



KO'P KURASH SPORTINING TARIXI, RIVOJLANISH TENDENSIYALARI VA ISTIQBOLLARI

Andijon davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi
Mirzalimov Muslimbek Soatjon o'g'li

Annotatsiya: Ushbu maqolada ko'p kurash sportining zamonaviy rivojlanish tendensiyalari va istiqbollari tahlil qilinadi. Mazkur sport turining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni, yoshlar orasida ommalashuvi, zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlashuvi hamda xalqaro tajribaga asoslangan holda kelgusidagi rivojlanish yo'nalishlari yoritilgan. Shuningdek, sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini ta'minlash, ilmiy-uslubiy asoslarni kuchaytirish va infratuzilmani rivojlantirish zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: ko'p kurash, sport rivoji, zamonaviy tendensiyalar, sportchilar tayyorgarligi, infratuzilma, sog'lom turmush tarzi, xalqaro tajriba.

Kirish

Ko'p kurash sporti ko'p tarmoqli jismoniy faoliyat turlarini o'z ichiga olgan murakkab va serqirra sport yo'nalishidir. Bu sport turi bir nechta turli yo'nalishdagi jismoniy mashqlarni birlashtirib, sportchidan keng qamrovli jismoniy, ruhiy va taktika-texnik tayyorgarlikni talab etadi. Ko'p kurash turlari orasida zamonaviy pentatlon, triatlon, dekatlon kabi yo'nalishlar mavjud bo'lib, ular zamonaviy sport sohasining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. So'nggi yillarda ko'p kurash sportining ommalashuvi, unga bo'lgan yoshlarning qiziqishi ortib borayotganini kuzatish mumkin. Bunga sabab sifatida global miqyosda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojning ortishi, ko'p kurash sportining universal va har tomonlama rivojlantiruvchi xususiyatlari, shuningdek, sport texnologiyalarining jadal rivojlanayotganini ko'rsatish mumkin. Ko'p kurash sporti sportchilarda chidamlilik, tezkorlik, muvozanat, mantiqiy fikrlash, strategik yondashuv kabi jihatlarni rivojlantiradi. Shu bilan birga, sportchining psixologik barqarorligi va raqobatbardoshligi ham shakllanadi.

Asosiy qism

Gretsiyadagi qadimgi olimpia o'yinlarda ko'pkurash (pentatlon) kurashlarning asosiy turi hisoblangan, shuning asosida Olimpia o'yinlarini tashkillanishida ko'p



kurash ham tashkil topdi. Pentatlon ma'nosi beshkurashni anglatadi. Bu musobaqada jismonan har tomonlama rivojlangan, baquvat, kuchli atletlar musobaqalashgan. Musobaqalar qadimgi Olimpia o'yinlarida (beshkurash) bo'yicha o'tkazilgan va bu musobaqalar o'sha davrlarda mashhur va qiziqarli bo'lgan. unda uzunlikka sakrash, disk uloqtirish, (bir stadiyga yugurish) ya'ni 192 metr 27 santimetrni tashkil etgan nayza uloqtirish va kurash tushishdan iborat bo'lgan. Zamonaviy Olimpiada o'yinlariga 1912-yil o'ngurash turi birinchi bor kiritildi. O'ngurash yengil atletika mashqlarining 10-turini o'z ichiga olgan. Musobaqa ikki kun davomida o'tkaziladi. Birinchi kun 100 metrga yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, yadro itqitish, yugurib kelib balandlikka sakrash, 400 metrga yugurishdan iborat. Ikkinchi kun 110 metrga g'ovlar osha yugurish, disk uloqtirish, langarcho'p bilan balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1500 metrga yugurishdan iborat. O'ngurashchi sportchilarning natijalari har bir turda ko'rsatgan natijalari uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan hisoblanadi, buning uchun maxsus ochkolar jadvali mavjuddir. Bu olimpia o'yinida hind millatida taalluqli amerikalik sportchi R.Torp oltin medalni ko'lga kiritdi.

1984-yil AQSHda yengil atletikani sevuvchilar ittifoqi Amerikaga ko'pkurash musobaqalarini doimiy ravishda o'tkazishni taklif qilishlari natijasida uning dasturiga quyidagi turlar kiritildi:

- 100 yardovga yugurish;
- 16 funtli yadroni itqitish;
- balandlikka sakrash;
- $\frac{1}{2}$ millga yugurish;
- 16 futli bosqon uloqtirish;
- 120 yadroga g'ovlar osha yugurish;
- 56 funt og'irlikni uloqtirish;
- uzunlikka sakrash;
- 1 millga yugurish;

1984-yil AQSH birinchi marta turlar bo'yicha ochkolar jadvali ishlab chiqildi. Musobaqa 1 kun davomida o'tkazilib, o'ngurash turi orasidagi dam olish 5 minutni tashkil qilardi (V.D.Polishuk va boshqalar 2001-yil, R.N.Barnsh, va boshqalar 1996-yil). Xalqaro toifadagi o'ngurashchilarning dastlabki ustalari yevropalik sportchilardir. Bular jahon rekordchi sportchilari estonest A.Kluiberch, finlar P.Yurvelxo, A.Yarvinen, va nemis G.Zivert. rossiyalik xizmat ko'rsatgan sport ustasi A.Demin, I.Stepanchenok o'ngurashdan birinchilardan bo'lib jahon miqiyosidagi natijaga



yaqinlashgan bo'lishsa, S.Kuznestov birinchi bo'lib 7 minglik ochkodan yuqori natija ko'rsatdi.

Ko'pkurashchilar erishadigon natijalarni yaxshilash ko'plab omillarga bog'liq hisoblanadi, ular orasida eng asosiylari quyidagi yettitalikni tashkil qiladi:

- ijtimoiy shart-sharoitlar (jamiyatda ayollarning tutgan o'rni o'zgarishi, professional va tijorat yo'nalishidagi sportga o'tish);
- moddiy va texnik shart – sharoitlar (yo'laklar va yugurish zonalari uchun, shuningdek, balandlikka sakrash sektori uchun, yerga tushish handaqlari uchun maxsus sun'iy qoplamalar ishlab chiqarilishi, kiyim – kechaklar, oyoq kiyimlar va hokazolar);
- milliy va halqaro miqyosda yengil atletika dasturi tarkibining kengayishi;
- hisoblash tizimining o'zgarishi;
- mashg'ulotlar jarayonining o'zgarishi.

Yaxshi darajada harakatlar muvofiqligi (*koordinatsiya*) – ko'pkurashchi ayollarga o'z harakatlarini maqsadga yo'naltirilgan tarzda boshqarish, to'g'ri harakatlardan tezkorlikda foydalanishi va tashqi va ichki sharoitlarga moslashish imkonini beradi. Texnik mahoratga qo'shimcha tarzda, ular yakka tartibdagi sport turlarida ko'pkurash uchun talab qilinuvchi maxsus texnik va taktik mahoratni ham egallashlari zarur hisoblanadi. Ko'pkurash mashqlarining asosini sportchilarning tayyorgarlik holati va texnikasi tashkil qiladi. Mashg'ulotlar vaqtida umumiy sifatlar shakllantirilishi boshlanadi, keyin esa maxsus mahorat sayqalanishiga o'tiladi. Mashg'ulotlar uchun mashqlarni tanlab olishda biz tayyorgarlik mashqlaridan boshlaymiz, keyin esa rivojlantiruvchi mashqlarga o'tiladi, har ikkala holatda ham umumiy mashqlardan maxsus mashqlarga o'tish amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar uslubiyatini tanlashda biz nisbatan kamroq darajada intensivlikka ega bo'lgan uslublardan nisbatan ko'proq darajada intensivlikka ega uslublarga o'tishni amalga oshiramiz.

Ko'p kurashning rivojlanish tendensiyalariga nazar tashlaydigan bo'lsak, bir necha asosiy yo'nalishlarni ajratish mumkin. Birinchidan, musobaqa formatlari tobora takomillashib, sportchilarning salohiyatini to'liq ochib berishga xizmat qilmoqda. Masalan, zamonaviy pentatlon tarkibidagi musobaqa turlari qayta ko'rib chiqilib, lazer pistoli otish, suzish, yugurish va qilichbozlik kabi yo'nalishlar o'zaro muvofiqlashtirilgan. Ikkinchidan, ko'p kurash sportiga zamonaviy raqamli texnologiyalar joriy qilinmoqda: sportchilar harakatlarini tahlil qilish, ularning funksional holatini monitoring qilish imkoniyati kengaymoqda. Uchinchidan, yoshlar orasida bu sport turining targ'iboti kuchayib bormoqda. Maxsus maktab va sport



klublarida ko'p kurash bo'yicha bo'limlar ochilmoqda, bu esa iqtidorli sportchilarni erta aniqlash va tayyorlashga imkon bermoqda. Yana bir muhim tendensiya sifatida ko'p kurash sportining gender jihatdan tenglashtirilayotganini qayd etish mumkin. Avvallari asosan erkaklar ishtirok etgan ko'p kurash musobaqalarida bugun ayollar ham faol ishtirok etmoqda. Bu esa sportning demokratiklashuvi va jamoaviy ruhda rivojlanishiga turtki bermoqda. Shuningdek, xalqaro musobaqalarda ishtirok etayotgan sportchilar sonining ortib borayotgani ham e'tiborga molikdir. Ko'plab davlatlar bu yo'nalishda sportchilarni tayyorlash, ularni xalqaro maydonlarda qo'llab-quvvatlashga katta ahamiyat bermoqda. Ko'p kurash sportining istiqbollari esa bevosita mazkur sport turi atrofida yaratilayotgan infratuzilma, ilmiy-uslubiy ta'minot va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga bog'liq. Kelajakda bu sport turining keng ommalashuvi uchun quyidagi yo'nalishlarga alohida e'tibor qaratilishi lozim: birinchidan, sport maktablarida ko'p kurash yo'nalishini rivojlantirish, zarur sport anjomlari bilan ta'minlash; ikkinchidan, trener-kadrlar salohiyatini oshirish, zamonaviy tayyorgarlik metodikalarini amaliyotga joriy etish; uchinchidan, sportchilarning ijtimoiy himoyasini ta'minlash, ular uchun grantlar, stipendiyalar va boshqa rag'batlantiruvchi mexanizmlarni kengaytirish. Shuningdek, ko'p kurash bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni chuqurlashtirish, sportchilarning psixologik, fiziologik va ijtimoiy xususiyatlarini kompleks o'rganish orqali samarali tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Bu borada xalqaro tajriba va zamonaviy texnologiyalarni o'zlashtirish, milliy sharoitlarga moslashtirish dolzarb vazifalardan hisoblanadi. Ko'p kurash sportining bugungi kundagi rivojlanish tendensiyalari uni kelajakda yanada ommaviy, raqobatbardosh va jahon miqyosida e'tirof etilgan sport turiga aylanishi uchun mustahkam zamin yaratmoqda. Ushbu sport turini yanada rivojlantirish esa yosh avlodning sog'lom, jismonan baquvvat va har tomonlama yetuk bo'lib voyaga yetishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa: Ko'p kurash sporti bugungi kunda nafaqat jismoniy salohiyatni, balki ruhiy barqarorlik, strategik fikrlash va irodaviy sifatlarni rivojlantirishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Uning rivojlanish tendensiyalari sport sohasida innovatsion yondashuvlarni joriy etishni, yosh sportchilarni erta tayyorlash tizimini shakllantirishni va gender tenglikni mustahkamlashni taqozo etmoqda. Kelajakda ko'p kurash sportini yanada ommalashtirish uchun tizimli ilmiy izlanishlar, metodik yondashuvlar va moddiy-texnik bazani takomillashtirish zarur. Mazkur sport turi sog'lom va jismonan yetuk avlodni tarbiyalashda muhim omil sifatida qaralmoqda.





Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov A. A. Zamonaviy sport turlari asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2020.
2. Norqulov S. R. Sport mashg‘ulotlari metodikasi. – Samarqand: SamDU, 2018.
3. Qodirov B. N., Yusupov D. T. Yosh sportchilarni tayyorlash asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Mamatqulov I. I. Sport va sog‘lom turmush tarzi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019.
5. Xolboev D. R. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti nashriyoti, 2017.
6. Xalqaro Pentatlon Federatsiyasi (UIPM) rasmiy veb-sayti: <https://www.uipmworld.org>

Research Science and
Innovation House

