

## MILLIY KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI

O'zganboyev Dilyorbek Donyorbek o'g'li

*Andijon davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-bosqich talabasi.*

**Annotatsiya:** *Ushbu ilmiy maqola kurash an'alarining asosiy xususiyatlari, tarixiy kelib chiqishi va ahamiyatiga e'tibor qaratib, har bir shaklda qo'llaniladigan o'qitish metodologiyasini muhokama qilish. Ushbu keng qamrovli tahlilni chuqur o'rganib, milliy kurashning boy merosi va madaniy ahamiyati, ushbu jang san'atini o'rgatishga ko'p qirrali yondashuvini chuqurroq anglashimiz mumkin.*

**Kalit so'zlar:** *kurash, sport turlari, Milliy kurashda o'qitish metodikasi.*

**Abstract:** *This scientific article focuses on the main features, historical origins and importance of wrestling traditions, and discusses the teaching methodology used in each form. By delving into this comprehensive analysis, we can gain a deeper understanding of the rich heritage and cultural significance of national wrestling, and the multifaceted approach to teaching this martial art.*

**Key words:** *wrestling, sports, teaching methodology in national wrestling.*

Kurash dunyodagi eng qadimgi va taniqli jangovar sport turlaridan biridir. Tarix davomida milliy kurashning har xil turlari turli madaniyat va mintaqalarda paydo bo'lgan, ularning har biri o'ziga xos qoidalari, texnikasi va o'qitish metodologiyasiga ega. Milliy kurashning turli shakllarini tushunish nafaqat o'zini himoya qilish yoki raqobat shakli sifatida sportga qiziquvchilar uchun, balki jangovar sportning antropologik va ijtimoiy - madaniy jihatlarini o'rganuvchi olimlar uchun ham juda muhimdir.

Milliy kurash, shuningdek, nomi bilan tanilgan xalq uslubi kurash, uslubi kurash asrlar davomida turli madaniyatlar tomonidan qo'llanilgan. Esa milliy kurashning kelib chiqishini aniqlash qiyin, u ommalashgan deb ishoniladi qadimgi Yunoniston, bu erda kurash musobaqalari Olimpiya o'yinlarining taniqli qismi bo'lgan. Vaqt o'tishi bilan milliy kurash dunyoning turli burchaklariga tarqaldi va har biri o'ziga xos mintaqalarning o'ziga xos an'analari va madaniy amaliyotlarini aks ettiruvchi turli uslublarga aylandi. Milliy kurash uslublariga misollar kiradi Pehlvani Hindistonda, Lucha Libre Meksikada va Sumo kurashi Yaponiyada. Ushbu farqlar nafaqat qoidalar va texnikada, balki o'qitish metodikasida ham farqlanadi. Milliy kurashda qo'llaniladigan o'qitish usullarini tushunish uchun ushbu qadimiy sportning evolyutsiyasi va xilma-xilligini hisobga oladigan tarixiy istiqbolga ega bo'lish juda muhimdir.

Dunyo bo'ylab qo'llaniladigan milliy kurash uslublarining bir necha xil turlari mavjud. Bunday uslublardan biri Yunon - Rim kurashi bo'lib, u qadimgi Yunonistonda paydo bo'lgan va tananing yuqori harakatlariga urg'u berish va bel ostidagi hujumlarni taqiqlash bilan ajralib turadi. Ushbu uslub targ'ib qiladi kuch va texnika, kurashchilardan raqibning yuqori tanasini manipulyatsiya qilishni o'z ichiga olgan uloqtirish, ushlab turish va olib tashlashga tayanishni talab qiladi.

Milliy kurashning yana bir ko'zga ko'ringan turi-bu erkin kurash bo'lib, u yuqori tana va oyoq hujumlariga imkon beradi va uni yanada dinamik uslubga aylantiradi. Tezkor va yuqori

ball to'plashi bilan tanilgan erkin kurash kurashchilardan epchil, tezkor fikrlaydigan va turli texnikani yaxshi bilishni talab qiladi. Va nihoyat, Rossiyada paydo bo'lgan sambo kurashi dzyudo va kurash elementlarini birlashtiradi, ikkala uloqtirish va erga qarshi kurashni o'z ichiga oladi texnikasi. Ushbu uslub o'zini himoya qilishga va tik turgan va erdagi pozitsiyalar o'rtasida muammosiz o'tish qobiliyatiga katta e'tibor beradi. Umuman olganda, ushbu turli xil milliy kurash turlari har xil uslub va yondashuvlarni ta'minlaydi, ularning har biri o'ziga xos mahorat va strategiyalarga ega.

Milliy kurashda o'qitish metodikasining asosiy jihati turli xil o'qitish strategiyalari va usullarini birlashtirishdir. Amaldagi keng tarqalgan yondashuvlardan biri bu namoyish usuli, bu erda murabbiylar o'z sportchilariga texnikani va harakatlarni jismonan namoyish etadilar.

Milliy kurashda o'qitish metodikasining yana bir muhim jihati progressiv ta'limdan foydalanishdir. Murabbiylar ko'pincha asosiy texnikani o'rgatishdan boshlaydilar va asta-sekin yanada rivojlangan harakatlarga o'tadilar, bu esa kurashchilarning mahorat va bilimlarning mustahkam poydevorini yaratishini ta'minlaydi. Bundan tashqari, murabbiylar kurashchilarni raqiblarining harakatlarini tahlil qilishga va shunga muvofiq strategiya tuzishga undash orqali tanqidiy fikrlash va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga ustuvor ahamiyat berishadi. Umuman olganda, milliy kurashda ko'p qirrali o'qitish metodikasi turli xil o'qitish strategiyalari va usullarini o'z ichiga oladi bu sportchilarning bilimlarini maksimal darajada oshirish va ularning umumiy rivojlanishiga yordam beradi.

Milliy kurash mashg'ulotlarining yana bir afzalligi aqliy qat'iylik va intizomni rivojlantirishdir. Kurashchilardan kuchli mashg'ulotlar va shiddatli musobaqalarga chidash talab etiladi, bu ularning aqliy chidamliligini oshirishga yordam beradi. Kurash paytida jismoniy va ruhiy to'siqlarni engib o'tishni o'rganish odamlarda nafaqat kurashda, balki hayotning turli jabhalarida ham qimmatli bo'lgan kuchli qat'iyat va qat'iyatlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, kurash tabiati intizomni o'rgatadi, chunki sportchilar o'z faoliyatini maksimal darajada oshirish uchun qat'iy tayyorgarlik rejimlari va sog'lom turmush tarziga rioya qilishlari kerak. Ushbu intizom hayotning boshqa sohalariga aylanadi, chunki kurashchilar o'z majburiyatlarini birinchi o'ringa qo'yishni va vaqtlarini samarali boshqarishni o'rganadilar. Milliy kurash mashg'ulotlari orqali sportchilar nafaqat jismoniy mahoratini oshiribgina qolmay, balki aqliy qat'iylik va intizomni rivojlantiradilar, bu ularga kurash karerasidan tashqari xizmat qiladi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, ushbu insho quyidagilarga qaratilgan milliy kurashning har xil turlarini va ularning tegishli o'qitish metodikasini ko'rib chiqing. Ko'rinib turibdiki, har bir mamlakat o'ziga xos kurash uslubiga ega, ularning madaniy amaliyotlari, tarixiy voqealari va mintaqaviy imtiyozlari ta'sirida. Qadimgi Yunonistonda paydo bo'lgan Yunon - Rim uslubi yuqori tana texnikasiga qaratilgan va oyoq hujumlaridan foydalanishni taqiqlaydi. Boshqa tomondan, qo'shma Shtatlarda ishlab chiqilgan erkin kurash yuqori tana va oyoq hujumlariga, ko'p qirrali va chaqqonlikka imkon beradi. Bundan tashqari, qo'shma Shtatlarda keng tarqalgan folklor kurashi ta'kidlaydi raqibni boshqarish va mahkamlash. Ushbu o'ziga xos uslublar har bir kurash uslubining o'ziga xos texnikasi, qoidalari va maqsadlariga moslashtirilgan noyob o'qitish metodologiyasini talab qiladi. Samarali murabbiylik sportchilarning o'z kurash uslubida ishlashi va muvaffaqiyatini optimallashtiradigan maxsus

mashg'ulotlar, texnik ko'rsatmalar va taktik strategiyalarni o'z ichiga oladi. Kurashchilar va murabbiylar uchun ushbu kurash uslublarning nuanslari va xususiyatlaridan xabardor bo'lish va mashg'ulot yondashuvini mos ravishda moslashtirish juda muhimdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- Bill A. Uelker Kurash Burg'ulash Kitobi. inson kinetikasi.
- Natali Regis. Kurash uchun Insider qo'llanmasi. David Chiu, Rosen nashriyot guruhi, Inc.
- Yair K. hammond. Kollegial kurash tarixi. Bir asrlik kurashning mukammalligi, Milliy kurash shon-sharaf zali va muzeyi.