

УЗИНГ
УЗИНГГА
ТРЕНЕР

Ф.А. Керимов
**КУРАШ
ТУШАМАН**



СН0000007960

УЗИНГГА
УЗИНГ
ТРЕНЕР

Ф.А. Керимов

КУРАШ

ТУШАМАН

Тошкент
Ибн Сино номидаги нашриёт
1990

Тақризчи: А. А. Истомин



896215

КЕРИМОВ Ф. А.

К 38 Кураш тушаман.— Т.: Медицина, 1990.—174б.—
(Узингга ўзинг тренер).

Тавсия этиладиган адабиётлар: с. 171—173.

Керимов Ф. А. Тренировка юного борца.

СССР спорт мастери, педагогика фанлари номзоди Ф.А.Керимовнинг ушбу китобида ёш полвонларни қандай тайёрлаш тўғрисида ҳикоя қилинади. Китобда ёш полвонларни ўқитиш ва уларга таълим-тарбия беришнинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида фикр юритилади.

Китоб ёш спортчилар билан ишловчи тренерларга ҳамда ўзига-ўзи тренерлик қилмоқчи бўлган ёш полвонларга мўлжалланган.

ББК 75.715

420400000—054

К $\frac{420400000-054}{\text{М } 354 (04), 90}$ 64—90

ISBN 5-638-00246-4

© Ф. А. Керимов, 1990.

М. ЭРЦЕГАН, ФИЛА президенти

ЖАҲОНДАГИ БАРЧА МАМЛАКАТЛАРНИНГ ТРЕНЕРЛАРИГА ОЧИҚ ХАТ

Бугунги алоҳида фурсатдан фойдаланиб, жамиятга фойда келтиришга қодир бўлган, ҳар томонлама ривожланган шахсни янада камол топтириш мақсадида спортчилар тарбиялаш ва тайёрлаш борасидаги юксак натижаларингиз учун сизларга миннатдорчилик билдираман. Шунингдек, шогирдларингиз кўрсатган спорт натижаларидан хурсанд эканимни ҳам айтиб қўймоқчиман. Аввало мен ёш авлоднинг жисмоний тайёрлиги ва санитария нормаларини такомиллаштиришга катта ҳисса қўшган педагог ва экспертлар сифатида Сизлар бажарган ишларни юксак даражада баҳолаб, келгусида ҳам бу соҳада сизга муваффақият тилайман.

Ҳозирги пайтда спортнинг ҳар хил турлари, жумладан кураш соҳасида ҳам тайёргарликнинг анъанавий йўллари ва махсус усулларида фойдаланиб, янада юксак натижаларга интилоқдасиз. Ҳар бирингиз ўз даражангизда чемпионлар тайёрлагансиз. Юксакларни кўзлаш ва эришилган натижалардан ўзинга интилиш, тараққиётнинг ҳаракатлантирувчи кучи саналади. Спорт клуби, шаҳар, район, мамлакат, қитъа, жаҳон миқёсида чемпион ёки Олимпия чемпиони — тренер ва курашчининг биргаликдаги меҳнатининг самарасидир!

Тренернинг билимлари қанчалик чуқур бўлса, унинг шогирди бўлмиш ёш полвонлар ҳам шунчалик кучли бўлади. Айнан шунинг учун сиз илмий тадқиқотлар натижаларига асосланган назарий ва амалий ишларнинг махсус методикаси борасида ўз билимларингизни бойитиб, доимо ўқиб-ўрганиб боришингиз лозим.

Қоида асосида иш олиб борган полвонлар маҳорат чўққисига эришиш учун курашадилар. Курашни ҳамиша навқирон ва тўлақонли спорт турига айлантиришда ФИЛАнинг илм-фанга асосланган фаолияти таҳсинга лойиқдир. Ҳозирги вақтда динамизм, космос борасида-

ги тадқиқотлар оммавий ахборот воситалари, телевидение билан характерли бўлиб, улар туфайли спортнинг кураш тури ҳар бир хонадонга кириб бориши мумкин. Утмишда кураш қай аҳволда эди-ю, энди қандай эканини кўриб турибмиз. Келгусида ғоят истиқболли спорт тури бўлган курашнинг бугунги аҳволига бефарқ қараб бўлмайди.

Давр руҳига жавоб бўладиган ушбу очиқ хатни сизга йўллар эканман, унда тренировкадан мақсад — замонавий кураш моделини яратиш эканлигини таъкидлаб ўтмоқчиман.

Маълумки, курашнинг мазмуни ва унинг ташқи кўриниши спортчини ҳаракат қилишга чорловчи ва гиламда муваффақиятни белгиловчи қондага, регламент нормаларига, беллашувдан келиб чиқадиган шартларга боғлиқ бўлади.

Агар қоида кураш мазмунига ижобий таъсир этса ва мусобақа спорт маҳорати соҳасида эришилган муваффақиятни намойиш қилса, унда шубҳасиз тренировка жараёни шу спорт турини ривожлантириш учун зарур база саналади.

Ўтган асрдан буён эски қондалар амалда ишлатиб келинган, ана шу давр мобайнида спорт кураши тараққиётини кузатиб, бу соҳада кейинги ўн йил ичида жуда катта революцион ўзгаришлар содир бўлди, деб таъкидлаш мумкин. Бир қолипдаги кураш ўрнини воқеа ва ҳодисаларга, ҳис-туйғуларга бой бўлган динамик ва томошабинни ғоят қизиқтирадиган спорт тури эгаллади. Булар бари кенг миқёсдаги универсал кураш талабини бажариш натижасидир. Таваккал қилиш ҳам яхши фазилат. Ҳар бир беллашувда уни муҳим элемент сифатида қўллаш керак. Айнан таваккал қилиш ғалабанинг асосий элементи эканлиги ва қутилмаганда вазиятнинг ўзгариши гиламда рўй бераётган воқеага ҳис-ҳаяжон киритганлиги кўриниб турибди.

Кураш бўйича қонданинг узил-кесил таҳрири 1982 йилда Эдмонтонда бўлган Конгрессда киритилган ва тасдиқланган ўзгаришлардан кейин қабул қилинди. Шундан келиб чиқиб, ушбу Қоида ҳозирги замон кураш талабларини амалга оширишда қўл келади, унга ҳар хил тузатишлар киритилмайди.

Янги Қонданинг самарадорлиги тўғрисидаги ижобий жавоблар кишини қувонтиради. Айни пайтда баъзи тренерлар ва спортчилар ушбу Қоидага етарли миқ-