

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI

ISLOM KARIMOV NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT TEXNIKA
UNIVERSITETI

O'ZBEK KURASHI USLUBIYATI

fanidan amaliy mashg'ulotlar

USLUBIY QO'LLANMA



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI

ISLOM KARIMOV NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT TEXNIKA
UNIVERSITETI

O'ZBEK KURASHI USLUBIYATI

fanidan amaliy mashg'ulotlar

USLUBIY QO'LLANMA



Toshkent – 2017

Tuzuvchilar: Shokirov P.K., Raxmonov N.Sh. "O'zbek kurashi slubiyati"
fanidan amaliy mashg'ulotlar. Uslubiy qo'llanma.
-Toshkent, ToshDTU, 2017. 48 b.

Mazkur uslubiy qo'llanma kurash uslubiyati saboqlarini talaba va o'quvchilarga yetkazib berish, har bir yosh talaba va sportchi uchun yangi texnika ishlab chiqishga bag'ishlagan. Uslubiy qo'llanmada bu sport turida qo'llanuvchi turli usullar, sportchilarning jismoniy mashqlar ishtirokini ta'minlash alohida ahamiyatga ega bo'lib hisoblanganligi tufayli ularga alohida o'rin berilgan. Muallif tomonidan mashg'ulotlar jarayonida o'zaro aloqani va nazoratni aniqlash, mashg'ulot tartibini o'rgatish, ularni sportchilarga yetkazib berish bo'yicha aniqlangan muammo va savollar ustida ish olib borilgan.

Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti ilmiy-uslubiy kengashi qaroriga muvofiq chop etildi.

Taqrizchilar:

Nabliyev T.E. O'ZMU «Jismoniy madaniyat va sport» kafedrasining boshlig'i, dotsent.

Djalilov B.R. ToshDTU „Jismoniy ma'daniyat va sport“ kafedrası mudiri

KIRISH

Buyuk allomalarimiz A.T. Xakim Termiziy, Bahovuddun Naqshbandiy, Pahlavon Mahmud ruhlarini shod aylash maqsadida o'zbek kurashini butun dunyo bo'ylab tanitib, birinchi Prezidentimiz I.A. Karimov sa'y-harakatlari bilan bu sport turi endilikda olimpiada o'yinlari qatoridan joy oldi.

Bugungi kunda "kurash" bo'yicha o'quv-uslubiy qo'llanma yaratish zaruriyati tug'ildi va unda O'zbekiston Respublikasi mustaqilligi yillarida qo'lga kiritilgan hozirgi zamon ilmiy tadqiqotlariga doir ma'lumotlar o'z aksini topdi.

O'quv-uslubiy qo'llanma, asosan, jismoniy madaniyat fakultetlarining talabalari, magistrleri, umum ta'lim maktablari, akademik litseylar, gimnaziya va boshqa turdagi o'rta ta'lim va o'rta maxsus davlat ta'lim jismoniy tarbiya mutaxassislari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, bolalar, o'smirlar sport maktablari murabbiylari, jismoniy tarbiya va sport yo'riqchilari va ko'p sonli jismoniy tarbiya va sport ixlosmandlari uchun mo'ljallangan.

O'quv-uslubiy qo'llanmaning mazmuni o'zbek kurashi bo'yicha murabbiy o'qituvchilar tayyorlash dasturi talablariga mos ravishda bayon etiladi hamda talabalarning o'zbek kurashini o'rgatish nazariyasi va usullarini, kurashning texnika va taktika nazariyasini o'zlashtirish, mustaqil ishlash uchun zarur bo'lgan bilimlar hamda kasbiy pedagogik ko'nikmalarni egallashi nazarda tutadi. Ayniqsa, kurashchilarning mashg'ulotlarni rejalashtirish masalasiga alohida o'rin ajratilgan.

Birinchi Prezidentimiz I.A. Karimovning o'zbek kurashiga qaratgan yuksak e'tiborlari yanada bizni ruhlantirib, o'z oldimizga qo'yilgan vazifalardan kurash sirlarini o'sib kelayotgan avlodga yanada singdirish maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanma darslari joiz deb bildik.

O'ZBEK KURASHI DUNYONI KEZMOQDA

Sport sog'liq garovi ekanligi va ma'lum tana a'zolarini turli jismoniy mashqlar orqali chiniqtirish, shu asosda inson salomatligini ta'minlash Abu Ali Ibn Sinoning tibbiyot asarlarida alohida qayd etilgan. Buyuk bobokalonimiz tana a'zolarining turli qismlarini rivojlantirish bo'yicha turlicha mashqlarni tavsiya etgan, sport turlarining rang-barang va xilma-xilligi ham shundan bo'lsa, kerak,

ehtimol. Minglab yillar davomida Markaziy Osiyoda sportning milliy turlari rivojlantirilgan va takomillashtirilib borilgan. Lekin Respublikamiz mustamlaka qilingach, milliy sport turlari ikkinchi bosqichga surilib, uning o'rniga rus sport turlari kirib kela boshladi. Lekin xalq o'zining ko'pkari—"uloq", "qiz quvmoq" merganlik, kamon, nayza uloqtirish va, ayniqsa, milliy kurash turlarini hech qachon unutmadi, uni doimo takomillashtirib bordi. Milliy kurash "Farg'onacha kurash" "Buxorocha kurash" turlariga bo'lingan. Kurashning buxorocha turi o'zining texnik ijrosi qonun-qoidalar bilan Yevropa, Amerika, Afrika xalqlarining kurashlariga o'xshab ketadi. Agar sobiq ittifoq davrida o'quv dasturlariga kiritilganda, jismoniy mashqlarning sport turlarini olib ko'rsak, unda sportning milliy turlariga o'rin berilmagan. Yurtimiz mustaqillikni qo'lga kiritgach, xalqimizning milliy sport turlarini, shu jumladan, milliy kurashni rivojlantirish, buxorocha va farg'onacha kurash turlarining qonun-qoidalarini ishlab chiqish, uni ilmiy o'rganish, uslubiy takomillashtirish; targ'ib va tashviq qilishga, yoshlarni kurashga ko'plab jalb qilishiga katta ahamiyat berildi. Hozirgi paytda, ayniqsa, buxorocha kurash o'quv dasturlaridan joy olgan.

Kurash sportning muhim turi sifatida rivojlanib bormoqda. Uning moddiy bazasi uzluksiz yuksaltirilib, sportchilar uchun maqbul shart-sharoit yaratib berilmoqda.

Respublikamiz polvonlari ham bu g'amxo'rlik va imkoniyatlarga javoban kurashning Yevropa, Osiyo, dunyo chempionatlarida yuqori ko'rsatkichiarga erishib, mustaqil Respublikamiz sport sharafiga munosib himoya etmoqdalar.

Ma'lumki, sportning boshqa turlari kabi buxorocha milliy kurash bilan kichik yoshdan shug'ullanish lozimligi isbot talab qilmaydigan haqiqatdir. Chunki sportchiga muvaffaqiyat keltirilgan epchillik, chaqqonlik, kuchlilik, tezkorlik, murakkab vaziyatlarda, sanoqli soniyalarda eng maqbul yechim topish dadilligi kabi jismoniy sifatlar bolalarning ilk yoshidan shakllanib boradi.

O'smirlarni sportning kurash turiga qiziqtirish uchun o'z texnikasi bo'yicha xalqaro qoidalariga yaqin turadigan milliy kurash turlarini rivojlantirish katta ahamiyatga ega. O'zbekiston, Qozog'iston, Tojikiston, Gruziya, Armaniston va boshqa Respublikalarda sportning kurash turini rivojlantirishga katta e'tibor berilayotganligi tufayli shu mamlakatlarda jahon miqyosidagi taniqli polvonlar yetishib chiqmoqda. Ushbu

mamlakatlarda o'tkaziladigan bayramlar, xalq sayllari va boshqa katta tantanali xalq yig'inlariga razm solsangiz, ularda milliy kurash markaziy o'rin egallayotganligiga guvoh bo'lasiz.

Buxorocha kurash sportning milliy turigina bo'lib qolmasdan, o'zbekistonliklarning jahon andozalariga juda yaqin turadigan musobaqasi, respublikamizning dunyo bo'ylab yuz tutishida asosiy vositalardan biridir. Bugungi kunda sportning kurash turlari bo'yicha xalqaro darajada erishgan ijobiy ko'rsatkichlar shu sohada sportchilar tayyorlashning texnik vositalarini ilg'or xorijiy kurash texnologiyalarining uslublarini qo'llash, sportchilarni musobaqalarga puxta tayyorlashni ilmiy asoslangan uslublar bilan ish yuritishni ta'minlash, shuningdek, yuqori malakali polvonlarni tayyorlab yetishtirishning zamonaviy nazariyasi va amaliy xulosalarni ilmiy-uslubiy jihatdan umumlashtirib, tayyorgarlik tizimlarini bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan asosiy omillarga ajratish mumkin:

1. Sport musobaqalari natijalarini oldindan bashorat qillish.
2. Sport faoliyatini oldindan jadallashtirish.
3. Turli bosqichlarda sportchilarga harakat va ruhiy holatlarni musobaqalarda ko'rsatgan natijalarga qarab belgilash.
4. Sportchining yosh va sport malakalarga imkoniyatlarini qayta tiklash va sport mashg'ulotlarini takomillashtirish.
5. Mashg'ulot va musobaqadan so'ng kuch hamda mahoratini qayta tiklash, takomillashtirishni ta'minlay oladigan zamonaviy sport jihozlari mavjudligi turadi.

6. Murabbiylarning maxsus bilimlari, pedagogik mahorati va o'z ustida mustaqil ishlay olishi jahon sifat darajalariga javob beradigan darajada sportchining o'z ustida mustaqil ishlashga ko'maklashishi hozirgi kunda buxorocha va farg'onacha kurash turlari o'zbek va belbog'li kurash turlari deb yuritilyapti. Bu ham birinchi Prezidentimiz aytganlaridek, "Sport kabi hech bir narsa tez vatanni dunyoga tanita olmaydi".

BUXOROCHA MILLIY KURASHDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK

O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi hayotning hamma sohalarida namoyon bo'lmoqda. Jumladan, sport sohasida ham milliy kurash kurtak ochmoqda. Ayniqsa, milliy kurash ommalashib bormoqda va 7-70 yoshgacha bo'lgan qit'amizda istiqomat qilayotgan xotin-qizlar va erkaklar o'rtasida ommalashishida uztoz-murabbiylarning hamda professor

o'qituvchilarning hissasi kattadir. Milliy kurashning buxorocha turi regional xususiyatga ega bo'lib, takomillashib boryapti. To'g'ri kurash deganimizda faqat kurash tushuvchilar, kurash musobaqalari ko'z o'ngimizda namoyon bo'ladi. Lekin kurashchini yuksak darajaga chiqarish uchun trener-murabbiylar o'ziga xos mas'uliyat bilan faoliyat ko'rsatishlari joizdir.

Buxorocha kurash sport faoliyatining shunday bir turiga kiradiki, muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan texnik harakatlarni egallay olish hamda ularni qo'llay bilish mahoratiga, qo'yilgan vazifalar muvaffaqiyatli bajariladigan optimal taktik va strategik variantlarini tanlash va ularni ishga solish mahoratiga bog'liq bo'ladi. Bunda ustoz (murabbiy) oldida, sportchi oldida texnik-taktik tayyorgarlikni samarali rejalashtirish zaruriyati hamda sport mahorati ortib borish dinamikasini nazorat qilish va tahlil etish maqsadida, shuningdek, sport mashg'ulotini samarali ravishda muvofiqlashtirib borishga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha bir qator mutaxassislarining fikriga qaraganda hozirgi vaqtgacha texnik-taktik tayyorgarlik masalasi hal etilmagan muammo bo'lib kelmoqda, chunki ko'pchilik bunday usulni tatbiq etmaydi. Texnik-taktik tayyorgarlikni baholash hamda qo'yilgan vazifani hal etish uchun uning qo'llash yo'llarini ishlab chiqilishi sportchilarning texnik-taktik darajasini miqdor jihatdan bir-biriga taqqoslash hamda sport tayyorgarligining pedagogik jarayoniga muhim tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Hozirgi vaqtda polvonlarning tayyorgarligiga baho berish, asosan, musobaqaga faoliyati jarayonida yoki tekshirib ko'rish, kurash natijalari bo'yicha amalga oshirilmoqda. Natijalar olingandan keyin ustoz bilan shogirdlar bo'lgan musobaqalar xarakterini tahlil qilib, qanday tayyorgarlik ko'rishning oldindan mukammal dasturini tuzib, texnik-taktik tayyorgarlikni rejalashtirib, dastur bo'yicha mashg'ulotlarni olib borish kerak.

Buxorocha kurashga texnik-taktik tayyorgarlikning ayrim ko'rsatkichlari ko'pchilik mutaxassislar tomonidan bayon etilgan, ularning klassifikatsiyasi keltirilgan, ularni tatbiq etishning turli xil yo'nalishlari belgilab berilgan. Lekin texnik-taktik ko'rsatkichlari sistemasini yaratmay turib, sportchini, kurashning turli bosqichlarini samarali tarzda nazorat qilish, sport yutuqlarini prognoz qilish metodlarini ishlab chiqish, sportchilarni, kurashchilarni loyiha bo'yicha tayyorlashning aniq maqsadli vazifalarini maydonga tashlash mumkin emas. Shuning uchun buxorocha kurashning texnik-taktik tayyorgarlik

ko'rsatkichlarini ishlab chiqish va ularga miqdoriy baho berish sistemasini qo'llanish usullarini tashkil etish zarur.

KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MAHORATLARINI SHAKLLANTIRISH

Mamlakatimiz mustaqil bo'lgandan keyin sportga e'tibor yanada ortdi. Mamlakatimiz sportchilari jahon arenalarida O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarib, yurtimiz sha'nini himoya qilib kelishmoqda. Nafaqat shahar hattoki qishloq yoshlari o'rtasida ham jismoniy tarbiya va sportga e'tibor qaratilgan.

Prezidentimiz I.A. Karimovning "Davlat va jamoat tashkilotlari, yangidan tashkil bo'layotgan birlashma va jamg'armalar o'z kuchlarini bir maqsad yo'lida to'plashlari hamda jismonan bardam, axloqiy pok, ma'naviy sog'lom avlod tarbiyasi yo'lida kuch va vositalarini ayamasliklari lozim" degan so'zlari, barcha o'quv muassasalarida, tashkilotlarda, mahalla va qishloqlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun barcha shart-sharoitlar amalga oshirishga sabab bo'lmoqda. Jismoniy tarbiya va sport borasida qanchadan-qancha qaror, farmoyishlar chiqib, ularni bajarilishi natijalarini respublika miqyosida o'tkazilayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalarining o'tkazilishida hamda o'zbekistonlik sportchilarning erishayotgan muvaffaqiyatlarida yaqqol ko'rishimiz mumkin.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish kishini sog'lom bo'lishga olib kelsa, sport bilan shug'ullanish kishining jismoniy sifatlarini oshiradi va yuqori natijalar ko'rsatishga olib keladi hamda bo'sh vaqtim foydali mashg'ulotlarga sarf qiladi. Ana shunday sport turlaridan biri o'zbek kurashidir. Bu kurash tarixi bundan 2500 yil ilgari hozirgi O'zbekiston hududida yashagan qabilalar orasida ham mavjud bo'lgan.

Demak, o'zbek kurashining tarixi ana shu davrlarga borib taqaladi. O'zbek kurashining hozirgi kundagi rivojlanishi nafaqat mamlakatimizda, hattoki, chet mamlakatlarda ham ancha yuqoridir. Chet mamlakatlarda ham bu kurash bo'yicha bir necha bor yirik musobaqalar o'tkazilmoqda. Ana shunday musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish, texnik va taktik jihatlarining malakali murabbiylar yordamida o'zlashtirishi sportchining yuqori natijalari ko'rsatishiga olib keladi. Ammo kurashchilar uchun texnik va taktik holatlarining o'zi kamlik qilmasmikan?

Kurashchi uchun psixologik tayyorgarlik, albatta, muhimdir. Musobaqalashuv jarayonida sportchilarning ruhiy tayyorgarlik darajasi

pand berganligi sababli imkoniyatlari chegaralanib qoladi va natijada mag'lubiyat alamidan ta'tib ko'rishga majbur bo'ladi.

Kurashchilarda jismoniy tayyorgarlik bilan birga kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni oshirib borib, ularning ma'naviy va irodaviy sifatlari hamda maxsus ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirish lozim. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, masalan, kurashchi mashqlarni ko'p marotaba uning bajarilishini texnik o'zlashtirish maqsadida takrorlayversa, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va tezkorlik kabi jismoniy sifatlari tarbiyalanadi. Usulni bajarish jarayonida o'ta tez harakat yaxshi natija beradi. Usul o'rganish jarayonida oladigan e'larchoqlariga qaramasdan ma'lum bir me'yorda shug'ullanishni davom ettirish natijasida chidamlilik sifati oshadi. Shuningdek, usul bajarish jarayonida egilib bajariladigan usullar va maxsus egilib bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni oshiradi. Bu kurashchi uchun muhim jarayondir.

Psixologik tayyorgarlik. Sport turlarining o'ziga xosligi yoki sport turining alohida bo'limlari sportchilar psixikasiga qo'yiladigan talablarda o'z izlarini qoldiradi. Kurash bilan shug'ullanadigan kishilarda g'alaba uchun kerakli paytda bor kuchini berish va bor kuchini to'play bilish kabi sifatlار xarakterlidir. Agar kurashchilarda ishonchsizlik mavjud bo'lar ekan, demak tavakkal qilishga majbur bo'ladi. Buning natijasi hamma vaqt ham samara bera olmaydi. Sportchilarni psixik tayyorlash ularning ruhiy holatini, raqibiga nisbatan tayyorgarligini oshiradi. Masalan: sportchiga raqibi haqida, uning usullarini, kuchini, xarakterini oldindan bashorat qilib berish, uning sodir bo'lishi mumkin bo'lgan harakatlari muvaffaqiyatli bo'lishiga olib keladi. Sportchini bunday holatlarga o'rgatishda quyidagilarga e'tibor qaratishimiz lozim bo'ladi:

1. Raqibiga nisbatan sportchining g'alaba qilishga ishonchni his qilishi; bunda sportchi o'rgangan usullarni samara berishi va ular ustida tinimsiz mashg'ulot olib borganligini his qilishi, buning natijasida qulay vaziyatda bajaradigan usul natija berishiga ishonch hosil qilish kerak bo'ladi.

2. Raqibining bajarishi mumkin bo'lgan usullarini oldindan o'rganib, o'sha usullarga qarshi usul bajarish reaksiyasini oshirish (bu taktikaga ham kiradi).

3. Sportchining mashg'ulotlaridagi aktiv harakatlari, mashg'ulotlaridagi natijalari va musobaqalarda erishib qolgan yutuqlarini eslatib, ruhan tetiklashtirish.

4. Sportchilarni ruhiy tayyorgarliklaridan yana bir refleksiya, ya'ni kurash davomida shu kurashning qanday borishini bilish qobiliyati hisoblanadi. Kurashchi uchun raqibining fikrini, bajaradigan harakatlarini, o'yin usullarini, uning chap va o'ng tomondan bajaradigan usullarining faolligini tezlik bilan analiz qilish va tezlik bilan qarshi javobga tayyor bo'lish hissinı uyg'otish lozim.

5. Raqibining emotsiyasi yuz-harakatlaridan qaysi harakatlari haqiqiy va qaysi harakatlari qalbaki ekanligini bilib turish sportchiga o'z vaqtida himoyada bo'lishi va qarshi hujumga o'tishiga imkon beradi.

6. Ruhiy tayyorgarlik jarayonida sportchilarni o'z holatlarini, sezgilarni to'g'ri baholashga va ularni harakatning funksional imkoniyatlari bilan bog'lashga o'rgatish zarur.

7. Mushaklarni to'la va tez bo'shashtira olish sportchiga musobaqa jarayonida dam olish kerak bo'lgan imkoniyatlaridan to'la foydalana olishiga yordam beradi. Mushaklarni samarador bo'shashtirish sportchi o'z diqqatini bir zumda to'play olishi uchun va juda qiyin sharoitlarda yuqori samarali harakatlarni bajarishi uchun sharoit tug'diradi.

8. Sportchining butun fikrini musobaqa jarayoniga qarata bilish, fikrini bir joyga to'plash.

Ko'pgina sportchilarning musobaqalaridagi sustligi yoki muvaffaqiyatsizligi ularning haddan tashqari hayajonlanganligidan kelib chiqadi. Musobaqadagi ishonchsizligi usullarni oxirgacha bajarmaslikka olib keladi. Buning natijasida bajarilgan usul uchun qo'llanilgan qarshi usulga duch keladi va mag'lubiyatga uchrashi mumkin.

Sportchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirish ularning xarakteriga ham bog'liq. Bu jarayonlarni amalga oshirish malakali va tajribali ustoz murabbiylarining ish uslublariga ham bog'liqdir.

Ba'zi holatlarda murabbiylarning shogirdlariga nisbatan ruhiyatini ko'tarish uchun qo'llaydigan bir necha usullarni kuzatishimiz mumkin.

- Ma'naviy va irodaviy tayyorgarligini oshirish;

- Diqqatini bir joyga to'plash;

- Maqsadga intilish;

- G'alabaga ishonchini uyg'otish;

- Raqibiga imkoniyat qoldirmasdan harakat qilishga undash;

- Charchaganda ham chidam bilan musobaqani davom ettirishga undash;

- O'z-o'zini nazorat qilishga undash;

- Raqibiga befarq bo'lmasligini eslatish.

Sportchining uslublarini natija berishiga ishonitirish, tushuntirish va raqibining uslublarini bilgan hollarda esa unga qarshi usullarni ishlatish tavsiyalarini berish, natijasi yaxshi bo'lishini bildirish bilan ruhiyatini ko'tarish.

Bularning barchasi g'alabaga olib keladigan omillardir.

1. Kuchni va harakat uyg'unligi taraqqiyotiga yo'naltirilgan maxsus dinamik mashqlarning tashlanishi.

2. Ma'lum guruhlar mushak kuchlarini taraqqiyotiga qaratilgan maxsus izometrik mashqlarning tanlanishi.

Jismoniy qobiliyatlar va texnik harakatlar taraqqiyotiga qaratilgan ma'lum darajadaga bir-biriga mos holda ta'sir ko'rsatuvchi maxsus mashqlar ishlab chiqilgan.

Tezkorlik– kuchlilik yo'nalishidagi mashqlarni quyidagicha tasnif qiladi:

1. Maxsus bo'lmagan ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar;

2. Mazkur sport turida boshqaruvchi mushak guruhining taraqqiyotiga qaratilgan analitik mashqlar;

3. Asosiy sport malakalari doirasidagi kuchni mukammallashtiradigan mashqlar.

Kuchni rivojlantirishga qaratilgan quyidagi mashqlar to'plamini tavsiya qiladi:

4. Chegarada bo'lmagan og'irlikni charchash holatgacha takroran ko'tarish;

5. Chegaradagi og'irlikni ko'tarish;

6. Maksimal tezlik bilan chegarada bo'lmagan og'irlikni ko'tarish.

Olimlarning fikricha, malakali sportchilar uchun eng samarali uslub bo'lib qisqa muddatli kuzatishlar va takrorlashlar ko'rinishlari hisoblanadi. Bir qancha boshqa yondashuvlar mavjud bo'lib, ular ko'pincha boshqa harakat sifatlariga taalluqli. Maxsus va maxsus bo'lmagan mashqlarni aylanma mashg'ulotda, shunga o'xshash manekenni uloqtirishda maxsus chidamlilikni oshirish mumkinligini ko'rsatadi:

1-bosqichda arqonga oyoqning yordamisiz chiqish (1-2 marta) va 5-8 marta gavdani eggan holatda sakrash;

2-bosqichda ko'prikda (mostda) turib, shtanga diskklarini aylantirish (har bir tomonga 10-15 martadan) va 5-8 marta sakrash;

3-bosqichda gavdani (mostda) orqaga tashlagan holatda sherik bilan ushlab oldinga egilish (10 marta) va 5-8 marta uloqtirish;

4-bosqichda turnikda tortilish 15-20 marta va 5-8 marta uloqtirish;

5-bosqichda yerda yotib, tayangan holda qo'llarni bukib yozish (20-40 marta) va 5-8 marta uloqtirish;

6-bosqichda ko'prik holda yugurish, har bir tomonga 5-10 martadan va 5-8 marta uloqtirish;

F.A. Kerimov ko'rsatishicha, tezkor-kuchlilik yo'nalishidagi mashqlarni aylanma mashg'ulotlarda 10-15 umumiy hajmidan oshiqroq MJT bazali bosqichda va TTX hajmida 30 martaga ko'paytirish kurashchilarni mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshiradi.

Kurashchilarning texnik-taktik mahorati

Kurash shunchaki sport turigina emas. Harakat texnikasining sportdagi ahamiyati g'oyat kattadir. Sport texnikasi bo'yicha mutaxassislar tayyorlash sohasidagi yirik olimlardan biri prof. V.M. Dvyachkov sportchining texnika sohasidagi mahoratini butun sport sohasidagi tayyorgarlik ishlariga olib kiradigan "katta darvozadir" deb ta'rif bergan edi.

Kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlanish darajasi kasb bilan texnik-taktik harakatlarining ishonchli bajarilishi o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar mavjuddir.

Yuqori sport natijalariga erishishning asosi bo'lib, kurashchining keng doiradagi harakatlari bo'yicha ko'nikma va malakalarining tashkil topishi har tomonlama taraqqiy qilgan jismoniy va eng avvalo ixtisoslashtirilgan qobiliyatlari hisoblanadi. Sport amaliyotida, xususan, kurash turlari bo'yicha, ilmiy-uslubiy adabiyotlar butun diqqat-e'tibor kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi masalasiga qaratilgan. Kurashga tushayotgan vaqtda ko'pgina mushaklarning ishi bir-biri bilan kelishtirilgan holatda olib borilishi taqozo etiladi. Ko'pgina mualliflarning ta'kidlashicha, jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajada bo'lishi, kurashchi qobiliyatining mukammal shakllanishiga va texnik harakatlarning yuqori darajada bajarilishiga kafolat beradi deyishi tasodifiy hol emas.

Hujum qilish harakatlarini bajarish uchun bir polvon o'z raqibini barqaror turgan holatdan chiqarib, uni gilamga ag'darishga intilsa, ikkinchi polvon barqarorlikni saqlab qolishga, o'z raqibini muvozanat holatidan chiqarishga urinadi. Tayanib turilgan vaqtdagi barqarorlik darajasi o'sha barqarorlikni hosil qilib turgan burchakka bog'liq bo'ladi. Burchak qanchalik katta bo'lsa, mana shu yo'nalishdagi barqarorlik ham shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurashchining texnik-taktik harakatlari kurashga tushish davomida qo'llaydigan sevgan usulini umumiy o'rgangan va ularni kurashchi uchun eng ma'qul bo'lgan usullar soni va sifatiga e'tibor beradi.

Polvon o'zi uchun qulay bo'lgan usulni tanlab, raqibining himoya vositasini vujudga keltiradigan vositalar:

- qo'rquv, siqib qo'yish, muvozanat holatini chiqarib yuborish;
 - raqib tomonidan faol ta'sir qiladigan va polvon uchun qulay bo'lgan vaziyatni vujudga keltiradigan vositalar;
 - raqib e'tibor bermaydigan yoxud juda kam e'tibor berib, e'tiborsizlik bilan o'zini bo'sh qo'yadigan holatni vujudga keltirish maqsadida polvon tomonidan qo'llaniladigan usullar;
 - takroriy hujum, teskari da'vat, ikki bor ketma-ket aldash harakatlari.
- harakatlari.

Raqib holati va bergan vaziyatni ko'rsatuvchi mavjud alomatlarni idrok etish va baholashni o'rganib, texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish mahoratini egallab olish jarayonini hisobga oladi.

Asosiy g'alabaga erishishda tayyorgarlik harakatlari ancha katta o'rin tutadi. Shuning uchun ularni bir-biri bilan o'zaro mahkam bog'liq holatda takomillashtirib borish lozim. Takomillashtirib borishda asosiy qiyinchilik bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tish fazasi hisoblanadi. Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, qiyinchilik shuncha kamroq bo'ladi.

Gavda holatini tez o'zgartira olish mahorati barqarorlik darajasini oshirib borish va tayanch maydonini o'rtasidan tanlab og'irlik markazini mumkin qadar og'ish burchagi tomon surib borish, raqibni harakatlariga faol qarshilik ko'rsatish bularning bari kurashda muvozanatni saqlab qolish negizi hisoblanadi. Raqibning holatlarni yo'qotishdan ham mohirlik bilan foydalanib, undan hujum qiluvchi harakatlarni kuchaytirish maqsadida foydalanish kurashda yuksak darajadagi texnik harakatlar qilishning asosi hisoblanadi.

Texnik harakatlarni o'tkazish taktikasiga o'rgatish yuzasidan har doim ham aniq maqsadni ko'zlab olib borilgan tadbirlar o'tkazilmaydi. Bunga sabab, bir tomondan ta'lim qo'llanmasi yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi bo'lsa, ikkinchi tomondan, sportchilar bilan ustoz-murabbiylarni aniq maqsadga yo'naltirilgan taktikaga o'rgatishning kuch-qudratiga ishonmaslikdir.

Agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo'lsa, g'oliblik birinchi ogohlantirish olganga beriladi;

- Musobaqalar Olimpiya sistemasi bo'yicha qayta kurashuvsiz o'tkaziladi;

– Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga yetsa, baholanadi.

Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar

1. «**TANISHING**» – kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin o'rtadagi hakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomoniga qaratib “tanishing” degan iborani baland ovozda aytadi. E'lon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi. (Bu ishora olishuvda g'alaba qilgan kurashchiga nisbatan ham ishlatiladi.



TANISHING

2. «**TA'ZIM**» – kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin va gavdani egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora. Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlarini yuqoriga qaragan holda balanddan bukib, qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holga kelishi kerak.



TA'ZIM

3.«**O'RTAGA**» – bu so'z ikkala kurashchini bir-birlariga yaqinlashib, halol, mardon olishishlariga undovchi so'z. Hakam qo'llarini ikki

tomonga yoygan holatda va shu holatni to'xtatmasdan "o'rta" ishorasini ko'rsatadi, ya'ni qo'l-kaftlarini bir- biriga qaratib, yelka kengligiga olib keladi.



ORTA

4.«**KURASH**» — kurashchilar bir-birlariga **ta'zim** qilib salomlashgandan keyin olishuvni **boshlash** uchun hakam tomonidan ishlatiladigan **ibora**. Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon **tomonga** qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib **ishora** qiladi.



KURASH

5.«**TO'XTA**» — olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlar bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi.



TO'XTA
TO'XTA

6. «**HALOL**» — kurashchilardan birovni sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi:



HALOL

- a) ikki «YONBOSH» bahosi olsa;
- b) raqibga usul ishlatib o'zi ikkala kuragiga yiqilsa;
- v) raqibga «G'IRROM» berilsa;
- g) «YONBOSH» olgan holda raqibida «DAKKI»
- d) raqib 3 minut ichida gilamga chiqmasa, beriladi.

7. «YONBOSH» – hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga cho'zib (90°) ishora qiladi:

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab, raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;
- b) yoki raqibga «DAKKI» e'lon qilinsa, beriladi.



8. «CHALA» – kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan yoniga qaratgan holda tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi:



- a) kurashchilardan biri usul qo'llab to'lig'icha bajara olmasa, raqibining beli yoki undan yuqori qismini gilamga tekkizsa;
- b) raqibiga «**TANBEH**» e'lon qilinganda beriladi;
- v) nechta «**CHALA**» bahosi berilishidan qat'i nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi.
- g) agar ikkala kurashchida ham bir nechtadan «**CHALA**» bo'lsa, g'oliblik ko'p «**CHALA**» bo'lgan kurashchiga beriladi.

9. «TANBEH» – birinchi ogohlantirish. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib, ishora qilib, shu iborani ishlatadi.

«**TANBEH**» – ogohlantirish unchalik katta bo'lmagan xatolarga yo'l qo'ygan kurashchiga beriladi:

- a) Kurashchi ataylab qochayotib, raqibiga ushlab olishga yo'l qo'ymasa;
- b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o'zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;
- v) ataylab o'zining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;
- g) ataylab raqibning ishtoni yoki oyoqlaridan ushlasa;
- d) ushlab olgandan keyin 8-10 sekund vaqt davomida usul qo'llamasa beriladi.



10. «DAKKI» – ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini musht qilib tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi (Qo'l-barmoqlar musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo'lishi kerak).

(**DAKKI**) – «**TANBEH**» dan keyin ikkinchi, unchalik katta bo'lmagan xatoga yo'l qo'ygan kurashchiga e'lon qilinadi.

Dakki qachon birdaniga berilishi mumkin?

- a) kurashdan bosh tortib, ataylab tizzaga ko'p marotaba o'tirsa;
- b) hakamning buyruqlariga rioya qilmasa, noma'qul so'zlarni gapirsa yoki baqirsa.



ДАККИ
ДАККИ

- 11. «G'IRROM»** – oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.
- «G'IRROM» – katta xatoga yo'l qo'ygan (yoki «DAKKI» jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo'lmagan yoki o'rta toifadagi xatoga yo'l qo'ygan) kurashchiga e'lon qilinadi:
- a) Olishuv davomida raqibning, hakamlarning sha'niga noma'qul so'zlarni ishlatsa, baqirsa, har xil imo-ishoralar qilsa;
 - b) agar kurashchi olishuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga «G'IRROM» e'lon qilinib, shikastlangan kurashchiga «HALOL» beriladi.



ФИРРОМ
G'IRROM

- 12. «BEKOR»** – olishuv to'xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

Hakam qo'lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho'zib ikki-uch bor chapga va o'ngga harakatlantirib ishora qiladi.



БЕКОР
BEKOR

13. «VAQT» – olishuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo'lini yuqoriga ko'tarib kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan quchib ishora qiladi.

Izoh: Ishoralar o'rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab o'ng yoki chap qo'l bilan ko'rsatiladi. O'rtadagi hakam qo'l ishoralarini ko'rsatish bilan bir vaqtda gilam o'rtasida tik holatda iboralarni ham baland ovoz bilan aniq aytib borishi shart.

Buyruq va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5, 3, 1, 0) bilan e'lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.



**BAQT
VAQT**

XXX. Olishuv natijalari

BAHO		OGOHLANTIRISH	
HALOL	10:0	G'IRROM	0:10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEH	0:3
DAKKI- YONBOSH	0:10	YONBOSH- DAKKI	10:0
TANBEH- CHALA	0:3	CHALA- TANBEH	3:0
YONBOSH- YONBOSH	0:1	DAKKI - DAKKI	1:0
CHALA- CHALA	0:1	TANBEH - TANBEH	1:0

XXXI. Taqiqlangan xatti-harakatlar

ЕНБОШ ДАККИ	0 : 3	ДАККИ ЧАЛА	0 : 5
ЧАЛА		ЧАЛА	
ЕНБОШ ТАНБЕХ	5 : 0	ЧАЛА	0 : 3
ЧАЛА		ЧАЛА	
ЧАЛА ТАНБЕХ	0 : 3	ДАККИ	0 : 5
ЧАЛА		ТАНБЕХ	
ЕНБОШ ДАККИ	1 : 0	ДАККИ ЧАЛА	0 : 5
0		0	
ЧАЛА ТАНБЕХ	1 : 0	ЕНБОШ	0 : 10
0			

Kurash musobaqalarida quyidagilar ta'qiqlanadi:

- raqibning ishtonidan ushlab olish;
- raqibga shikoyat yetkazishi yoki uning hayotiga xavf tug'dirishi mumkin bo'lgan texnik usullarni qo'llash;
- bo'g'ish va og'ritish usullarni qo'llash.

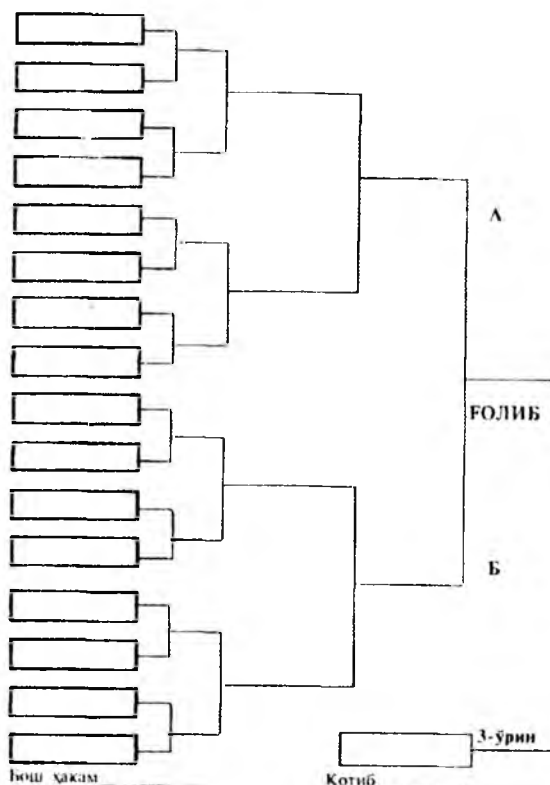
XXXII. Tablodagi baholar

Har bir gilam oldida tablo bo'lishi shart. Olingan baholar tabloda ikki xil rangda ko'rsatiladi:

Yuqorida ko'rsatilganidek, tabloda baho va ogohlantirishlar ikki xil rangda ko'rsatiladi. Tabloning o'rtasida baholar va ogohlantirishlar uchun joy bo'lishi lozim.

КО'К			
YONBOSH	CHALA	TANBEH	DAKKI
YASHIL			

XXXIII. Musobaqa o'tkazish tartibi



- Musobaqalar olimpiya sistemasi bo'yicha o'tkaziladi, zarur bo'lgan holatda XKA ruxsati bilan nizomga o'zgartirish kiritish mumkin;
- hamma polvonlar orasida kuchlilarni hisobga olib ikki (A va B) guruhga bo'linadi;
- polvonning tartib raqami qur'a tashlash yo'li bilan belgilanadi va musobaqa tugagunga qadar saqlanib qoladi;
- juft raqamli polvonlar A guruhiga, toq raqamli polvonlar B guruhiga yoziladilar;
- g'olib chiqqan polvon keyingi davra musobaqalariga qo'yiladi;

– A va B guruh g'oliblari finalga chiqqanlar 1-2-o'rinlar uchun kurashadilar. Finalga chiqqan kurashchilarga boy bergan kurashchilar 3-o'rinni egallaydilar.

Kurash bo'yicha musobaqa bayoni

	Ismi va familiyasi	Shahar	1	2	3	4	Natija	O'rin
1								
2								
3								
4								

B	Ismi va familiyasi	Shahar	1	2	3	4	Natija	O'rin
1								
2								
3								
4								

1991-yil kurash qoidalari ishlab chiqildi. Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining 1- Ta'sis Kongressida bir ovozdan tasdiqlandi. 1998-yil 6-sentabr 1-son bayonnomasi.

KURASH TEXNIKASI VA TAKTIKASI

Kurash – sport yakka kurashining ma'lum bir turi bo'lib, raqib ustidan qozonadigan g'alaba, ma'lum bir harakatlar va usullar qamrovi yordamida amalga oshiriladi.

Kurashda barcha usullar 7 nom bilan aytiladi va bajariladi: **su-purma, chil, kuglsha, yuk (yuklama), yelka, bardor, yonbosh**. Bular esa bir necha yuzlab usullarga bo'linadi.

Kurash texnikasini (usullarini) to'la-to'kis tushunish, uni har qanday holatda ham bajara olish, ya'ni to'liq egallash uchun uning usullari, ikki kurashchining olishuvi, usullarning qanday holatda bajarilishi haqida oldin tushunchaga ega bo'lishi kerak.

Kurashchilar olishuvga chiqqan vaqtlarida gilamning chekkasida bir-birlariga yuzlangan holda tikka turadilar, ta'zimdan (1-rasm) so'ng hakamning ruxsati bilan belgilangan qoida asosida kurashadilar.



ELEMENTAR TEXNIK HARAKATLAR

Kurashchining holatlari

Kurashchining turishi hujum qilishga, ya'ni usul qo'llashga, himoyalanişga va qarshi usul qo'llashga qulay, osonlikcha og'irlik markazidan chiqib ketmaydigan, har qanday harakatni tezlik bilan bajarishga imkonli bo'lishi kerak. Turishlar o'ng, chap va to'g'ri bo'ladi.

Kurashchining harakatlari va aldanchi harakatlari

Harakatning asosiy yo'nalishlari: oldinga, orqaga, chapga, o'ngga, chap-oldinga, o'ng-oldinga, chap-orqaga yoki o'ng-orqaga bo'lishi mumkin. Harakat davomida gilamdagi oyoq butun kaft yuzasi bilan qo'yilishi shart. Harakat jarayonida kurashchilarning butun **gavda** holati muntazam nazorat ostida bo'lishi lozim.

Kurashchi qanchalik o'ziga ishonch bilan turgan bo'lmasin, raqib tomondan bajarilgan har qanday siltab itarish yoki tortish, uning og'irlik markazini yo'qotib qo'yish xavfini tug'diradi.

Shuning uchun ham kurashchi doimo raqibning itargan yoki tortgan tomoniga ixtiyoriy harakatda bo'lishi kerakligini hech qachon esdan chiqarmasligi kerakki, kurashchi qadam tashlagan vaqtda juda qisqa fursatda bir oyoqqa tayanib qoladi va og'irlik markazini yo'qotib

qo'yish xavfi kuchliroq bo'ladi. Shuning uchun ham kurashchi hamma vaqtda va holatda ham to'g'ri harakatlana olishi kerak.

Kurashchi doimo bir xil harakat qilmasligi kerak, aks holda buni raqib payqab qolib muvaffaqiyatli foydalanishi mumkin. Hech qachon gilamda maqsadsiz harakatlanmasligi kerak. Har qanday holatda ham gilamda tez, yaxshi harakatlana bilish kerak.

Aldamchi harakatlarga gavda, qo'llar va oyoqlar harakatlarini tez-tez almashtirib, rejalashtirilgan hujumni sezdirmaslik, raqib diqqatini boshqa tomonga tortish kabilar kiradi. Bunday harakatlar raqib kutmagan vaqtda usul bajarish imkonini beradi. Har bir puxta o'zlashtirilgan usulni aniq bajarish uchun 3-4 ta aldovchi harakatlarni rejalashtirish kerak.

Kurashda ta'qiqlangan (mumkin bo'lmagan) ushlarlar va harakatlar

1. Kurashda hech qachon belbog'dan pastdan ushlanmaydi, ya'ni oyog'idan, ishtonidan.

2. Kurashda raqib kallasidan yoki bo'ynidan ikkala qo'l bilan ushlanmaydi yoki siqilmaydi.

3. Kurashda hech qachon raqib yengini va yoqasini ichkariga burab yoki bosh barmoqni yeng yoki yoqaning ichiga solib burab ushlanmaydi.

4. Kurashda usul o'rganayotgan vaqtda yoki musobaqa vaqtida bellashuv jarayonida raqibning yuziga, ko'kragiga tirsak yoki tizza bilan yiqilish man etiladi.

5. Olishuv vaqtida raqibning boshiga yaktakni o'rash ta'qiqlanadi.

6. Kurashda butit va og'ritish usullarini qo'llash ta'qiqlanadi.

7. Raqib tizzalab qolgan vaqtda, ya'ni bir yoki ikkala tizzasi gilamga tegib turgan bo'lsa, olishuv to'xtatiladi.

8. Raqibning barmoqlaridan ushlar ta'qiqlanadi.

Olishuv davomida raqib bilan gaplashish mumkin emas, bunga zaruriyat tug'ilib qolsa, gilamdagi hakamdan ruxsat so'raladi. Kurashchi gilamda harakatlanayotganda yakka yoki sherik bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga harakatlanadi,

ammo har qanday harakatlanish vaqtida ham oyoqni gilamdan uzmasdan iloji boricha oyoqlar gilamda ishonch bilan erkin yursa yaxshi, aks holda hujum qilib usul bajarish uchun raqibga qulay imkoniyat yaratiladi.

O'z-o'zini himoyalash

Kurashchi gilamda yiqilgan paytda o'z-o'zini himoyalash, hech qanday shikoyat yetkazmay yiqilish muhim ahamiyatga ega.

Har bir kurashchi har qanday holatda to'g'ri yiqila bilishi va yiqila turib, o'zini hamda raqibini har xil usullar orqali himoya qila olishi shart, agar himoyalash va himoyalaniшни bilmasa, usullarni o'rganish vaqtida o'ziga yoki raqibiga shikast yetkazishi mumkin. Bularni osonroqdan qiyinroqqa qarab mashqlar davomida o'rganilib, takomillashtirilib boriladi.

Shu o'rinda kurashchi yiqilgan paytda, u tezkorlik bilan o'rnidan turib, yana jangovar holatda turishini birinchi mashg'ulotdanoq o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tashlash, uloqtirish usull bajarilganda xavfsiz yiqilish himoyadagi kurashchiga ham, hujumdagi kurashchiga ham muhim hisoblanadi. Yiqilish texnikasini yaxshi takomillashtirmagan kurashchining harakatlari qo'rquv aralash ziddiyatkorona bo'lib, uning yetuk kurashchi bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

Kurashchilar birinchi navbatda, o'zining ham, raqibining ham umumiy og'irlik markazini va kurashchi qanday holatda bo'lmasin, uning tayanch maydonini aniq bilishi shart.

Kurashchining yiqilish yo'nalishlari quyida beriladi: a) orqaga; b) yon tomonga; v) oldinga. Yiqilishning har bir yo'nalishi puxta o'rganib chiqilishi shart. Yuqori toifadagi tajribali kurashchilar ham har bir mashg'ulotda yiqilish texnikasiga doir mashqlarini ma'lum vaqt davomida takrorlab turishi shart. Bu mashqlar organizmni kuzatish, o'zidagi ishonchni oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

Kurashchi gilamda yiqilayotgan paytda gavdasidan oldin uning qo'li gilamga urilishi va gavdaga berilgan zarbani ancha yengillashtirishi shart. Qo'lning gilamga urilgandagi zarbasi qanchalik tekis bo'lsa, gavdaga tegadigan zarba shuncha yengil bo'ladi.

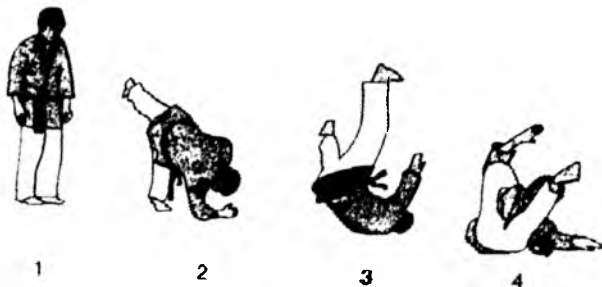
Orqaga yiqilish

Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda bir-ikki kichik qadam orqaga qilinib, shu vaqtning o'zida oyoqcha egiladi. Bu mashqlar bajarilganda, orqaga umbaloq oshib o'tirgan holatda muvozanat saqlanib oyoqqa uriladi. Orqaga yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lishini o'rganish: gilamga orqa bilan yotadi, oyoqlar juftlanib olinadi, iyak ko'krakka siqib olinadi. Qo'llarni yuqori ko'tarib gilamga uriladi. Qo'llar gilamga urilish paytida oldinga qo'lning kafti esa **raqibga** qaratilgan, barmoqlar **jipslashgan** bo'ladi. Gavda va qo'l **oralig'idagi** burchak 45-50 darajani tashkil qiladi.



Yon tomonga yiqilish

Kurashda yon tomonga yiqilish tez-tez takrorlanib turadi, shu sababdan bu harakatlarga e'tiborni kuchaytirish lozim. Tikka turgan holda, bir oyoqni oldinga qo'yib, tayanch oyoqni tizzadan egib, qo'l bilan gilamga urgan holda yon tomonga yiqilishda qo'l gilamga gavdadan oldinroq urilishi shart.



Yon tomonga yiqilishda oxirgi holatni o'rganish: o'ng tomon bilan gilamga yotiladi. Tizza buklangan holda o'ng oyoq ko'krak tomon tortiladi, chap oyoq tizzadan buklanib, o'ng boldir oldidan gilamga

qo'yiladi, iyak ko'krakka siqilib, gavda pldinga buklanadi. Chap tizza iloji boricha yuqori ko'tariladi va o'ng tizza gilamga qo'yiladi.

O'ng qo'l buklanmagan holda kaft gavdaga nisbatan 45-50 daraja pastga qaratib, gilamga qo'yiladi va chap qo'l yuqori ko'tarilgan holatda bo'ladi.

Huddi shunday ketma-ketlikda va holatda chap yonga ham shu mashq bajariladi.

Endi mana shu yon tomonlarga yiqilishni har xil holatlarda ham bajarilib ko'riladi va o'rganib takomillashtiriladi.

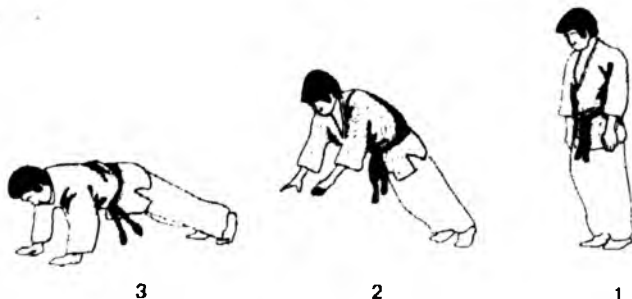
Tizzalari va qo'llariga tayanib turgan sherik ustidan oshib yon tomonga yiqilish: Tizza va qo'llariga tayanib turgan raqibning o'ng tomoniga borib, unga nisbatan orqa tomon bilan turiladi. Chap qo'l bilan raqib yaktagining yelka qismidan ushlab, o'ng oyoq oldinga uzatilgan holda ko'tariladi, bu paytda o'ng qo'l oldinga cho'zilgan bo'ladi.

Belni bukkancha orqaga yiqiladi, yiqilayotgan vaqtda gavda gilamga yaqin borganda, o'ng qo'l yiqilayotgan gavadan oldinga o'tib, bilakning oxirgi qism va kaft gilamga qaratilgan holda gilamga borib uriladi, gavdaning yerga (gilamga) urilish kuchini keskin kamaytiradi, yiqilayotgan vaqtda qo'llardan keyin gavda va oxirida oyoqlar gilamga tushadi.

Oldinga yiqilish

Bu yo'nalishdagi yiqilishning ikki xil ko'rinishi bo'llishi mumkin

- a) Oldinga umbaloq oshish mashqini bajarish.
- b) Gavadani tikka saqlagan holda qo'llarga tayanib oldinga yiqilish



Ushlashlar

Kurashda raqibni ushlashning xilma-xil turlari mavjud bo'lib, tajribali va yuqori toifadagi kurashchilar ushlashlar turini yaxshi o'zlashtirgan, har biri qaysi bir usul qanchalik samarali ekanligini puxta o'rganib chiqqan.

Kurashchining usul bajarish uchun qulay ushlashi: bu ushlash ayniqsa raqib o'z ushlashni amalga oshirish uchun harakat qilganda bajariladi. Kurashchining raqib ushlashiga javob ushlashi: Raqib o'z qulayligini hisobga olib ushlaganda kelib chiqadigan qulay imkoniyatdan foydalanib ushlash, bunday ushlashda ham usul bajarish mumkin.

Kurashchining himoyalaniish usullari: Raqibni usul bajarishiga imkon bermaydigan, unga halaqit beradigan noqulay ushlash. Ammo bunday ushlash ham ayrim hollarda usul bajarishga imkon beradi.

Ushlashlar jarayonida quyidagi qoidalarga qat'iy rioya qilinishi shart:

1. Ushlash paytida qo'llar erkinroq saqlansa, ular tez toliqmaydi va raqibga ta'sir ko'rsatish chaqqonlik bilan amalga osbiriladi.

2. Ushlashni eng qulayini bajarib, texnik usulni tezkorlik bilan almashtirish kerak, aks holda raqib o'zini himoyalashga ulguradi.

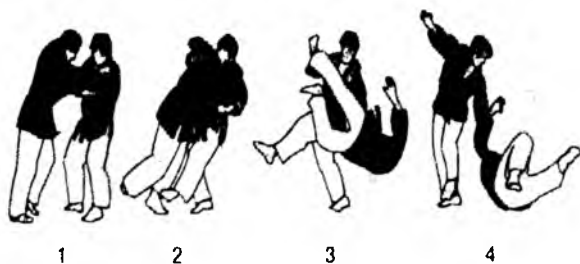
3. Kurashchi o'z arsenalida har xil ushlashlarni puxta o'zlashtirgan va ular yordamida har xil texnik usullar ko'rsata bilishi shart.

Oraliq masofalar

Kurashchilarning oraliq masofalari 5 xil bo'ladi:

1. Ushlashsiz masofa – kurashchilar bir-birlarini biron joyidan ushlamasdan, ammo ushlash uchun qulay fursatni poylab har xil harakatdagi holatlari .





- 1— tayanch oyog'i bilan yon tomonga qadam qo'yishi, qo'l bilan raqibni qattiq siltab, hujumdagi oyoq orqali uning oyoqlarini chalish.
- 2— silkitishni davom ettirgan holda, raqib yelkalarini burib, hujumdagi oyoq yuzasi bilan uning oyoq holdiriga qoqish.
- 3— raqibning yelkalarini burgan holda, uning gavdasini (oyoqlarini) gilamdan uzish.
- 4— raqibning yiqilish yo'nalishi aniq bo'lgandan so'ng kurashchi bir qo'lini pastga tushirib, uni va o'zini ehtiyot qilish uchun imkon berishi kerak.

Ushlash variantlari

1. Ikki yengdan
2. Yengidan va yoqasidan
3. Yengi va yeng o'mizidan
4. Bir yengi va belbog'idan

Qarshi usullar

1. Raqibga qo'llar bilan qarshilik ko'rsatib, uning hujumdagi oyog'iga urish.
2. Raqibning hujumdagi ustidan o'zingizni hujumdagi oyog'ini o'tkazib raqib oyog'idan supurib yuborish.

Himoya

1. Raqibga og'irlik markazidan chiqarib yuborishga imkoniyat bermaslik.
2. Shu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan ushlashga yo'l qo'ymaslik.
3. Raqib bilan o'ta yaqin masofada bo'lish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning usul bajarmoqchi bo'lgan tomoniga yetarlicha burilmaslik
2. Usul bajarayotgan tomonga o'tish
3. Oyoq tovonini ko'tarish
4. Hujumchi oyog'i tizzadan bukilgan
5. Qo'llar yetarlicha kuchli tortilmagan

Qadam bilan hamoxang yon tomondan supurib tashlash

Raqib yon tomonlarga harakatlenganda bu usulni qo'llash qulay.

DH — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibi tirsaklarining pastrog'idan ushlaganda.



1 — Yon tomonga qadam qo'yib, qo'llar yordamida raqibni o'zi bilan barobar qadam tashlashga majbur qilish.

2 — Raqib o'zining uzoqdagi oyog'ini gilamga qo'yishi bilan qo'llar harakatini davom ettirgan holda hujumdagi oyog'ini, uning tanasi og'irligidan bo'shab, raqib tirsaklarini ichkariga va yuqoriga ko'targan holda, yon tomonidan hujumdagi oyoqni boldiri bilan uning oyog'iga chaqqonlik bilan urish.

3-4 — hujumdagi oyoq bilan raqibning ikki oyog'iga urib, gilamdan uzib, qo'llar tortuv kuchiga qarshi tomoniga yelkasi bilan gilamga tashlash.

5-6 — raqibning yiqilishi aniq bo'lgandan keyin uning uzoqdagi qo'lini qo'yib, unga o'zini ehtiyot qilish imkonini berib, hujumdagi oyoqni gilamga qo'yib mustahkam holatda turish.

2. Kurashchilarning uzoq masofada bir-birlarining bir yoki ikkala yenglaridan ushlab turishlari



3. Kurashchilarning o'rta masofada bir-birlarining yaktagini bir qo'llari bilan yaktakning gavda qismidan, ikkinchi qo'l bilan yengidan ushlab turishlari.



4. Kurashchilarning yaqin masofasi - kurashchilar bir qo'l bilan gavdani yoqa yoki yeng qismidan, ikkinchi qo'l bilan belbog'ning old yoki yon tomondan ushlab turgan holatlari



5. Kurashchilarning o'ta yaqin masofasi - kurashchilar bir-birini quchoqlab olib, gavda bilan bir-birlariga qisilib yoki oyoq bilan ichkaridan chil solib turgan holatlari.



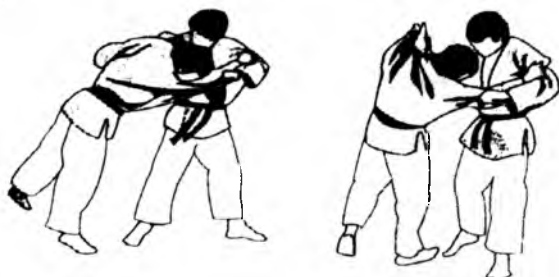
Muvozanatdan chiqarish

Raqibni muvozanatdan chiqarish usulning asosiy qismi hisoblanadi. Muvozanatdan chiqarishning quyidagi asosiy yo'nalishlari mavjud:

1. Oldinga — ikki qo'l harakati bilan raqib oldinga tortiladi, gavdasi oldinga bukilib, oyoqlar poshnasi gilamdan uziladi va raqibning umumiy og'irlik markazi (URM) oldinga intiladi.



2. Orqaga — ikki qo'l harakati bilan raqib orqaga siltanadi, gavdasi orqaga bukilib, oyoq uchlari gilamdan uziladi va URMning vertikal chizig'i orqaga siljiydi.



3. **O'ngga** — chap qo'lining harakati o'ngga-pastga, o'ng qo'l harakati o'ngga-yuqoriga, raqibining o'ng oyog'ining tashqi tomoniga, chap oyoq bilan ta'sir ko'rsatiladi. URMning vertikal chizig'i o'ng oyoqqa o'tadi.

4. **Chapga** — o'ng tomonga qilingan harakatlar simmetrik ravishda amalga oshiriladi, faqat URMning vertikal chizig'i chap oyoqqa o'tadi (14-rasm).

5. **O'ngga-oldinga** — chap qo'l bilan o'zidan yuqoriga, o'ng qo'l yordamida yuqori-o'ngga harakat bajarilib, raqibning o'ng oyog'iga ta'sir ko'rsatiladi.



6. **Chapga-oldinga** — o'ngga-oldinga usuldagi barcha harakatlar simmetrik ravishda bajarilishi shart.

7. **O'ngga-orqaga** — chap oyoq bilan raqibga yaqinlashadi, chap qo'l harakati o'zidan o'ngga-pastga yo'nalgan, o'ng qo'l esa o'zidan o'ngga va raqibning o'ng oyog'iga ta'sir ko'rsatiladi

8. **Chapga-orqaga** — o'ngga-orqaga usulidagi barcha harakatlar simmetrik ravishda amalga oshiriladi. Faqat raqibning URMning vertikal chizig'i chap oyog'iga o'tadi.

Kurashchi raqibini muvozanatdan chiqarar ekan, o'zi mustahkam turgan bo'lishi va texnik usullar ko'rsatishga shay bo'lishi shart.

Kurashchi g'lamda harakatda bo'lgan paytda uning og'irligi chap yoki o'ng oyog'iga o'tadi va o'z mustahkamligini yo'qotib turadi. Olishuv paytida bunday harakatlar yashin tezligida bajarilishi shart. Muvozanatdan chiqarish, raqib harakati qaysi tomonga yo'naltirilgan bo'lsa yoki yuzi yo'naltirilgan tomonga bajarilsa, qulayroq hisoblanadi. Muvozanatdan

chiqarish texnikasini bir joyda mustahkam to'xtagan holda o'rganishni boshlash kerak.

Bular asta-sekinlik bilan yaxshi o'zlashtirgandan keyin harakat paytida muvozanatdan chiqarish usullarini o'rganish lozim. Bunday maqsadlarga faqat tinimsiz va muntazam mashqlar va mehnat orqali erishish mumkin.



Raqibga yaqinlashish uslublari

Kurashda usullar bajarilishi uchun gavdaning tez va har tomonga yengil burilishiga katta ahamiyat beriladi. Bu hujumda ham, himoyada ham juda zarur. Burilishning bir nechta asosiy shakllari mavjud:



O'ngga:

- Kurashchi raqibining oldida to'g'ri turgan holat.
- O'ngga burilish uchun kurashchi o'ng oyog'ini oldinga qo'yishi zarur, raqibning o'ng oyog'i oldida, bosh barmog'i uchida, keyin yelkani raqibga o'girib, chap oyog'ini raqibning chap oyog'i oldiga qo'yib, so'ng 180° burilib, o'ng oyoqni uchida burib, qulay holatni egallashi lozim.
- Kurashchi raqib oldida to'g'ri turgan holat.

O'ng tomonga burilish uchun u chap oyog'ining uchini raqibning chap oyog'i oldiga qo'yishi lozim, keyin raqibga yelkalarini bura turib, bir

siltash bilan o'ng oyog'ini o'zining chap oyog'i va raqibning chap oyog'i o'rtasiga qo'yishi zarur.



Chapga:

a) Kurashchi raqib ro'parasida to'ppa-to'g'ri turgan holat. U chap oyog'ining uchini raqibning chap oyog'i oldiga qo'yishi lozim, unga perpendikulyar holatda qarab qo'yiladi. Keyin uni oldingi holatidan 180° burib, raqibga yelkalar bilan buriladi, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchida burilib, kurashchi uchun qulay holatni egallashi shart, oyoq uchini yon tomoniga qaratgan bo'lishi kerak;

b) Kurashchi raqib qarshisida tikka turgan holat. Chapga burilish uchun kurashchi o'ng oyog'ining uchini raqibning o'ng oyog'i oldiga qo'yadi — yon tomonga qaratilgan holda. Unga yelkasi bilan burilar ekan, bir siltab o'zining chap oyog'ini, o'zining va raqibning o'ng oyoqlari o'rtasiga qo'yishi shart.

TASHLASH, ULOQTIRISH USULLARI TEXNIKASI SUPURMA USULLARI

Kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, o'ng yoki chap oyog'i bilan «supurib» qilinadigan barcha usullar «Supurma» deb nomlanadi.

Oldindan supurib tashlashlar

Raqib oldinga bukilgan yoki harakatda bo'lgan paytlarda bu usulni bajarish qulayroq hisoblanadi.

Dastlabki holat (DYU) - Kurashchilar olishuvni boshlash holatida turishadi, kurashchi raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab, yaqinroqdan ushlagan holati.



1



2



3

1. Ikki yengidan
2. Yengdan va yoqadan
3. Yengidan va yeng umizidan

Aldamchi harakatlar

1. Yon tomonidan urishlar
2. Oldi tomonidan urishlar

Himoya

1. Hujumdagi oyog'ini gilamga qo'yish
2. Raqibning hujumdagi oyog'ining ustidan o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish.

Qarshi usullar

1. Hujumdagi oyoq bilan hamoxang yon tomondan supurish
2. Tayanch oyoq bilan oldindan supurish

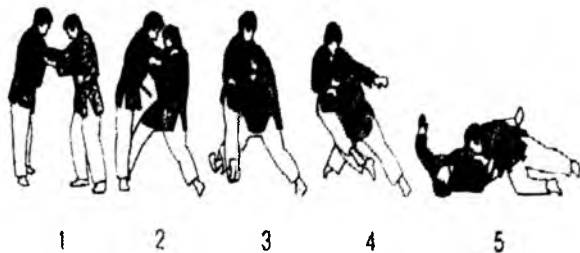
Uchraydigan xatolar

1. Qo'l harakati keragidan bo'sh.
2. Raqib harakati bilan hamoxanglik yo'q.
3. Raqibning tayanch oyog'iga yetarli darajada ta'sir ko'rsatib, supura olmaslik
4. Qo'llarning tortuv kuchi yo'nalishini almashtirib turmaslik

Ichkaridan raqib oyoq kaftidan, tovonidan supurish

Raqib oyoqlarini keng qo'yan holda orqaga siljib, uni o'ziga tortadi va qulay holda bu usulni amalga oshiradi.

DX - Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng yeng va yoqadan ushlab bajariladi



2-3 — Kurashchi hujumchi oyog'i bilan katta qadam qo'yib raqibga yaqinlashib va oyoqni gilamga qo'ymay, raqibning shu oyog'ini tovonidan o'rab olib, uni gilamdan uzish.

4-5 — Kurashchi oldinga harakatni davom ettirib, raqibning hujum oyog'ini urib, uni gilamga qo'yishga imkon bermaslik va raqibni yelkasi bilan gilamga yiqitish.

Ushlashlar variantlari

- 1.Yengi va yeng o'mizidan
- 2.Yeng va yoqadan
- 3.Ikki yengidan
- 4.Raqib belbog'ining orqasidan

Aldamchi harakatlar

- 1.Ichkaridan, oyoq boldirini gilamdan uzib olgan holda
- 2.Tashqaridan, oyoq tovonini ildirgan holda

Himoya

- 1.Hujumdagi oyoqni raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish
2. Tana og'irligini raqibning hujumkor oyog'iga o'tkazib, uni orqaga qo'yish va gavdani oldinga egish

Qarshi usullar

1. Hujumdagi oyoq bilan oldindan supurish
2. Hujumkor oyog'ini raqibining hujumdagi oyog'i ustidan o'tkazib turib, qo'llar yordamida burash
3. Qarama-qarshi tomonga burash, bosish

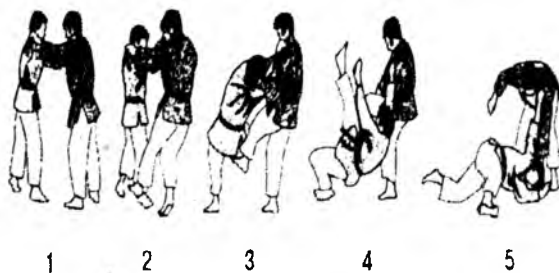
Uchraydigan xatolar

- 1.Raqibining tayanch oyog'i juda ham orqada qolgan
- 2.Raqibining hujumdagi oyog'iga urish berilmagan
- 3.Kurashchi raqibga yoni bilan burilmagan

Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish

Raqib bir tomonlama turgan bo'lsa, bu usulni qo'llash qulay. DX – Kurashchilar bir tomonlama turgan holat.

Ushlash yeng va yoqadan olingan.



1— Raqibning hujum qilgan oyog'iga urish

2— Shu bilan bir vaqtning o'zida tayanch oyoq bilan raqibga yaqinlashib, raqibning hujumkor oyog'ini tashqi tomonidan oyoq yuzasi bilan ildirish

3— Qo'llar bilan muvozanatdan chiqara turib, raqibni bo'sh oyog'ini orqaga qo'yishga majburlash

Aldamchi harakatlar

1. Orqadan chalish

2. Oyoq yuzasi bilan ichkaridan o'rab olish

3. Oyoq uchini pastki tovonidan ildirish

Himoya

1. **Hujumdagi** oyoqni orqada qoldirmoq

2. **Hujumkor** oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish

3. Oldinga egilgan holda hujumdagi oyog'ini gilamdan uzishga imkon bermaslik.

Qarshi usullar

1. Ichkaridan ilib ko'tarish

2. Oyoq tovonining orqasidan supurish

Uchraydigan xatolar

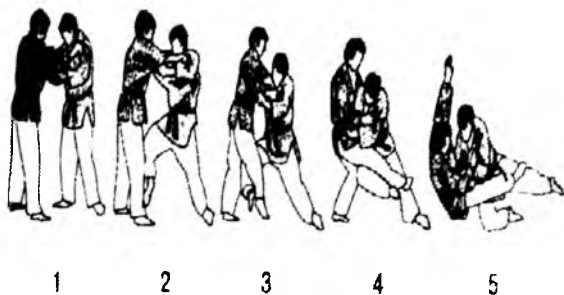
1. Raqibning hujumdagi oyog'i tana og'irligi bilan yetarli darajada bosilmaydi
2. Kurashchi raqibi oldiga sakrab yaqinlashib va bir yon bilan o'girilmagan
3. Raqibning oyog'i yaxshi qisilmagan
4. Raqibning tayanch oyog'i orqaga qo'yilgan paytda kerakli usul ritmi buzilgan
5. Raqib qo'llar yordamida kerakli kuch bilan siltab yiqitilmaydi

CHIL USULLARI

Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, chap yoki o'ng oyog'i bilan raqibining chap yoki o'ng oyog'idan ildirib qilinadigan barcha usullar «Chil» deb nomlanadi.

Oyoq boldiri bilan ichkaridan oyoqni ilib olish

Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda orqaga siljisa yoki o'ziga tortsa, yiqitish qulay hisoblanadi.



DX Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlanadi

1-2 — Raqibni siltab oldinga tortib, uni oyoq uchlariga turishga majburlash va bir vaqtning o'zida hujumchi oyoq bilan raqibning oyog'ini o'rab olishi

3 — Boldir bilan raqibning chap yoki o'ng oyog'ini ichkaridan ilib olib, shu vaqtda qo'l harakatini o'zgartirib, raqibni orqa va yon tomonga itarish

4-5 — Raqibning hujumdagi oyog'ini ilib olib, orqaga itarib yiqitish

Ushlash variantlari

1. Yengdan va yoqa qaytarmasidan
2. Yengdan va yoqadan
3. Yengdan va yaktakning orqa tomonidan
4. Bitta yengdan

Aldamchi harakatlar

1. Boldirni ichkaridan o'rab olish
2. Ichkaridan ilib ko'tarish
3. Sondan oshirib tashlash
4. Beldan oshirib tashlash

Himoya

1. Hujumdagi oyoq bilan raqibning hujumchi oyog'ining ustidan oshib o'tishi
2. Raqib hujum qilmoqchi bo'lgan oyog'ini orqaga olib, oldinga egilish
3. Tayanch oyoqni orqada qoldirish

Qarshi usullar

1. Chap yoki o'ng boldirdan ilib olish
2. Tizzaning ostiga oldindan urish
3. Ikkala oyoq oldidan mindirma qilib uloqtirish

Uchraydigan xatolar

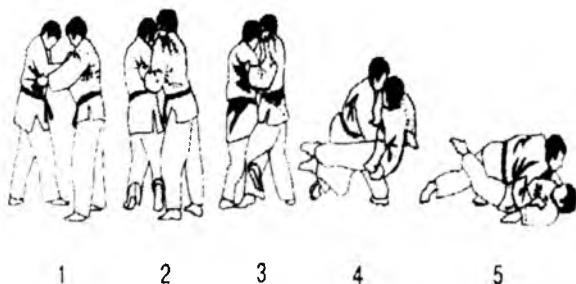
1. Hujumchining tayanch oyog'ining orqada, uzoqroqda qolishi
2. Raqibning hujumga tushgan oyog'ining gilamdan uzilmasligi
3. Raqibni tayanch oyog'i turgan tomonga itarish

Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish

Raqib o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam qo'ygan vaqtda bu usulni bajarish qulay.

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati

Raqib yoqasidan va yaktagining orqasidan ushlanadi.



1-2-3 — Raqibni siltab tortib, uning tayanchini hujumdagi oyog'iga o'tkaziladi va o'sha oyog'i boldir bilan tashqi tomondan ilib olinadi.

4— Raqibni qattiq quchoqlab olgan holda hujumdagi oyoqni gilamdan uzib, raqib yelkasi bilan gilamga yiqitiladi.

5— Raqib yelkalari bilan gilamga tegishi bilan hamoxang ravishda ko'krak bilan bosiladi. Bu uning yelkasiga tekis yiqilishiga imkoniyat yaratadi.

Ushlash variantlari

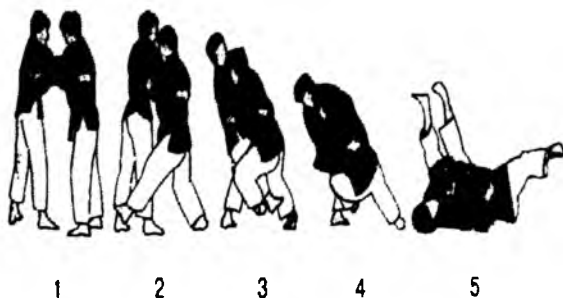
1. Yaktakning yoqa va orqa qismidan
2. Belbog'ning orqadagi qismi va yoqadan
3. Yengning yuqorisidan va yoqasidan
4. Raqib gavdasini qo'li bilan qo'shib, quchoqlab ushlash.

Aldamchi harakatlar

1. Beldan uloqtirish
2. Orqadan challsh

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni orqaga qo'yib turib, hujumchiga boshqa yon bilan burilish
 2. Raqibni qo'yib yuborib, tizzalab yiqilish
- Usul oxiriga yetayotganida hujumchiga ko'krak bilan burilib, o'zining tagiga tortish

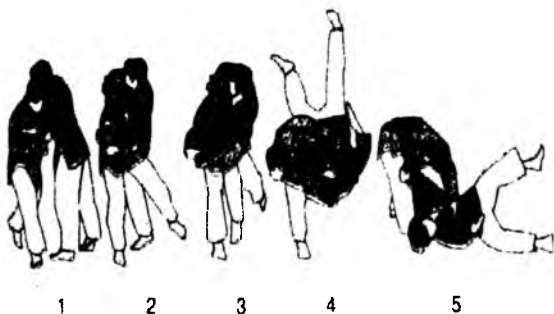


Kurash usullar

1. Ichkaridan mindirma qilib uloqtirish
2. Beldan oshirib uloqtirish
3. Ichkaridan oyoq boldiri bilan o'rab olish
4. Yondan chalish

Uchraydigan xatolar

1. Raqib tayanch oyog'i tomoniga kuchli siltanib itarilmaydi
2. Yiqitish orqadagi tayanch oyog'i yo'nalishiga qaratilgan
3. Yiqitish momentida kurashchining raqib ostida qolishi
4. Boldir bilan ichkaridan chil solish
5. Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda o'ziga tortgan paytda chil solish usulini qo'llash qulay.



6. DX — Raqibning olishuvni boshlash holati, uning chap yoki o'ng yoqasi va yenglaridan ushlanadi.

1 — Oyoq yuzasini ichkariga qaratgan holda hujumchi oyoq bilan raqibga yaqinlashadi;

2 — Raqibni siltab tortib, uni og'irlik tayanchini hujum qilish ko'zda tutilgan oyog'iga o'tkazishga majbur q'lish;

3-4-5 — Raqibning chap yoki o'ng oyog'idan o'rab olib, uni orqaga-pastga itarib yiqitish. Raqibning qarama-qarshi oyog'ini hujumchi oyog'i bilan ichkaridan yulib olib, qo'l bilan itargan holda yelkasi bilan gilamga yiqitish.

Ushlash variantlari

1. Yoqa va yengdan
2. Ikki yoqadan
3. Yoqa va yeng umizidan
4. Ikkala yeng umizidan
5. Yoqa va yaktakning orqa-bel qismidan

Aldamchi harakatlar

1. Yelkadan oshirib tashlash
2. Oldindan chalish
3. Orqadan chalish
4. Beldan oshirib tashlash
5. Ichkaridan. oyoq tovonidan supurish

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni orqada qoldirib, yon bilan burilish
2. Hujumdagi oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan oshirib o'tkazish
3. Hujumchini qo'llar bilan itarib, oyoqlarini ilib tortishiga yo'l bermaslik
4. Tayanch oyog'ini orqada qoldirish

Qarshi usullar

1. Hujumdagi oyog'ini yon tomondan supurish
2. Kdyishgan holda uloqtirish
3. Tayanch oyog'ini oldindan urish
4. Quchoqlab, songa mindirib, orqaga tashlash

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning hujumdagi oyog'i yetarli yuklanmagan
2. Kurashchining tayanch oyog'i yaxshi, mustahkam qo'yilmagan
3. Uloqtirish raqibining tayanch oyog'i yo'nalishga qaratilgan
4. Hujumchi kurashchi raqibni yetarlicha quchoqlab, oyog'ini orqadan qo'yib, soniga to'g'ri mindirib olmagan

KURASH USULLARI

Kurashchi raqib yaktagini qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, har tomondan to'xtamasdan oyoq bilan urib bajaradigan barcha usullar «Kushsha» deb nomlanadi.

Orqadan, tashqaridan kushsha qilish

Raqib orqaga **organ** paytda tashlash usulini bajarish qulay.

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash yenglarning ikki o'mizidan olingan.

1- Hujumchi oyoq bilan raqibning tayanib turgan oyog'iga yaqinlashib, chil solish.

2- Raqibning oyog'i tomonga uning tayanchini o'tkaza borib, o'sha oyog'iga hujumchi oyoq bilan silkitib va shu oyoqqa raqibning chap yoki o'ng oyog'ini mindirib, uni burab, orqasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

- 1.Yengdan va yoqa qaytarmasidan
- 2.Yengdan va yoqadan
- 3.Yengdan va o'mizidan
- 4.Ikkala o'mizidan
- 5.Yengdan va yaktakning yelka qismidan
- 6.Belbog'dan va yoqa qaytarmasidan

Aldamchi harakatlar

- 1.Ichkaridan supurish
- 2.Oldindan chalish
- 3.Tovon bilan ichkaridan ilib olish
- 4.Orqadan chalish

Himoya

1. Qarshilik ko'rsatayotgan tomondan qarama-qarshi tomonga egilish
2. Hujumdagi oyog'ini orqaroqqa qo'yib, raqibga ko'krak bilan burilish
3. Raqibning orqa tomoniga qadam qo'yish. Hujumchini hujum qilgan oyog'i tomonga burab yiqilish

Qarshi usullar

1. Hujumdagi oyoq yordamida oldidan supurish
- 2.Hujumchini hujumdagi oyoq yordamida beldan oshirib uloqtirish
- 3.Ko'krakdan oshirib, orqaga qayishib uloqtirish

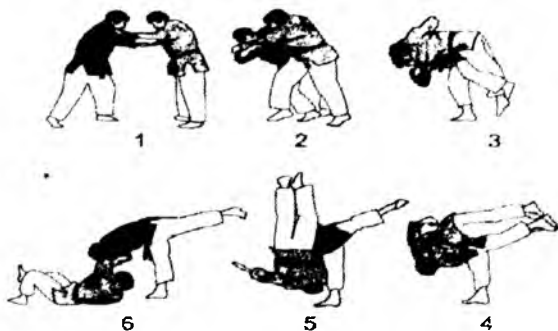
Uchraydigan xatolar

1. Raqibning og'irlik tayanchi hujumdagi oyog'i tomoniga o'tkazil-masligi
2. Kurashchining tayanch oyog'i raqibning yon tomoniga joylashmagan
3. Oyoqlar harakatining bo'shligi
4. Oyoqning harakat paytida tizzadan egilgan holati

Ikki oyoq pastidan kushsha

Raqib oldinga bukilgan yoki harakat qilayotgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DX — Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash yengdan va yoqa qaytarmasidan bajarilgan.



1 — Raqibga qarab yarim qadam qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burib, shu vaqtning o'zida raqibning tayanch nuqtasini qo'llar yordamida chap oyoq tovonni uchiga o'tkazish;

2 — Raqibni muvozanatdan chiqarayotib, chap oyoqda o'tirilib va oyoqni ozroq egish bilan raqibga yaqinroq qo'yish;

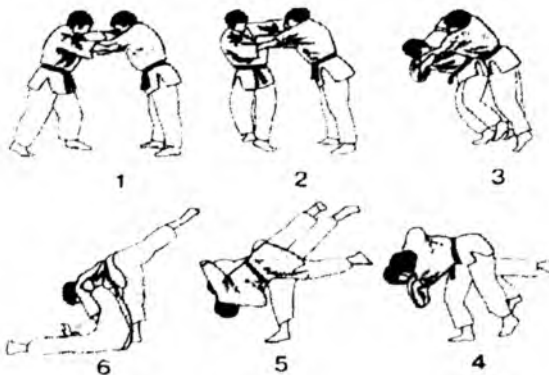
4-5-6 — Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini pastdan urib ko'tarib yuborib — kushsha qilib, uning gavdasini aylana shaklida yonga, oldinga, pastga burab yuborib, yelkalari bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

1. Yeng o'mizidan va yoqa qaytarmasidan
2. Yengning ikki o'mizidan

Aldamchi harakatlar

1. Orqadan chalish
2. Tashqaridan oyoq tovonini ildirib tashlash



Himoya

1. Raqibning orqasiga o'tib olmoq
2. Chap yoki o'ng oyoqni tovon bilan ilib olmoq
3. Raqib burilgan tomoniga hamoxang holda yurmoq
4. Raqib qo'llariga tiralib, biroz pasaymoq
5. Gavdani rostlamoq va hujumda bo'lmagan oyoqni oldinga qo'ygan holda raqibga yon tomon bilan turmoq

Qarshi usullar

1. Ko'krakdan oshirib uloqtirish
2. Orqa bilan keskin burilish

Uchraydigan xatolar

1. Hujumchi oyoqning raqibga yaqin qo'yilishi
2. Raqibning muvozanati yetarli kuch bilan hujumchi oyog'iga o'tkazilmagan
3. Kurashchi tayanch oyog'ini egmagan va gavdani pasaytirmagan.

Ichkaridan kushsha

Raqib oyoqlarini keng qo'yib, oldinga egilganda yoki harakatlanganda usulni bajarish qulay.

DX — Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng yengdan va yoqa qaytarmasidan.

1 — Hujumchi oyog'ini yarim qadam oldinga qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burish

2 — Bir vaqtning o'zida raqibning muvozanatini hujumdagi oyoq tovonni uchiga keltirish, raqibni muvozanatdan chiqara turib, hujumdagi oyoqda aylanib, tayanch oyoqni raqibga yaqin qo'yib, tayanch oyog'ini biroz bukish.

3-4-5-6 — Raqibni hujumchi oyoqqa mindirgan holda qo'llar yordamida uning gavdasini o'ngga, pastga, yonga, ostiga burab yelkasiga uloqtirish.

Ushlash variantlari

1. Yengdan va yoqa qaytarmasidan
2. Yengdan va yoqadan
3. Yengdan va yaktakning yelka qismidan
4. Ikkala yengning o'mizidan

Aldamchi harakatlar

1. Tashqaridan oyoq bilan ildirish
2. Ichkaridan oyoq katti bilan supurma qilish
3. Ichkaridan boldir bilan ildirib olish
4. Muvozanatdan chiqarish

Himoya

1. Raqib orqasiga o'tib olish
2. Raqib burilgan tomonga o'tib olish
3. Hujumchi oyog'i ustidan o'tib olish
4. Qo'llar bilan hujumchini itargan holda o'tirib olish

Kurash usullari

1. Boldir bilan bir xil nomli oyoqni tashqaridan ildirish
2. Hujumchi oyog'i ustidan oyog'ini tortib olib, gavdasini oldinga burib yuborish
3. Orqaga qayishgan holda hujumchini uloqtirish
4. Yengi va belbog'idan ushlab oldinga aylantirib, yuklama usulini qo'llab uloqtirish

Uchraydigan xatolar

1. Hujumchi oyoqning raqib oyoqlari orasiga kirish paytida juda yaqin qo'yilishi

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman. – Toshkent, 1990.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Toshkent 2007.
3. Kerimov F.A., Nurullayev A.K. Volnaya borba. – Toshkent 2007.
4. Yunusova Yu.M. Sport faoliyatining nazorat asoslari. – Toshkent 1994.
5. Karimov I.A. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. – Toshkent 1998.
6. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. – Toshkent 2005.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, 1978.
8. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. – Toshkent, 1993.
9. Atayev A.K. Kurash. – Toshkent, 1987.
10. Туманяна Г.С. Спортивная борьба. – Москва, 1985.
11. Atayev A.K. Buxoro polvonlari. – Toshkent, 2000.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.

MUNDARIJA

O'zbek kurashi dunyo kezmoqda.....	3
Buxorocha milliy kurashda texnik-taktik tayyorgarlik.....	5
Kurashchilarning psixologik-pedagogik mahoratlarini shakllantirish.....	7
Kurashchilarning texnik-taktik mahorati.....	11
Kurash texnikasi va taktikasi.....	21
Tashlash, uloqtirish usullari texnikasi, supurma usullari.....	33
Kurash usullari.....	44

Muharrir: Miryusupova Z.

Musahhih: Kamalova N.

Bosishga ruhsat etildi 27.02.2017 y. Bichimi 60x84 1/16.
Shartli bosma tabog'i 3 Nusxasi 50 dona. Buyurtma № 225.
