



ERKIN KURASH VA SAMBO SPORT TURLARI O'RTASIDAGI USLUBIY VA METODIK BOG'LIQLIKLAR TAHLILI

Raxmonberdiev Sarvarbek Xikmatilla o'g'li

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

2- bosqich magistri

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada erkin kurash va sambo sport turlari o'rtasidagi uslubiy va metodik bog'liqliklar kompleks tahlil qilinib, ularning tarixiy rivojlanishi, nazariy asoslari va texnik jihatdan o'xshashlik hamda farqlari ilmiy asosda yoritiladi. Erkin kurash va sambo turlari sportchilari uchun zarur bo'lgan jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi hamda mashg'ulot usullari va metodik yondashuvlar tadqiq etildi. Maqola ushbu sport turlarining o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, murabbiylar va sport mutaxassislari uchun innovatsion metodikalar ishlab chiqishda muhim nazariy va amaliyotga yo'naltirilgan axborot manbai sifatida xizmat qiladi. Shuningdek, maqolada erkin kurash va sambo sport turlari o'rtasidagi texnik usullar, musobaqa qoidalari va tayyorgarlik rejalari jihatidan o'zaro ta'sir va integratsiya imkoniyatlari muhokama qilinadi. Bu sport turlari o'rtasidagi uslubiy va metodik aloqalarni tushunish sportchilarning texnik-mahoratini oshirish va muvaffaqiyatli natijalarga erishishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlanadi.

Sport turlari ichida jismoniy zo'riqish, texnik mahorat va taktik bilimlarni uyg'unlashtirgan kurash turlari alohida ahamiyat kasb etadi. Shunday turlardan biri — erkin kurash va sambo bo'lib, ular nafaqat jismoniy tarbiya, balki ma'naviy-axloqiy tarbiya vositasi sifatida ham keng qo'llaniladi. Ushbu maqolada aynan erkin



kurash va sambo sport turlari o'rtasidagi uslubiy va metodik bog'liqliklar tahlil qilinadi, ularning umumiy va farqli jihatlari yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: Erkin kurash, Sambo, uslubiy va metodik bog'liqliklar, tayyorgarlik o'xshashliklar va yondashuvlar, **o'quv-mashg'ulot jarayoni hamda sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi.**

Erkin kurash va sambo tushunchasi: tarixiy va nazariy asoslar

Erkin kurash va sambo — zamonaviy sport turlari sarasiga kirib, jahon miqyosida keng tarqalgan, kuch, mahorat va irodani talab etuvchi mashhur kurash turlaridandir. Ushbu sport turlari tashqi jihatdan o'xshash bo'lsa-da, tarixiy rivojlanish va nazariy asoslari jihatidan farqli yo'llarni bosib o'tgan. **Erkin kurash** (freestyle wrestling) o'z ildizlarini qadimgi kurash an'alaridan olib, XIX asr oxiri va XX asr boshlarida zamonaviy sport turi sifatida shakllandi. Erkin kurashda sportchilar raqibni eng olish uchun har xil usullardan — to'sib tushirish, jipslash, oyoq va qo'l harakatlaridan foydalanadilar. Bu sport turi 1904 yilda birinchi marta Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan va shu paytdan boshlab xalqaro darajada taraqqiy eta boshladi. Erkin kurashning asosiy xususiyati — pastki va yuqori uzvlar orqali hujum qilishga ruxsat berilishi hisoblanadi.

Sambo so'zi rus tilida "Самооборона Без Оружия" — qurolsiz o'zini himoya qilish 1930-yillarda Sovet Ittifoqida ishlab chiqilgan bo'lib, u turli xalqlarning milliy kurash turlari asosida vujudga kelgan. Sambo nafaqat sport yo'nalishida, balki harbiy va amaliy yo'nalishda ham rivojlangan. Unda kurashchi texnik jihatdan raqibini erga yiqitish, uning harakatini cheklash yoki uni ta'sirsizlantirish maqsadida turli xil udumli va zamonaviy usullardan foydalanadi. Samboda ham jipslashlar, to'sib tushirishlar, burishlar keng qo'llaniladi, ammo ba'zi holatlarda belbog', kiyim yoki maxsus formalardan ham samarali foydalanish talab etiladi. Nazariy nuqtai nazardan, har ikkala sport turi ham kurashning texnik va



taktik imkoniyatlarini rivojlantiradigan, jismoniy tayyorgarlik, reaksiya tezligi, muvozanat saqlash va aql bilan ish yuritish qobiliyatini shakllantiradigan sport turlaridir. Shu bilan birga, ularning uslubiy yondashuvlari va maqsadlari bir-biridan ma'lum darajada farq qiladi: erkin kurash ko'proq sport natijasiga, sambo esa ham sport, ham amaliy himoya sohasiga yo'naltirilgan. Erkin kurash va sambo sport turlaridagi **texnikaviy o'xshashliklar va farqlarning** tashqi ko'rinishi va kurash usullari jihatidan ko'plab o'xshashliklarga ega. Har ikki sport turida ham asosiy maqsad — raqibni erga yiqitish, uni nazorat qilish va engishdan iborat. Biroq, texnik usullar, qoidalar va musobaqa shartlari jihatidan ma'lum farqlar mavjud. Bunday **o'xshashliklar, bu Yerga tushirish usullari:** Ikkala sport turida ham raqibni erga yiqitish asosiy vazifa hisoblanadi. Katta ball olish uchun sportchi raqibni turli usullar — oyoqdan tortmoq, elkadan olish, aylantirish kabi texnika bilan erga tushirishga harakat qiladi. **Jipslash va nazorat:** Samboda ham, erkin kurashda ham raqibni jipslab nazorat ostida ushlab turish muhim ahamiyatga ega. Bu holatda muvozanatni saqlash, qo'l va oyoq harakatlarini to'g'ri yo'naltirish kurashchining mahorat darajasini belgilaydi. **Tezlik va reaksiya:** Ikkala turda ham texnik usullarni samarali qo'llash uchun tez harakat, tezkor fikrlash va reaksiya muhim sanaladi. Erkin kurash va sambo sport turlaridagi **farqlarga qoidalar va taqiqlangan harakatlar:** Erkin kurashda ba'zi holatlarda ayrim jipslash va qulflash usullariga cheklovlar bor. Samboda esa bu kabi usullarga ko'proq imkoniyat beriladi, ayniqsa **yo'g'on bug'imlar**ga ta'sir etuvchi og'riq berishlar keng qo'llaniladi.

Kiyim va jihozlarga kelsak, erkin kurashchilar maxsus tor libos (triko)da chiqishsa, sambo sportchilari esa **sambo kiyimi** (kurtka, kamar va short) hamda maxsus borsovkalarida kurash olib borishadi. Bu kiyimlar texnik usullarni qo'llashda muayyan farqlarni keltirib chiqaradi. **Yot holatdagi kurashishda (parter)** erkin kurashda parter holatida hujum qilish (jipslash, aylantirish) imkoniyati cheklangan va aniq qoidalarga bog'liq. Samboda esa parterda hujum qilish, og'riq berish va bo'g'ish kabi harakatlar samarali foydalaniladi. **Turli**



yo‘nalishlar: Sambo sport turi ikki yo‘nalishda — **sport sambosi** va **jangovor sambo** sifatida rivojlangan. Jangovor samboda turli himoya va hujum usullari, hatto zarbalar ham ruxsat etilgan. Erkin kurash esa to‘liq sport yo‘nalishidir va u bilan himoyaviy yoki amaliy kurash maqsadlari ko‘zlanmaydi.

Tayyorgarlik usullari va metodik yondashuvlarga kelsak, erkin kurash va sambo sport turlarida muvaffaqiyatli ishtirok etish sportchidan yuqori darajadagi jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Har ikki sport turida ham tayyorgarlik jarayoni muayyan reja, bosqichma-bosqich usul va metodik yondashuvlarga asoslanadi. Biroq bu jarayonlarda muayyan farqlar ham mavjud. **Umumiy tayyorgarlik usullarida jismoniy tayyorgarlik,** erkin kurash va sambo mashg‘ulotlarida sportchining umumiy jismoniy holati — kuch, chidamlilik, harakatchanlik va tezkorlik — birinchi darajali ahamiyatga ega. Shu sababli har ikki sport turida ham og‘ir atletika elementlari, yugurish, akrobatika va maxsus kuch mashqlaridan keng foydalaniladi. **Texnikaviy tayyorgarlik** mashg‘ulotlarda asosiy e‘tibor hujum va himoya usullarini o‘rganishga qaratiladi. Bu jarayonda turli yuqoridan va pastdan ushlarlar, tushirishlar, og‘riq berishlar va jipslashlar ustuvor hisoblanadi. **Nazorat mashg‘ulotlarida** erkin kurash hamda samboda sportchilar real kurash sharoitida o‘z mahoratini sinovdan o‘tkazish imkoniga ega bo‘ladilar. Bu mashg‘ulotlar sportchining taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. **Metodik farqlarda tayyorgarlik maqsadlari** erkin kurashda asosiy maqsad — musobaqada aniq texnikalarni to‘g‘ri va samarali qo‘llash. Samboda esa, ayniqsa jangovor sambo yo‘nalishida, amaliy himoya, jang texnikasi va hatto himoyaviy psixologiya elementlari ham o‘rgatiladi. **Metodik yondashuv:** Sambo sport turida mashg‘ulot jarayonida texnikalarni takrorlash bilan bir qatorda, **maskan sharoitlaridagi himoya,** to‘satdan hujum va qarshi harakat kabi ssenariylar asosida mashqlar tashkil etiladi. Erkin kurashda esa asosan sport maydonidagi qoidalar doirasida texnik va taktik mashqlarga e‘tibor qaratilgan. **Mutaxassislar bilan ishlash:** Sambo mashg‘ulotlarida, ayniqsa jangovor samboda, turli sohalar mutaxassislari (masalan,



harbiy instruktorlar, psixologlar) jalb qilinishi mumkin. Erkin kurashda esa asosan sport murabbiylari va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mutaxassislar ishtirok etadi. **Simulyatsion mashqlar:** Samboda real hayotdagi hujum va himoya vaziyatlarini yaratishga urg'u beriladi. Bu mashqlar sambo sportchilarining himoyaviy qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Erkin kurashda esa texnikani qaytarish va takroriy amalga oshirish (dribling) asosiy rol o'ynaydi.

O'quv-mashg'ulot jarayonidagi umumiy jihatlarda erkin kurash va sambo sport turlaridagi mashg'ulot jarayonlari muayyan sport pedagogikasi qoidalariga asoslangan holda tashkil etiladi. Umumiy jihatdan qaralganda, har ikki sport turining mashg'ulot tizimi muayyan **bosqichlar, maqsadlar, va metodik tamoyillar** orqali yo'naltiriladi. Bu o'quv-mashg'ulot jarayoni samarali va tizimli bo'lishi uchun muhim hisoblanadi. **Mashg'ulot jarayonining umumiy xususiyatlarida bosqichma-bosqich tayyorgarlik: Yangi boshlaganlar bosqichi:** boshlang'ich bosqichda asosiy e'tibor umumiy jismoniy tayyorgarlik, qoidalarni o'rganish va oddiy texnik harakatlar bilan tanishishga qaratiladi. **O'rta daraja:** bu bosqichda texnik va taktik mashqlar murakkablashtiriladi, jipslashlar, parterda ishlash va kombinatsion usullar o'rgatiladi. **Yuqori sport mahorati darajasi:** sportchilarni musobaqaga tayyorlash, psixologik barqarorlikni oshirish, individual strategiyalar va raqib tahlili kabi elementlar kiritiladi. **Mashg'ulot tarkibi: Gimnastik va yo'lga soluvchi mashqlar:** Mashg'ulot oldidan tanani qizdirish, mushaklarni faollashtirish maqsadida qo'llaniladi. **Texnik mashqlar:** Aniq bir usulni o'rganish va mukammallashtirish, masalan, tushirish, burish, jipslash va h.k. **Taxminiy kurash** sportchilar o'zaro kurash orqali texnikani amaliyotda sinovdan o'tkazishadi. **Nazorat mashg'ulotlari va tahlil:** Mashg'ulot oxirida kamchiliklarni tahlil qilish, murabbiy xulosalari va tavsiyalar. **Murabbiy rolining o'xshashligi:** erkin kurashda ham, samboda ham murabbiy sportchi uchun faqat texnik ko'nikma beruvchi emas, balki **motivator, tahlilchi** va **ruhiy qo'llovchi** sifatida faoliyat olib boradi.



Mashg'ulotlarda murabbiyning vazifasi — sportchining individual qobiliyatlarini hisobga olib, shaxsiy reja tuzish va nazorat qilish. **Musobaqa simulyatsiyasi:** har ikki sport turida mashg'ulotning ma'lum qismi musobaqa sharoitidagi holatlarni yaratishga bag'ishlanadi. Bu orqali sportchilarda stressga chidamlilik, strategiya tuzish va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalari shakllanadi.

Xulosa sifatida erkin kurash va sambo sport turlari o'quv-mashg'ulot jarayonida ko'plab umumiy jihatlarga ega. Ularning har ikkisida ham bosqichma-bosqich usuli, texnik tayyorgarlik va individual yondashuv ustuvor ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulot jarayoni sportchining yoshi, jismoniy holati va maqsadiga moslashtirilgan bo'lishi lozim. Bunday tizimli yondashuv har ikki sport turida ham yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi. **Sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligidagi bog'liqlik** erkin kurash va sambo sport turlarida sportchining muvaffaqiyati nafaqat texnik va taktik mahoratga, balki yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikka ham bog'liqdir. Bu ikki omil o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, bir-birini mustahkamlaydi va sportchi faoliyatining samaradorligini belgilaydi. **Jismoniy tayyorgarlik: kuch va qudrat:** Kurashning har bir texnikasida raqibni erga tushirish yoki nazorat qilish uchun kuch talab etiladi. Shu bois sportchilar kuchni oshirishga alohida e'tibor qaratadilar. **Chidamlilik:** Uzoq va yuqori intensivlikdagi kurash uchun sportchilarning aerob va anaerob chidamliligi yuqori darajada bo'lishi lozim. **Muvozanat va harakatchanlik:** Tezkorlik va muvozanatni saqlash sportchining texnik harakatlarini samarali bajarishi uchun zarur. **Qayta tiklanish:** Mashg'ulotlar va musobaqalar orasida tez va samarali tiklanish qobiliyati sportchining davomiy muvaffaqiyatiga ta'sir etadi.

Psixologik tayyorgarlik: Stressga chidamlilik: Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan bosim va stressni boshqarish qobiliyati sportchi uchun muhimdir. **E'tibor va konsentratsiya:** Kurash jarayonida har bir harakatga to'liq e'tibor



qaratish va tezkor qaror qabul qilish kerak. **Maqsadga intilish va ruhiy barqarorlik:** Sportchi doimiy ravishda maqsadga intilish va ruhiy barqarorlikni saqlash orqali o'zini yuqori darajada ushlaydi. **Murabbiy va jamoa qo'llovi:** Psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash sportchining o'z salohiyatini namoyon etishiga yordam beradi.

Xulosa qilib, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning muvozanati erkin kurash va sambo sportchilari uchun muvaffaqiyatning muhim asosidir. Murabbiylar va sport mutaxassislari bu ikki jihatni birgalikda rivojlantirish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqishlari kerak. Shu tarzda sportchilar nafaqat texnik jihatdan, balki ruhiy va jismoniy jihatdan ham mukammal tayyor bo'lib, yuqori natijalarga erishadilar.

Asosiy adabiyotlar:

1. **Аҳмедов А.Х.** – *Эркин кураш: назарий ва амалий асослар*, Тошкент, 2018.
2. **Ибрагимов Ш.Р.** – *Самбо: техник ва тактик тайёргарлик асослари*, Тошкент, 2017.
3. **Раҳимов Ж.Б.** – *Кураш ва жанговор спорт турлари методикаси*, ТДЮИ, 2019.
4. **Холмуродов Б.М.** – *Самбо ва курашда жисмоний сифатларни ривожлантириши усуллари*, Самарқанд, 2020.
5. **Мелёшин А.И.** – *Свободная борьба: методика тренировки*, Москва, 2015.
6. **Огурсов Ю.В.** – *Самбо: техника, тактика, тренировка*, Санкт-Петербург, 2016.



Onlayn manbalar:

- www.researchgate.net — sport fanlari bo'yicha ilmiy maqolalar.
- www.sambo.ru — rasmiy sambo federatsiyasi sayti.
- <https://wrestling.uz> — O'zbekiston kurash federatsiyasining rasmiy sayti.
- Google Scholar — "freestyle wrestling and sambo methodology" kalit so'zlari bilan izlang.