya va sistematika asosida tuzilgan terminologoya fan mohiyati to`g`risida ma`lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati tug`iladi. Bunday termin ilmiy asoslangan terminologoya deb ataladi. Klassifikatsiya, sistematika va terminologoya to`g`risida fikr yuritilganda, ularning mana shu tartibda sanab o`tilishiga e`tibor berib, undagi tavsilot bo`yicha ish ketma-ketligini ko`rish mumkin. Ya`ni avval klassifikatsiya bajariladi, uning natijasida ma`lum bir tizim hosil bo`ladi, so`ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (terminlari) beriladi. Bellashuvning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga ega hamda ular quyidagilardan iborat (A.P. Kupsov, F.A. Kerimov):

1. Bellashuvda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri texik usullar, himoya, qarshi usullar yoki kombinatsiya amalga oshiriladi. Bellashuvning har bir alohida daqiqalarida hujumni amalga oshirayotgan va hujumni qabul qilayotgan kurashchi aniqlanib boriladi.

2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri - bu egallagan ustunlikni saqlab turishdir.

3. Hujumni amalga oshirayotgan 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.

4. Gilamga nisbatan holatni o`zgartirish shu bilan yyengillashtiriladiki, bunda kurashchilaming gilamga qaratilgan og`irlik kuchidan foydalaniladi.

5. Raqib tanasining ma'lum bir nuqtasiga zamr kuch berish har bir usulning biomexanik asosini tashkil qiladi (kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inertsiya kuchlaridan foydalanish).

6. Texnik usulni amalga oshirish g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: taktik tayyorgarlik harakatlari, ushlash, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi harakat.

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

8. Har bir texnik usulni amalga oshirish paytida raqib holatini hisobga olish, sur'at va tavsiflarga e'tibor qaratiladi. U bellashuvning vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

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

Yaxshi tashkil etilgan hamda malakali, holis hakamlar xizmat ko'rsatadigan musobaqalar yosh sportchilar uchun ajoyib maktab vazifasini o'taydi, bunda ular xatto eng shiddatli mashg'ulotlar ham bera olmaydigan tajriba to'playdilar.

Kurashchilar murabbiylari rahbarligida o'zlashtirib olgan usullari qanchalik samarali ekanligini, yaxshi kurashchi bo'lish uchun o'zlarida kuch, tezkorlik va chidamlilik yetarli yoki yetarli emasligini sinovdan o'tkazadilar. Hatto yosh kurashchi bellashuvlarda mag'lub bo'lib, sovrinli o'rinni egallamasa ham, bu uni sevimli sportidan sovutmaydi, balki yanada ko'proq shug'ullanishga undaydi.