

KURASHCHI YIQILISHIDA SHIKASTLANISHNING OLDINI OLISHNI ÒRGATISH

Xomidjonova Feruza Komiljon qizi

Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsent ustoz

Orolova Halima Saydali qizi

Shahrisabz Davlat Instituti talabasi

Annotatsiya:

Kurashchilar yòl qòyishi mumkin bòlgan qaltis vaziyatlarda , ularning qòllaydigan texnikalari va usullarini murabbiylar tomonidan tushuntirishlar olib borilishida murabbiyning roli va òrni.

Kalit sòzlar: Kurashchining texnika va usullari , tez tibbiy yordam kòrsatish , (tibbiy savodxonlik) , kurashchining kurashish jarayoniga tayyorgarligi , kurashish qoidalari va usullari , kurashishdagi texnikalar .

Kurash - o‘zbek milliy sport turi. Kurash — sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish san’ati ko‘p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma’lum. Keyingi yillarda o‘zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shug‘ullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o‘zbek turmush tarzining uzviy qismi bo‘lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo‘lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O‘zbekiston janubi) hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan. Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo‘lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (II-III asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o‘zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart qo‘yish yo‘li bilan aniqlashgan va bu shartda kurash musobaqasi bo‘lgan. Bunga o‘zbek xalq qahramonlik dostoni — „Alpomish“dagi

Barchin shartlarini misol qilib ko'rsatish mumkin. Ulardan biri ikki kurashuvchining biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga o'z raqibidan qutulishning chorasini qidiradi...". Bu ta'rif zamonaviy Kurash qoidalariga yaqindir. Shuningdek, Mahmud Koshg'ariyning „Devonu lug'otit turk“, Alisher Navoiyning „Hamsa“, „Holoti Pahlavon Muhammad“, Zayniddin Vosifiyning „Badoye' ul-vaqoye“, Husayn Voiz Koshifiyning „Futuvvatnomai sultoni“, Zahiriddin Muhammad Boburning „Boburnoma“ asarida kurash haqida qimmatli ma'lumotlar bor. IX-XVI asrlarda kurash xalq o'rtasida keng ommalashgan. Shu davrda Pahlavon Mahmud, Sodiq polvon kabilar kurash dovrug'ini oshirishgan. 20-asrning 90-yillari oxiriga kelib bu urinishlarga barham berildi. 1991-yilda kurashchilar sulolasi vakili, bir necha kurash turlari bo'yicha xalqaro miqyosda sport ustasi Komil Yusupov o'zbekcha kurashning xalqaro andozalarga moslangan quyidagi qoidalarini ishlab chiqdi: kurash tushuvchilar 14x14m dan 16x16m gacha bo'lgan, chetraq qismi qizil rangli „xavfli chiziq“ bilan belgilangan ko'k-yashil tusli kurash gilamida tik turgan holatda bellashadilar.

Ma'lumki, istalgan sport turini biz qanaqadir shikastlanish yoki jarahotlarsiz tasavvur qilishimiz juda ham qiyin. Shuningdek, kurash sport turida ham gohida ba'zan gohida esa doim uchrab turadigan shikastlanishlarga duch kelishimiz mumkin. Avvalo, bu kabi jarahotlarning oldini olish yoki umuman sodir bo'lmasligi uchun kurashchilarga yetarlicha kurash qonuniyatlari va amal qilishi kerak bo'lgan qoidalari bilan tanishtirilishi muhim ahamiyatga ega. Birinchi navbatda, kurashchilar nazariy bilimlarga ham alohida e'tibor berishlari talab etiladi va amaliy darslar mobaynida qo'llay borishlari ham muhim ahamiyatga egadir. Agarda shu kabi vaziyatlarga kurashchilarimiz duch kelib qolganlarida ham birinchi tez tibbiy yordam ko'rsata bilishni ham bilishlari zarur. Buning uchun esa kurashchilar tibbiyot xodimidan yetarlicha bilim va tushunchalarga ega bo'lishlari, ko'pchilik baxtsiz hodisalarni oldini olibgina qolmasdan sportchilarning keyingi hayotlariga asoratsiz bo'lishi uchun ham muhimdir. Tez tibbiy yordam ko'rsatish avvalo, barcha shikastlanganlarga ularning holatlarini o'rganilib, turli xil savollar berib ko'riladi, savollarga to'g'ri javob bersalar demak, ularni boshqa shikoyatlari bo'lishi mumkin. Undan tashqari, tana jarahotlari (lat yeyishlar, shilinishlar va suyak chiqishi yoki sinishi) ham alohida e'tibor berishlari talab etiladi va amaliy darslar mobaynida qo'llay borishlari ham muhim ahamiyatga egadir. Kurashchilar, albatta, bu kabi





shikastlanishlardan òzlarini himoya qilishi kiyim ularning kiyimlari ham muhim rol òynaydi . Ya'ni ular munosib kiyimlarda bòlishsa raqibining zarbalariga osongina javob qaytara oladi. Kiyimlari òzlariga har tomonlama (razmeri yoki rang) jihatidan mos tushishi muhim . Kurashchilar yaktaki asosan oq va yashil ranglarda bòlib , milliyligimizni aks ettirib turadi. Milliy kurashimizning negizi borib uzoq òtmishga borib taqaladi. Qòshimcha tarzida aytishimiz joziki, kurashchilarimizning hatti-harakatlaridan kelib chiqib , ularning qanchalik tayyorgaligini yoki kurashishga qanchalik mahoratini sezishimiz mumkin. Kurashchilar doimi ham òzlarini shikastlanish yoki jarohatlanishlardan himoya qila olishmaydi , mana shunday vaziyatlarda qanday qilib tibbiy yordam kòrsatishni bila olish ham muhim ahamiyatga egadir. Jarahotlanishning asosiy sababi , fikrimcha , bu kurashchilarimizning kurashish qoidalaridan xabarsizligi yoki ularga amal qila bilmasligidan kelib chiqadi. Bu kabi xatoliklarga asosan, yosh kurashchilar yòl qòyish foizi yuqoriroq va shu bilan birga ular juda ham shoshqaloq bòlib doim ham murabbiylarini maslahatlariga amal qila bilishmaydi , natijada esa jarahotlanishlariga sabab bòlmoqda. Yosh kurashchilarimizga esa bu kabi ayanchli vaziyatlarga tushmasliklari uchun qoidalar va murabbiylari maslahatlariga amal qilishlari juda ham zarur. Shikastlanishlar , albatta , tezda yaxshi bòlib ketmaydi , asoratlar qoldirmasligi uchun esa tez tibbiy yordamdan sòng zudlik bilan vrach qabulida bòlib kerakli muolajalarni olib , keyin qayta tekshiruvlardan ótishlari maqsadga muvofiq. Barcha yuqoridagi bosqichlardan sòng , kurashchilarimiz yana kurash maydoniga qaytishlari mutlaqo mumkin.Chunki , ularning òz kasbini ya'ni sport bilan shugullanishlari tezda sònishi va boshqa ular uchun umuman foydasi bòlmagan narsalarga chalğib ketishlari ehtimoli yuqoridir.Albatta , bu kabi òzgarishlarda asosan ota-onalarimiz mutaxassislar bilan birga maslahatlashib keraklicha konsultatsiyalar olib farzandlariga qòllay bilishlari zarur.

Xulosa òrnida aytishimiz joizki , barcha sport turida bòlgani kabi jarahotlanishlarga duch kelinadi. Shuningdek , kurashda ham shu kabi shikastlanishlar bòlishi mumkin , albatta bu kabi xatoliklarga yòl qòymaslik kurashchilarimizning òzlariga boğliq bòladi. Ular òz vaqtida nazariy bilimlarga ega bòlib , ularni amaliyotda ham qòllay olishlari zarur va muhimdir. Yosh kurashchilar esa iloji boricha , murabbiylari kuzatuvida bòlib turishlari va ularning maslahatlariga amal qilib borishlari maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M. . " Ijtimoiy psixologiya asoslari " - T ., 1994y
2. Qudratov R. K. "Òsmirlar va ularning psixologiyasi " . Òquv qòllanma . 2012 y
3. Goziyev E . Psixologiya . T., Òqituvchi , 2016 yil
4. Davletshin M.G va Goziyev E ., Psixologiyadan izohli lugat. T., 1996 yil.

