

KURASH BO'YICHA MUSOBAQALAR O'TKAZISH.

Xomudjonova Feruza

Shaxrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedra mudiri, dotsent.

Ergasheva Zulayxo

Shaxrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat yunalish 4-kurs sirtqi bo'lim talabasi.

Annotatsiya.

Ushbu maqolada kurash bo' yicha musobaqalar o'tkazish tartibi va uni amalyotda tadbiq etish uslubiyatlari haqida so'z boradi hamda kurashning asosiy negizi, kelib chiqishi va ma'lum qoidalar asosida olib boriladigan musobaqalar to'g'risida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar.

Kurash, musobaqa, qonun - qoida, hakamlik, mashg'ulot, sportchi, texnika, uslubiyatlar.

Kirish.

Kurash sport turi ikki sportchining maydonda turli qoidalar asosida kuch sinashishi hisoblanadi. Kurash sporti asosiy ildizi qadim o'tmishga borib taqaladi shu sabab ham kurash bizning milliyligimiz va qadriyatlarimizni o'zida mujassamlashtirgan. Ayni damda nafaqat O'zbekiston balki O'rta Osiyo xalqlari ham bu sport turi bilan shug'ullanib kelmoqda. Kurashning asosi raqiblar halol g'alabaga erishish hisoblanadi va mashg'ulot davomida ham murabbiylar tomonidan kurashchilarga turli usullar o'rgatilib kelinadi. Natija esa faqat musobaqa davomida ko'rinadi. Yillar davomida o'rganilgan usullar jamlammasi kurashchilarning

musobaqa jarayonida yuqori natijaga chiqishi uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi desak aslo mubolag'a bo'lmaydi.

Asosiy qism.

Musobaqa haqida so'z borar ekan avvalo bu ibora barchaga birdek tanish. Yillar davomida jamlangan ko'nikma natijasini ko'rsatadigan vaqt ham ayni musobaqa jarayonidir. Hech bir sportchi oldiga maqsad qo'ymasdan turib natijaga erisholmaydi va bu natijaga olib chiquvchi yagona yo'l esa musobaqa hisoblanadi. Musobaqa - o'quv trenirofka jarayoning asosiy bo'g'ini hisoblanadi. Musobaqa jarayonida har bir sportchi raqibini yengishga va g'olib bo'lishga urinadi.

Musobaqa quyidagi vazifalarni hal etadi:

- mashg'ulot davomida orttirilgan malakani ko'rsatib bera olish,
- kurashchini ham jismonan ham ruhan tayyorgarligini aniqlash,
- uquv - trenerofka samaradorligini aniqlash,
- kurashni yanada ommalashuviga va o'smirlar e'tiborini kurashga qaratishga.

Musobaqani o'tkazish usullari quyidagilar hisoblanadi : aylanma usul, chetlatish bilan aylanma usul va aralash usul.

Kurash musobaqalari kalendar reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi va o'tkaziladi. Shu kabi xujjatlarga esa musobaqa o'tkazilayotgan tashkilot sababchi hisoblanadi. Musobaqani boshqarish ham juda ma'suliyatliish bo'lib, bu xazifa bilan hakamlar shug'ullanishadi.

Musobaqa tashkillashtirishdan avval uning nizomi ishlab chiqiladi va tasdiqlanadi. Nizomda esa musobaqa turi, maqsad vazifasi, joyi vaqti aniq ko'rsatilmaga. Keyingi etab hakamlar hay'atib tarkibi.

1. Bosh hakam
2. . Bosh hakam yordamchisi

3. Bosh kotib va gilam kotiblari.
4. Gilamdagi hakamlar va yon hakamlar.
5. Vaqtni nazorat qiluvchi hakam.
6. Tablodagi hakam.
7. E'lon qiluvchi hakam.
8. Muwobaqa komemdanti.
9. Musobaqaning tibbiy hokimi. (shifokor).

Shu tariqa har bir hakamning o'z vazifasi mavjud. Hamda har bir musobaqada hakamlarning o'rni beqiyos hisoblanadi.hakamdan tortib kurashchining formasigacha musobaqa qoidasiga kiritilgan hisoblanadi. Har bir musobaqa shu tariqa davom etadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda kurash bo'yicha musobaqalarni to'g'ri tashkil etish sportchilarning jismoniy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Bu kabi musobaqalar kurashchilarda kuch, chaqqonlik, chidamlilik kabi sifatlarni tariyalash bilan bir qatorda milliy qadriyatlarimiz, o'tmish tariximiz haqida yosh avlodga yetkazishda ham o'rni beqiyos hisoblamadi. Musobaqa tashkil etish qoidalari, hakamlik tizimi, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish hamda sportchilarda teng muhit yaratish muhim hisoblanadi. Shu sabab ham musobaqa ma'suliyati katta hisoblanadi. Ikki kurashchi musobaqa davomida o'z kuchlarini sinashishadi hamda millati, nomus orini ham yelkalariga ko'tarib chiwishadi.

Foydalanilgan adadabiyotla.

1. Kerimov F. „ Milliy kurash nazariyasi ".
2. Atoev A. „ Yosh o'smirlar O'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati".
3. Salomov R. S. „ Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari".

4. Yusupov K. „Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi ”.