

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

U.R.Karimov

“Yakkakurash sport turlari va uni o`qitish uslubiyati (Kurash)”

(O`quv qo`llanma)



Toshkent-2020

Muallif: Karimov U.R. O'zbekiston Milliy universiteti Taekvondo va sport faoliyati fakulteti katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

V.Sh. Raximov - Taekvondo va sport faoliyati fakulteti dekani, p.f.n., dotsent.

Z.S. Artikov - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Yakkakurash sport turlari fakulteti dekani, p.f.n., dotsent.

O'quv qo'llanmada kurash turlarining paydo bo'lishi, uning sport turlari tizimida tutgan o'rni, tarixiy manbalari, milliy kurash turlari, atamalari, uning texnikasi hamda taktikasi, SHuningdek, milliy kurashning maxsus va umumiy tayyorgarliklari, bajaruvchi mashqlar hamda kurash tushishni amalda bajarish texnologiyalari "Talim to'g'risida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablari asosida yozilgan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Respublika oily o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda ixtisoslashtirilgan Olimpiya zahirolari maktab-internatlari o'qituvchi va talabalari uchun mo'ljallangan.

Annotatsiya

O'quv qo'llanmada milliy kurashning rivojlanish tarixi, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari va kurashning texnik-taktik usullarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Milliy universiteti Taekwondo va sport faoliyati fakulteti talabalari, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Respublika oily o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda Ixtisoslashtirilgan Olimpiya zahiralari maktab-internatlari o'qituvchi va talabalari uchun mo'ljallangan.

Аннотация

В данном учебном пособий ясно и просто изложены материалы об истории развития “Национальных видов брьбы Кураш и Белбоғли кураш”, методах повышения физической подготовленности курашистов и технико-тактических приёмах кураша. Учебное пособие предназначено преподавателям и студентам факультета Таэквондо и спортивная деятельность, Узбекского государственного университета физической культуры и спорта также специализированных школы-интернатов Олимпийского резерва.

Annotasion

This educational textbook describes the history of developing of wrestling and belt wrestling, the styles developing physional of wrestling and belt wrestlers' and important points of belt wrestling technique. These all necessary styles are simply, well explained. The colucational textbook is intended for the Uzbek State physical Culture Institute, besides the teachers and students of Olimpic Reserve Colleges, aldo the sportsmen and trainers oa combined teans of the Republic of Uzbekistan wrestling and belt wrestling.

SO'Z BOSHI

Jamiyat ijtimoiy – iqtisodiy, ma'naviy – madaniy taraqqiyotining hozirgi bosqichida yosh avlodni voyaga yetkazish, uni barkamol inson qilib tarbiyalash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, keyingi faoliyat samaradorligini oshirish, ruhiy – ma'naviy salohiyatini yuksaltirishda sport va jismoniy tarbiyaning ahamiyati ortib borayotganligi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Zero, jismonan baquvvat, ruhan tetik, ma'nan barkamol avlod kelajak poydevori, ilmiy – texnik taraqqiyotning tayanchidir.

Sport va jismoniy tarbiya – yosh avlod shaxsining jismoniy – axloqiy, ma'naviy – huquqiy sifatlarini rivojlantirish muammosi milliy – tarixiy ildizlariga ega bo'lgan qudrat sifatida milliy urf - odatlar, an'analar, qadriyatlar, xalq pedagogikasi materiallari hamda, Sharq mutafakkirlarining asarlarida o'z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda demokratik o'zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur'atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarni ham ma'naviy, ham jismoniy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangan. Chunonchi, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da o'quvchi-yoshlar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, ularni jismoniy jihatdan barkamol insonlar qilib tarbiyalash uchun jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirish va uning imkoniyatlaridan to'la foydalanish lozimligi ta'kidlanadi. Bundan tashqari, 2000-yilning «Sog'lom avlod yili» deb e'lon qilinishi munosabati bilan 15-fevral 2000-yilda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sog'lom avlod yili» davlat dasturida Qarorida "... ijtimoiy etuk, har tomonlama kamol topgan va sog'lom avlodning tug'ilishi va tarbiyalanishi uchun yuksak ma'suliyat psixologiyasini shakllantirishga, sog'lom avlodning tug'ilishi masalalari bo'yicha aholiga yangicha bilim berish tizimini yaratish"¹ga yo'naltirilgan talablar belgilanishi bejiz emas. Shu munosabat bilan bu sohada yaratilgan sharoitlardan biri oliy o'quv yurtlarida «Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi» fanining o'quv rejasiga kiritilganligidir. Ushbu fanning maqsadi ta'lim muassasalarida malakali va jismonan baqquvat kurashchilarni tayorlashda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini ilmiy-nazariy va amaliy-usuliy jihatdan qurollantirishga xizmat qiladi va o'quv fani sifatida kurashning har xil turlaridan sportchini jismoniy tayyorlash usullari va ularni amalda qo'llash yo'llari haqida ma'lumot beradi. Shuningdek, o'quv qo'llanma kurashchining jismoniy, texnik, taktik va ruhiy-irodaviy tayyorgarligini tashkil etish usullari va vositalari haqida ma'lumot berib, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport

murabbiylari va instruktorlari uchun milliy kurash bo'yicha zamonaviy bilimlarni bayon etadi. Zero, bu bilimlar bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy va sportchilar (kurash tushuvchilar)ning umumiy, taktik, texnik va maxsus tayyorgarlik usullari va vositalarini o'z mazmuniga kiritib, mukammal texnik, taktik, ruhiy-irodaviy va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarni tayyorlashda aniq tushuncha va tasavvurlarini hosil qilishga amaliy yordam ko'rsatadi.

O'quv qo'llanmada oliy ta'lim tizimida o'qitish texnologiyalari va ularning mazmuni, tasnifi haqida ma'lumot berilib, milliy kurash turlarini o'qitish metodikasining mavzularini o'rgatishga texnologik yondashuv yoritiladi. Bu birinchidan, milliy kurash turlarini o'qitish metodikasining samaradorligini oshirishga yordam bersa, ikkinchidan, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylarga bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi kurashchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazish jarayonining texnologik jihatlari ko'rib chiqiladi, uchinchidan, oliy ma'lumotli jismoniy tarbiya o'qituvchisi ixtisosligiga ega bo'lgan mutaxassislarni tayyorlash hamda ularni (kurashchilarni) mashg'ulot va musobakalardagi faoliyatlarini o'rganish, tahlil qilish, ijodiy xulosalarga kelishga oid bilimlar bilan qurollantiradi.

1-bob. Kurash va kurash turlarining kelib chiqish tarixi va rivojlanishi

Faqatgina mustaqillikka erishganimizdan keyin O'zbek Kurashiga qaytadan hayotbahsh ruh bag'ishlandi. Bayramlarimiz, sayllarimiz davrasiga yana kurash kirib keldi. Asrlar sinovidan, murakkab davrlar silsilasidan mardona o'tgan, chinakam mardlar, munosib raqiblar bahsi, ezgu niyatlar, oliy maqsadlar timsoli bo'lib e'tirof etilgan O'zbek Kurashi yana umumxalq nazariga tushdi, umumdavlat, mamlakat darajasidagi muhim ishga aylandi.

Sayyoramizning turli qit'a va yurtlarda istiqomat qiliuvchi ne-ne xalqlar, elatlar O'zbek Kurashining jozibasiga, uning insonparvarlik, baynalmilallik, bag'rikenglik g'oyalariga mahliyo bo'lib, sevimli sport turi sifatida qabul qilmoqdalar. O'zbek kurashi turli millatlarni bir-biriga birlashtiruvchi, tutashtiruvchi beminnat rishta yanglig' xizmat qilmoqda. Bu esa, shubhasiz, xalqimizning juda katta yutug'idir. Tarix-ulug' murabbiy. Uni oftobga o'xshatadilar. Quyoshga qarab yurgan kishining yo'li yorug' bo'ladi. Ulug' bobokalonlarimizning bitmas-tuganmas manaviyati sarchashmalaridan bahramand bo'ladi. Demak ruhiy olami teranlashib, yuksalib, ijtimoiy hayot jarayonlaridagi faolligi oshib boraveradi. Bugun duniyo xalqlari nazariga tushib, dovrug' va shuhrat qazonayotgan, o'ziga mahliyo etayotgan O'zbek Kurashi ham xalqimizning ulug' ma'naviy qadryatlaridan biri sifatida o'zining chuqur ildizlariga ega.

M.O Kosvenning 1980 yilda chop etilgan "Ibtidoiy madaniyat tarixidan ocherklar" nomli asarida yozilishicha, matriarxat davrida nikoh mu nosabatlari ko'pincha urning emas, balki ayol tashabbusi bilan tuzilgan. Dastlab kurash an'anasi jismoniy mashq sifatida – ekzogam nigoh marosimi bilan bog'liq holda yuzaga kelgan. Nikoh marosimida bo'lajak kelin-kuyovning kurash tushishini o'sha davrdagi hukmron ayollar uyushtirgan. Bu hodisa matriarxat davrida erni sinash va tanlash huquqi zaminida kelib chiqqan.

Endigina paydo bo'la boshlagan patriarxat munosabatlarida bu jarayonlar takomillashib brogan, qizlar o'zini yakkama-yakka jangda yengan yigitga turmushga chiqqanlar. Sarmishsoy (Navoiy viloyatui Navoiy tumanida, Nurota tizmasining Qoratog'i) da saqlangan qadimgi petrograflarda (qoyatosh rasmlari) ayollar nihoyatda bo'liq va zabardast, erkaklar esa jismoniy chag'roq va oriqliq tasvirlangan. Bundan shuni anglash mumkinki, olis o'tmishda ayollar erkaklarga nisbatan ancha baquvvat qilib tasvirlangan, baquvvat ayollardan sog'lom va vaquvvat farzand tug'ilishi aqidasi ham xalq tarixiy xotirasida onaboshilik (matriarxat) davridan saqlanib qolgan bo'lsa, ajab emas.

O'zbek xalq yakkakurashining yana bir turi borki, u belbog'ii kurash deb nomlanib, arxeologik tadqiqotlar natijasida ko'plab topilmalar va tarixiy qo'lyozmalar topilgan. Akademik A.Asqarovning tadqiqotlariga ko'ra, arxeologik

ilmiy kuzatuvlar, qidiruvlar natijasida aniqlangan ko'plab ashyoviy dalillar O'zbek Kurashining yoshi kamida 2,5-3 ming yildan ziyod ekanligini isbotlamoqda. Surxon, Zarafshon vohalari hamda Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi xalqlar manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, asori atiqalar, qoyalarga chekilgan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq shohidlik beradi. Yana bir topilma, manba idish gardishidagi haykalchalarda ham pahlavonlarning qo'llarini ko'tarib kurashga shaylanayotgan holati o'z ifodasini topgan. Bu idishlar bronza davriga oid bo'lib, u O'zbek Kurashining tarixi yanayam ko'proq, ya'ni 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

1.1. Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi

Hozirgi kunda yanada chuqurroq ilmiy tadqiqini kutayotgan 6 topilma mavjudki, ularda kurashimizning juda qadimiyligi, uning o'ziga hos bir qator muhim jihatlari aks etganligiga to'la ishonch hosil qilish mumkin. Chunonchi, Panjikentdan topilgan olishayotgan ikki pahlavonning devoriy surati sug'diyona davlatchiligiga, ya'ni qadimgi davrga oid noyob yodgorlik sanaladi. Shunday ashyolardan yana biri silindir shaklidagi sapol idish bo'lib, u qadimgi Baqtriya (Janubiy O'zbekiston) hududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan biri o'z raqibining ayog'idan chalayotganligi tasvirlangan. Navbatdagi topilma ham bronza davriga oid ikkita ot taqasidir. O'zbek kurashi usullari tasvirlangan har ikkalla taqa professor M.P. Gryaznovning yozishicha, sakskif qabillalari ma'naviy dunyoqarashi ruhida ishlangan bo'lib, ko'chmanchilik davrining dastlabki bosqichlariga oiddir. Samarqand yaqinidagi Chelak qishlog'idan topilgan ashyolar ham o'tmishdan ma'lumot beradi. Geometrik



naqshlar solingan ushbu idishlar orasida kumush dastali qadoqcha, ayniqsa e'tiborni tortadi. Uning dastasi sirtida ikki polvon xuddi o'zbek kurashi uslubida bellashayotganidek ifodalangan. Mazkur topilma ilk o'rta asrlar davriga oiddir.

Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (II-III asrlar.) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan - sak qabilasi qizlari o'zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Masalan, qadimgi so'g'd qabilalari qizlari kurash tushib, yigitlar bilan kurash tushganligini "Spitamen" asaridan ham bilsak bo'ladi. Qizlar to'ydin oldin kuyovni jismoniy mashqlarda shart bajarish yo'li bilan sinashgan va bu shartda kurash musobaqasi bo'lganligini o'zbek xalqi qahramonlik dostoni "Alpomish" dostonidagi Barchin shartlari misolida ham ko'rish mumkin. Zamonlar o'tishi bilan mazkur an'ananing shakli o'zgargan. Bundan kelin kuyov bilan kurash tushishdan oldin biror dushman bilan kurashishi va uni yengishi lozim bo'lgan. Milliy kurashimiz nafaqat kurash jang san'ati bo'lgan, balki Abu Ali Ibn Sino bobomiz o'z asarlarida qayd etilishicha odam sog'ligi uchun shug'ullanuvchi, jismoniy mashqlar hisoblangani haqida- "Kurash turlari har xildir. Kurashish turlari birisi shundayki, ikki erkak bellashganida o'ng qo'lni raqib chap qo'li tagidan, chap qo'lni raqibning o'ng qo'li ustidan o'tkazib belbog'ni ushlagan holda bir-birini silkiydi, tortadi dast ko'tarib erga tashlab g'alabaga erishadi"-yozganlar. Va yana fikrlarini davom ettirib, "Tib qonunlari" asarida "...ikki kurashuvchining biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga o'z raqibidan qutulishning chorasini qiladi...". deb yozgan: Bu ta'rif zamonaviy kurash qoidalariga yaqindir. Shuningdek, Mahmud Qoshg'ariyning "Devonu lug'otit turk" asarlarida kurash haqida qimmatli ma'lumotlar keltirilgan. Etnografik tadqiqotlarning guvohlik berishicha, O'zbekiston hududida kurash milodiy IX-X asrlarda keng rivoj topgan bo'lib xalq sayillarida musobaqa o'tkazish an'anaviy tus olgan. Mahalliy aholi turli marosimlarni nishonlashda ayniqsa Navro'z kunlarida kurash musobaqalarini o'tkazishga alohida ahamiyat bergan, deb yozadi S.P. Tolstov. Bu bayramlarning dastlabki uch kunida yurt keksalari, ulug'lari rahbarligida kurash tomoshalari uyushtirilgan. Sayilgohlar odamlar bilan to'lib toshgan. Shu musosabat bilan mahbuslar ozod qilingan, aybdorlarning gunohidan o'tilgan. Muhimi o'tkazilgan bellashuvlar yosh avlod namoyondalari uchun chinakkam har tomonlama chiniqish maktabini o'tagan.

Bundan ming yillar oldin yozilgan o'zbek xalq og'zaki ijodi namunalari bo'lmish "Alpomish", "Gurugli", "Avazxon", "Rustam", "Tulg'anoy", "Kuntug'mish" kabi dostonlarda ham pahlavonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko va donolari ulug'langan. X asrda yashab ijod qilgan geografiya ilmining katta olimi, sayohatchi Makdis, arab geografi va sayyohi Muqaddasiy asarlari va Xitoyning "Tan SHu" qo'lyozmalarida Movarounnahrning Marv, Samarqand, Buxoro, Balx singari yirik shaharlarida Navro'z sayillarida, Qurbon hayiti bayramlari va sayllarda odamlarning o'zaro kurash tushganliklari haqida yozib qoldirgan.

XIII-XIV asrlarda mo'g'ullar bosqini davrida o'zbek kurashining ommaviyligida bosqinchilik tufayli bir oz uzilishlar bo'lgan bo'lsada, keyinchalik, o'z zamonasida qudratli saltanat qurgan Amir Temur buyuk davlat arbobi, ma'rifatparvar hukmdor, salohiyatli harbiy sarkarda bo'lib qolmasdan, ayni paytda kurash ilmi, hadisini mukammal egallagan kuchli, polvonsifat siymo ham edi. Shuning uchun u mamlakatda yoshlarni chiniqtirish, Vatanni sevuvchi, yurt xizmatiga kamarbasta, yetuk shaxslar qilib voyaga etkazishda kurashning tutgan o'rniga katta ahamiyat bergan. Amir Temur hozirgi Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tumanida joylashgan tog'dagi g'orda (A.Temur g'ori) askarlarini qilichbozlik, nayzabozlik, otda yurish kabi harbiy jang san'ati bilan birga hozirgi "Turon", "O'zbek milliy jang san'ati", "Kurash" kabi kurash turlarining asosi bo'lgan yakka kurash bilan ham shug'ullantirgan. Amir Temur bobomizning "Temur tuzuklari" asari, Sharafiddin Ali Yazdiy "Zafarnomasi" va Alisher Navoiyning "Nasoyim ul-muhabbat" asarlarida esa Xazrati Pahlavon Bobohokiy keyinchalik avliyolar sirasiga kiritilgan, Uchqora bahodir esa Miyonqoldan er-mulk olgan (hozir ham Hatirchi tumanida mashhur "Uchqora mayizi" yetishtiriladigan shu nomdagi qishloq va tuman hududida ul zotning Polvonota qadamjosi saqlangan), Abbos Usmon Jaloyir esa To'xtamish qo'shinlarini yengishda (1395 yil) jasorat va matonat ko'rsatgan. Lekin, hasadchilar chaquvidan yoki qasddan 25 yoshida shahid ketgan. Zamondoshlarining yozishicha, Pahlavon Bobohokiy 122 yil, Uchqora bahodir esa 110 yil yashagan. Bu zotlar misolida polvonlik va sihat-salomat uzoq umr ko'rish bir-biriga uzviy bog'liq ekanligini ko'ramiz.

Tariximiz sahifalarida shunday voqealar ham uchraydiki: ularda ikki mamlakat qo'shinlari bir-biriga qarshi jangga chog'langan kezlarda, dastavval, har ikki lashkarboshi o'rta chiqib, o'zaro bellashgan. Ulardan qay biri g'olib chiqsa, qon top`kilmay muzaffarlik shu mamlakat foydasiga hal bo'lgan. Umuman, O'zbekiston qadimiy qo'lyozmalar xazinalarida va arxivlarida saqlangan qimmatli manbalardagi milodiy asrlarda va hatto undan avval o'tgan minglab pahlavonlar haqidagi ma'lumotlar o'z taqiqotchilarini kutmoqda. Jumladan, "Risolayi gushtigiri" (Kurash tushuvchilar risolasi) ham saqlangan bo'lib, unda polvonlarning iymon va odob shartlari mufassal bayon etilgan. O'zbek kurashi tarixida pahlavonlarni uch katta guruhga ajratish mumkin: 1) Sipohiy (bahodir) pahlavonlar kurash tushishgan va jang qilishgan (masalan, Pahlavon Boboxokiy; Amir Uchqora bahodir kabilar); 2) Gushtigir (kurashchi) pahlavonlar faqat kurash tushishgan, ilm-ma'rifat va badiiy ijod bilan shug'ullanishgan, tasavvuf tariqatiga mansub bo'lishgan (Pahlavon Mahmud va Pahlavon Muhammad kabilar); 3) Ustod pahlavonlar - kurash tushishmagan, jang qiliishmagan, ammo yuzlab polvon shogirdlarni tarbiyalashgan (Usulliq ota, Cho`kurdam ota kabilar).

Tarixy manbalarning ma'lumot berishicha, naqshbandiya tariqatining buyuk namoyondasi Sayid Amir Kulol, Husayn Voiz Koshifiy, Zayniddin Vosifiylar ham kurash tushgan va kurashning ilmiy, ma'naviy-ma'rifiy, ahloqiy jihatlariga diqqatni qaratganlar. Jumladan, Koshifiy o'zining "Futuvvatnomai sultoni" (Juvonmardlik tariqati) asarida: "Bilgilki, kurash odamlar ko'p qiziqadigan, sulton shohlarga maqbul bo'ladigan hunarlardandir, bu ish bilan shug'ullanuvchi kishilar har qanday vaziyatda ham to'g'rilik va poklik qonuniyati bilan yashaydilar, agar Kurashning ma'nosi nima, deb so'rasalar, javob berib aytgilki, buning ma'nosi odamzot o'z hilqatidan kelib chiqadi. Chunki u o'z ahloqini o'zgartirib boradi. Bu so'zning haqiqati shundaki, odamda maqbul va nomaqbul axloqiy sifatlar orasida doimiy kurash boradi, ya'ni har bir sifat o'ziga qaram sifatni daf qilish payida bo'ladi. Demak, kurash inson hilqatidagi shu hususiyatni ifodalaydi..."deb yozadi.

Bu esa buyuk mutafakkirlarimizning yurt dovrug'ini etti iqlimga taratgan polvonlar bahsidan huzurlangani, milliy kurashimiz boshqa qadriyatlar qatori umumbashariy falsafa bilan uyg'unlashib ketganidan dalolatdir. Alisher Navoiy hazratlari ham kurashdan, uning dovrug'ni yetti iqlimga taratgan polvonlar bahsidan huzurlangan. Shu bois ko'plab asarlarida pahlavonlar hayoti va faoliyatiga oid ajoyib g'aroyib voqealar, lavhalarni yozib qoldirgan. Polvonzodalarga bag'ishlangan maxsus "Holoti Pahlavon Muhammad" manoqibi (tarjimayi hol asari) da daho ijodkor o'z davrining tengsiz polvonzodasi Pahlavon Muhammad "Puryorivaliy" (pahlavonlar pahlavoni) degan yuksak fahriy unvon berilgan. Naql qilishlaricha Pahlavon Muhammad Hindistonga borgan ekan. Bu mamlakatda kurash musobaqasi bo'lishidan bir kun oldin o'z odatiga ko'ra muqaddas qadamjoga ziyoratga oyoq uradi, Ko'rsaki, bir ayol yig'lab-yolvorib nola qilib turibdi. Onaizor: "Ey xudo, ertaga o'g'limning qo'lini baland qilgil. Agar dilbandim xorazmlik pahlavondan engilsa, bizning tirikchiligimiz nima bo'ladi? Hamma umidimiz shu kurashga bog'liq!" deb nola kilayotgan ekan. Pahlavon Muhammad bu ayol o'zi bilan kurash tushadigan yigitning onasi ekanligini sezadi. Ertangi kun u kurashda atayin o'z rakibidan engiladi. Ushbu hikoyatdan hazrati Pahlavon Muhammadning naqadar olijanob, tanti inson bo'lgani, behudaga "Pahlavon" yo "Puryorivaliy" deb sharaflanmagani, tabarruk mozori asrlardirki qadamjo bo'lib kelganligi aniq-tiniq sezilib turibdi. Yana bir zot Pahlavon Mahmud kurash san'atidan tashqari diniy va dunyoviy ilmlarni, jumladan, astronomiya va matematika, kimyo va falsafa, adabiyotshunoslik va san'atshunoslik, huquqshunoslik va boshqa bilimlarni mukammal egallagani, "chorgoh", "segoh", "panjgoh" singari mashhur kuylar shu'balarini yaratgani, hususan, she'r san'ati bobida ham yuksak ta'b va bilimga ega ekanligini alohida ta'kidlaydi. Kurash tushishni kanda qilmagan buyuk polvon va bahodir Pahlavon Mahmud she'rni nozik tushunganidan o'sha davr shoirlari yangi asarlarini avvalo ul zotga ko'rsatib, maslahat olishga oshiqar ekanlar. Pahlavon Mahmud yetuk tabib

ham boʻlgan. Zamonasining mashhur tabiblari Mavlono Qutbiy, Mavlono A'loulmulik va Mavlono Abdussalomlar tibbiyot masalalari yuzasida bahs yuritar va tabiblar esa polvon zodaning muolaja usullarini oʻz asarlariga va tabiiyki, amaliyotga kiritar ekanlar. Pahlavon Mahmudning odobi va tavoze'si, sahiyligi, odamohunligi, beozorligi, sofdilligi, mehmonnavozligi, shu darajada ekanki, xonadoni kecha-kunduz odamlarga toʻla, turli taomlar hamisha muntazir, sultonlar va a'yonlardan tortib faqir va miskinlar qadami arimas ekan. Pahlavon Mahmud nihoyatda hazilkash, qochiriqlarni nozik tushunadigan va hozir- javob zot boʻlgan. Hatto oʻzga dinga mansublar ham Pahlavon Mahmudni hurmat qilgani haqida ulugʻ shoir shunday yozadi: “Takallufsiz va mubolagʻasiz podshoh gadogacha va ahliullohdin yahud va tarsogʻacha Pahlavonni sevmas va tilamas kishi yoʻq erdi”. (ya'ni: “Hech takalluf va mubolagʻasiz aytish joizki, hukmdordan gadogacha hamda avliyolardan tortib yahudiylar va hristianlar orasida ham Pahlavon Mahmudni yahshi koʻrmaydigan va muloqotini koʻngli tilamaydigan kishi topilmasa kerak”). Sulton Husayn Boyqaro va Alisher Navoiy inoyati bilan Hirot shahri chekkasidagi Ne'matobod degan joyda Pahlavonga honaqoh qurib berilgan. Uning hizmatida yuzga yaqin polvonzoda (goʻshtingir) va shogirdlari, shuncha hodimlari, oʻnlab sozanda, goʻyanda va honandalar ham boʻib, shunga yarasha jihozlar ham muhayyo etilgan edi. Alisher Navoiy Abdurahmon Jomiydan bir yil keyin, demak, 1493 yili vafot etgan Pahlavon vafotiga bagʻishlab “Soqiynoma” marsiyasini, ham bitgan. Oʻzbek xalqining buyuk polvoniga bagʻishlangan “Holoti Pahlavon Muhammad” manoqibidan uch muhim qadriyat mazmuni oydinlashadi, ya'ni, birinchidan, jismonan kuchli va sogʻlom inson oʻz davridagi madaniyat va bilimdan yirok boʻlmasligi lozim; ikkinchidan, kurash an'analari izchil davom ettirishi barobarida kurash usullarini shogirdlariga mukammal yetkazishi zarur; uchinchidan, barcha ezgu insoniy fazilatlarni mukammal Oʻzlashtirishi kerak. Umuman, “Holoti Pahlavon Muhammad” asari amaldagi pahlavonlik haqida bemisl xazina, va ta'bir joiz boʻlsa, dasturlamdir.

Xalqimiz aziz tutadigan avliyolardan bir qanchasi ham kurash tushgani haqida ma'lumotlar saqlangan. Masalan, Samarqand viloyati Jomboy tumanidagi Razira qishlogʻida Shayh Hudoydod Azizon qadamjosi muqaddas ziyoratgohdir. Hosh, Shayh Hudoydod Azizon kim oʻzi? Tarixchi olimlar B.Valihoʻjaev, B.Urinboevlarning “Hudododi valiy” risolasida keltirilishicha, ulugʻ avliyo Shayh Hudoydod Azizonning otasi asli xorazmlik boʻlib, dastlab Buxoro shahriga koʻchib keladi, ma'lum muddatdan soʻng Karmana shahriga, nihoyat, shaharan ikki farsah (tahminan 6-8 km) sharqda bir qishloqda oʻrnashadi. Ana shu qishloqda 1462 yili keksa Ortiq shayh xonadonida oʻgʻil bola tugʻiladi, unga Xudoyberdi deya ism qoʻyadilar. Qishloq, maktabxonasida ta'lim olgan Xudoyberdi 1480 yili Buxoroda yassaviya tariqatining yetuk vakili Shayh Jamoliddin bilan uchrashadi, murid tutinadi. Tasavvuf piri murshidi Shayh Jamoliddin Xudoyberdini iliq qarshilab,

unga “Xudoydod” (“Xudoyberdi”ning tojikchasi) degan laqab beradi. Samarqand, G’ijduvon, Buxoro madrasalarida ta’lim olgan Xudoyberdi 1484 yili Karmanaga qaytadi, yassaviya tariqati va ilm-ma’rifatda kamolotga erishadi. 1490- yil boshlarida esa Karmana janubidagi Qarnab dashti begi xalqqa zulm o’tkazayotganini eldan eshitib, poytaht Buxoroga yo’l oladi, Navro’z saylidagi kurashda mamlakatning barcha pahlavonlarini yengganidan so’ng Buxoro hukmdori temuriyzoda Muhammad Boqiy Mirzo sovringa nima tilashini aytganda, Bobo Xudoydod valiy Qarnab begini mansabidan chetlatishni so’ragan ekan. Hukmdor zolim ulus begini lavozimindan chetlatgach, dasht qishloqlari ahli istibdoddan xalos bo’ladi. 1500-yillar boshida Samarqadga ko’chib ketgan Shayh Xudoydod Azizon 1532 yili vafot etgan. SHayh va pahlavon ko’zi ochiqligidayoq yozilgan tarjimai holi bo’lmish “Manoqeibi SHayh Xudoydod Azizon” hozir avlodlari qo’lida va O’zbekiston qo’lyozma fondlarida saqlanmoqda, ana shu asarga kirgan o’zbekcha orifona va oshiqona she’rlari respublika va viloyat nashrlarida e’lon qilindi

Keyingi asrlarda yashab o’tgan buyuk polvonzodalar xaqida tarixiy asarlarda keng ma’lumotlar saqdangan. Masalan, Buxoro shahrining shimolidagi bir tarixiy darvoza hamon “O’g’lon” deb yuritiladi. Tarixchi Hofiz Tanish Buxoriy “Abdullanoma” asarida yozishicha, Badaxshonni fath etishda Pahlavon O’g’lon ismli polvonzoda jasorat va matonat ko’rsatgan, qo’shin ololmay turgan qal’a darvozasini siltab erga otgan (1586 yili), shu boisdan tarixiy poytaxtning yangi qurilgan shimoliy darvozasi u shahid bo’lganidan so’ng O’g’lon deb yuritila boshlangan.

Turkiy xalqlar tarixidan bizga ma’lumki ayol podshohlar ham davlatlarni boshqargan. Dono hukmdor va ulug’ tarixchi Abdulg’oziy Boxodirxon (1643-1663 yillarda Xorazm hukmdori) o’zining “Shajarayi tarokima” asarida o’g’izlarning ayol hukmdorlari haqida qiziqarli ma’lumotlar yozib qoldirgan. Sirdaryo quyi oqimida Barchinlikent degan qadimiy shahar vayronalari hamda o’g’izlarning Barchin ismli pahlavon va oqila hukmdori dahmasi hozir ham saqlangan, (Oroldan 120 km sharqda, Sirdaryoda 30 km janubda) Qizilqumning O’zbekiston qismida Qizil xotun (IX asr) dahmasi ham mavjud u saljuqiy turklar hokimasi bo’lib, nihoyatda kuchli, o’ktam va bohodir bu ayol sharafiga yodgorliklar tiklangan.

Taniqli jurnalist, Respublika Kurash federatsiyasining sobiq raisi To’lqin Obidovning “O’zbek polvonlari” (1979-yil) kitobida 1895-yil 23-iyunda o’zbek polvoni Ahmad polvon Topilboev mashhur nemis polvoni Reppelni Toshkent Sirkida mag’lubiyatga uchratgani, 1911-yil Toshkent Sirkida bo’lib o’tgan kurash bo’yicha musoboqada mahalliy millat polvonlaridan Ahmad polvon, Azzimxo’ja polvon, Haydarali polvon, Abdurohmon polvonlar qatnashganligi va Ahmat

polvon Fransuz qoidolari bo'yicha o'tkazilgan klassik kurashda Germaniya chempioni Giber ustidan g'alaba qozonganligi haqida ma'lumot berilgan.

Turkistonda 1918-yildan sport to'garaklari ishlay boshlagan. Diqqatga sazovor tomoni shundaki milliy kurashga ham alohida e'tibor berildi. 1929-yil Qo'qonda 1-jismoniy madaniyat milliy bayrami bo'lib o'tadi. Unda kurash bo'yicha polvonlar ko'rigi tashkil etiladi. 1936 yilda Toshkentda Respublika sport komiteti milliy kurash maktabi ochildi. Respublika sport qo'mitasi 1970 yil 19 iyunda milliy kurash bo'yicha "O'zbekiston sport ustasi" unvonini ta'sis etdi va yangi sport tasnifini ishlab chiqdi. 1972 yilda O'zbekiston milliy kurash uyushmasi tavsiyasi bilan "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustasi" degan ta'sis etildi, 1979 yilda esa milliy kurash bo'yicha faxriy sport ustasi Nizomi tasdiqlandi.

1.2. Mustaqillik kurashning istiqbolini belgilab berdi

Mustaqillik sharofati bilan milliy sport turlari kabi kurash ham nafaqat respublika miqyosida balki barcha qit'a mamlakatlari tomonidan e'tirof etilib, dunyo yuzini ko'rmoqda. 1991-yilda o'zbekcha kurashning xalqaro andozalarga moslangan quyidagi qoidaiari ishlab chiqildi: Kurash tushuvchilar 14 x 14 m dan 16x 16 m gacha bo'lgan, chetroq qismi qizil rangli "xavfli chiziq" bilan belgilangan ko'k-yashil tusli kurash gilamida tik turgan holatda bellashadilar. G'olib ishlatilgan usullar va maydondagi hatti-harakatlariga qo'yiladigan baholarga qarab aniqlanadi. Kurashda bo'g'ish, raqibga og'riq beruvchi usullar qo'llashga ruxsat etilmaydi, kurashuvchilarning biri ko'k, ikkinchisi yashil rangli yaktak (ayollar yaktak ichidan oq rangli futbolka) kiyadi, belga eni 4-5 sm li tasma (belbog') bog'lanadi, erkaklar 60, 66, 73, 81, 90, 100 kg va 100 kg dan ziyod, ayollar 48,52,57,63,70,78, va 78 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar (bolalar, o'smiirlar, o'spirinlar, yoshi ulug'lar va qizlar musobaqalarda ham yosh xususiyatlari hisobga olingan holda vazn toifalari belgilanadi).

O'zbek kurashining jahon miqyosiga chiqishi madaniyatimiz, milliyligimiz ramzi sifatida O'zbekiston dovrug'ini dunyolarga tanitmoqda. YUrtboshimiz Islom Karimov 1992 yilning 16 martida O'zbek kurashini xalqaro miqyosga ko'tarish xususida bir qator qimmatli ko'rsatmalar berdilar. 1992 yildan boshlab Respublikamizning ko'plab shaharlarida milliy kurash chempionatlari boshlandi. Qorako'lda Tursun ota, SHahrisabzda Amir Temur, Surxondaryoda Al-Hakim at-Termiziy, Buxoroda Bahouddin Naqshband, Andijonda Bobur Mirzo, Xorazmda Pahlavon Mahmud xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar O'zbek Kurashining beqiyos darajaga ko'tarilishida, jahon sport turlari qatoriga qo'shilishida katta hissa qo'shdi. O'zbek kurashining jaxon maydoniga chiqib qisqa vaqt maboynida shiddat bilan bir xalqning milliy udumidan umumbashariy qadiryatga aylanayotganligi masalasiga kelsak, hech bir mubolag'asiz bu Prezident Islom Karimov nomi bilan bog'liq. Yurtboshimiz

huzurida(1992 yil 14-aprel) bo'lish baxti nasib etgan taniqli polvon Komil Yusupov ham kurash nufuzini oshirish ishqida yonib yurgandi. Davlatimiz rahbarining "Nima uchun boshqa xalqlarning sport turlari qatori O'zbek kurashini jahon maydoniga olib chiqish mumkin emas?" degan haqqoniy so'vollarini polvonzoda qalbidagi ezgu orzuni alanga oldirdi.

Muloqot chog'ida Yurtboshimiz milliy g'urur, milliy qadriyatlar, xalqimizning urf-odatlarini halollik, mardlik, fidoyilik singari fazilatlarini o'zida mujassamlashtirgan O'zbek kurashini xalqaro miqyosga ko'tarish xususida bir qator vosita ekanligini alohida ta'kidlaydilar muhtarram Prezidentimiz Milliy kerashimizni jahon sari yo'llash barobarida o'tmishda yashab o'tgan barcha pahlavonlar, ulug' allomalarning ruhlarini shod etdilar.

O'zbekiston Respublikasi o'z suvereniteti va mustaqilligini himoya qilish, ishlab chiqarishni rivojlantirish, madaniyatini yuksaltirishni mamlakatning sog'lom avlodiga tayanib ro'yobga chiqarishga kirishdi. Kurashning sog'lom avlodni tarbiyalashda, jumladan, mamlakat mudofaa qudratini mustahkamlashda, harbiy san'atni takomillashtirib borishda ham ahamiyati beqiyosdir. Yurtboshimiz bilan samimiy muloqat Komil Yusupovga yangicha kuch qudrat bag'ishladi. Polvonzoda iqtidorli mutaxassis sifatida kurashimizni sir-asrorlarini ilmiy jihatdan o'rgandi, yangi qoidalarini, musobaqalar o'tkazish tartibini, hakamlar va polvonlar kiyimlarini jahon andozalariga mos ravishda ishlab chiqdi. Ana shu yangi qoidalar asosida 1992- yildan beri nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi Qorako'lda Tursun ota, Shahrisabzda Amir Temur, Surxondaryoda At Termiziy, Buxoroda Bohouddin Naqishband Andijonda Bobur mirzo, Xorazmda Pahlavon Mahmud xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar O'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarishda jahon sporti olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi. Chunki kurash ilk musobaqalardayoq jozibadorligi va jangavorligi, go'zalligi va halolligi bilan barcha ishtirokchilarning, xorijiy mutaxassislarning mehrini qozondi.

Milliy kurash sport turini dunyoviy musobaqaga aylantirish uchun mamlakatimizda tashkil etilgan bu bellashuvlar kamlik qilardi. Shuning uchun ham Janubiy Koreya (1992 qil), Kanada (1993), Litva (1994), Yaponiya (1994), Irlandiya(1995), Hindiston (1995) va Monoko hamda Moskvada (1998) o'tkazilgan yirik sport anjumanlarida to'plangan mutaxassis va muhlislarga Komil Yusupov boshchiligidagi tashabbuskorlar tomonidan O'zbek kurashi haqida atroflicha malumotlar berildi, ko'rgazmali chiqishlar namoish etildi.

Tinimsiz mehnat, ko'plab izlanishu sai-harakatlar behuda ketmadi, 1998 yilning 6-sentyabrda o'zbek kurashining bir necha ming yillik tarix saxifalariga olamshumul voqea yuz bergan, kun sifatida zarxal harflar bilan bitildi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qita'sining 28 davlati vakillari ishtirokida Toshkentda bo'lib o'tgan ta'sis kongressida "Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi

(XKA)“ tuzilganligi, xalqimizning milliy qadiryati “O`zbek Kurashi “ nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e`tirof etildi.

Shu kongresning o`zida XKA ning Ijroiyy qo`mitasi tashkil qilindi, O`zbek kurashining xalqaro qoidolari bir ovozdan ma`qullandi. Xalqning qadim qadiryati, ori va g`ururi bo`lgan kurashning jahonga yuz tutishini har tomonlama qo`llab quvvatlagan Islom Karimov Xalqaro “Kurash” Assotsiatsiyasining doimiy Fahriy Prezidenti, Komil Yusupov esa XKA Prezidenti etib saynlandi. O`zbekiston Respublikasi Prezidenti 1999 yilning 1- fevralida “Xalqaro Kurash Assotsiatsiyani qo`llab quvvatlash to`g`risida”gi farmonga imzo chekdi. O`z vaqtida qabul qilingan bu farmon mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, insoniylik g`oyalarini o`zida mujassamlashtirgan O`zbek Kurashining nafaqat O`zbekistonda, balki butun jahonga keng quloch yoyishiga xizmat qilmoqda. Bugungi kunda dunyoning 5 qita`sidagi 100 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Boliviya, Braziliya, Gollandiya, Turkiya, Hindiston, Tailand, Yaponiya o`zbek kurashining minglab ihlosmandlari bor. Hatto O`zbekistonliklar nazdida “g`aroyib” sanalgan Dominikan Respublikasi, Paragvay, Ekvador, Zambiya Nigeriya mamlakatlari hamda Mavrikiya orollari ahli o`t yuraklari va shijoatliklari ham o`zbek kurashi haqida yaxshi bilishadi. Tabiiyki , zo`r qiziqish, ishtiyoq bilan kurash usullarini o`rganmoqda .

Hozirgacha Amerika, Afrika, Yevropa va Osiyo qita`larida mintaqaviy federatsiyalar tashkil etilgan. Ular bu ommabop qadimiy sport turini targ`ib qilish uchun ayni damlarda o`z faoliyat doiralarini kengaytirmoqdalar. 38 davlatning kurash Milliy federatsiyalari Xalqaro Kurash Assotsiatsiyaning to`la qonli a`zosi hisoblanadi. Tag`in 19 mamlakatda ana shunday sport tashkilotlari rasmiy ro`yxatdan o`tish arafasida turibdi. Xalqaro Kurash Assotsiatsiya Ijroiya qo`mitasining tarkibi amaliy jihatdan shakillanib bo`ldi . “O`zbek Kurashi jahonni qamrab olmoqda” havas va fahr bilan aytilgan shu so`z bugun o`z isbotini topmoqda. Ayniqsa Hindiston va Buyuk Britaniyada O`zbek Kurashini rivojlantirish va ommalashtirish borasida taqsinga loyiq ishlar qilinmoqda. Hindistonning maktab va kollejlari 600 dan ziyod kurash to`garaklari ochilgan . Bu yerda 100 lab 1000 lab yoshlar o`zbekning ko`k va yashil rangdagi yaktagini kiyib gilamga chiqmoqda. Dehli, Panjob , Chandigar kabi shaxar va shtatlarda kurash uchun mahsus majmuolar ajratilga. Ko`plab ihlosmandlar hususiy kurash zallarini ochi, polvonlarni tarbiyalamoqda , musoboqalar o`tkazishmoqda.

II-jahon chempionati 2000 yilning iyul oyida Turkiyaning Antaliya shahrida bo`lib o`tdi. Bu chempionatda ayollar ham ishtirok etdi. III-jahon chempionati 2001 yilning avgust oyida Vengriya poytaxti Budapesht shahrida, 2002 yilda IV-jahon chempionati Armanistonda bo`lib o`tdi. Kurashning vatani O`zbekiston poytaxti Toshkent shahrida 2001 yildan “Kurash” xalqaro instituti va akademiyasi

faoliyat olib borib, unda hakamlar, murabbiylar tayyorlanishi, qayta tayyorlanishi bilan birga, kurashning ilmi-nazariy asoslari tadqiq qilinmoqda.

2003 - yil Toshkentda o'tgan kongressi har bir uchrashuvning qizg'in bo'lishini ta'minlash maqsadida rasmiy musobaqalarda bellashuv vaqtini 3 minut qilib belgiladi. Ishlatilgan usullarga bajarilishiga mos ravishda "chala", "yonbosh", "halol" baholari, qoidaga zid harakatlarga esa "tanbeh", "dakki", "g'irrom" jazolari beriladi. Kurashuvchi "halol" bahosini olsa (yoki raqibi "g'irrom" bilan jazolansa) bu uning g'alabasini bildiradi. Ikki bor "yonbosh" bahosini olish (yoki raqibining ikki bor "dakki" deya jazolanishi) ham g'alabani anglatadi. "Chala" baholari hisobga olib boriladi va h. k. Baholar tengligida oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi, kurashchilarning baho va jazolari soni teng holatda baho ustunlikka ega bo'ladi, jazolar soni teng bo'lsa oxirgi jazo olgan mag'lub hisoblanadi, agar barchasi teng (yoki baho va jazo olinmagan) bo'lsa, g'olib hakamlarning ko'pchilik ovozigina ko'ra e'lon qilinadi. O'zbek sporti tarixida yodda qoladigan eslaganda kishini hayojonlantiradigan voqealar ko'p. Jumladan, Yevropaning naqd yuragi – Buyuk Britaniyaning Bedford shahrida kurash bo'yicha "Islom Karimov turniri" ning yuksak saviyada o'tkazilishi ham olamshumul voqea bo'ladi.

Turnir ishtirokchilari Xalqaro Kurash Assotsiatsining doimiy Faxriy Prezidenti, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov nomiga murojaat qabul qilishdi. Unda, jumladan, shunday deyiladi: "Shuni ishonch bilan takidlaymizki, bu musobaqa Buyuk Britaniyada an'anaviy xalqaro turnir maqomiga ega bo'ladi va yangi ming yillikda dunyoda O'zbek Kurashi dovrug'ini yanada ortishiga, jahon xalqlari o'rtasidagi do'stlik va birodarlikni mustahkamlashga xizmat qiladi".

2000-2010 yillar davomida yoshlar o'rtasida olti marta jahon chempionatlari o'tkazildi. Buyuk Britaniya, Afg'oniston, Eron, Ukraina, Rossiya, Frantsiya, Turkiya, Gretsiya, Boliviya va Janubiy Afrika kabi jahonning bir qancha mamlakatlarida uch yuzdan ziyod turli darajadagi kurash bo'yicha xalqaro turnirlar o'tkazildi.

Dunyoning yuzdan oshiq davlatining Kurash Milliy Federatsiyalari Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasining to'laqonli a'zosi hisoblanadi. Hindiston, Eron, Gretsiya, Turkiya va Buyuk Britaniyada O'zbek Kurashini rivojlantirish va ommalashtirish borasida katta ishlar qilinmoqda. Osiyo, Afrika Panamerika sport o'yinlari doirasidan milliy kurashimiz o'rin olib, Olimpiada sport o'yinlari qatoriga qo'shish uchun ishlar jadallik bilan olib borilmoqda. Buning uchun dastlabki dadil qadamlar Osiyo qit'asi bo'ylab qo'yildi. 2011yil 14 iyulida Yaponiya poytaxti Tokio shahrida bo'lib o'tgan Osiyo Olimpiya kengashining XXX sesiyasida "Kurash" xalqaro assotsiatsiyasi rahbariyati ishtirok etdi. Milliy kurashimiz 2013 yilda Janubiy Koreyaning Incheon shahrida tashkil etilgan IV-Osiyo o'yinlari dasturidan o'rin egallagani rasman e'lon qilindi.

2-bob. O`ZBEK KURASHINING MILLIY AN'ANASI

Har qanday xalqning milliy an'anasi, shu millatning hayot ehtiyoji, turmush taqazosi natijasida dunyoga keladi. Millatimizning faxri bo'lgan kurash an'anasi yoki davra kurashi bir necha ming yillik tarixga ega bo'lib, o'zida o'zbek xalqimizning ko'plab urf-odatlari, udumlarini mujassamlashtirgan o'ziga hos san'atdir. Kurash an'anasini O'zbek xalqi ko'z qorachig'idek asrab, avaylab avlodlarga meros qilib, shu kungacha yetkazib keldi. Uning mavjudligi ayrim shahslar irodasiga bog'liq emas. Bu an'ana shu xalqning turmush talabidan, zaruratidan kelib chiqqan ma'naviy boyligidir. Kurash an'anasi xalqimiz g'ururi va kuch-qudratining timsoli bo'lib, yigitlarimizni epchil, jasur, mard, kuchli, kamtarin, mehnatsevar, vatanparvar qilib tarbiyalashda tengi yo'q, qadiriya sanaladi.

Shu bilan bir qatorda bu an'ana o'zining ko'p qirraliligi va jozibadorligi bilan ham Sharq, mamlakatlarida mashhur bo'lgan. Davra kurashi kishi qalbini tog'dek ko'tarish, ruhlantirish, hatto tomoshabinda kuch-g'ayratni junbushga keltirishdek hislatga, ohangraboga egadir. Naql qilishlaricha, ulug' pahlavonlar kurashadigan sayllarga yoki katta to'ylarga katta to'ylarga kelinchaklar ham taklif etdilar, davraning bir chekkasida mardona olishuvni tomosha qilgan ayollardan sog'lom va chiroyli bolalar tug'ilar, muhimi, to'lg'oqda qiynalmas ekanlar. Bu esa, ta'bir joiz bulsa, O'zbek Kurashining o'ziga hos sirlaridan biridir.

Davra kurashi jang va musobaqa kurashi yo'nalishidan farq, qiladi. Polvonlar o'z kuch-qudratlarini to'yyu tomoshalarda, sayillarda, bayramlarda namoyish qilganlar, karnay-surnay sadolari ostida kurashganlar. Chiroyli harakatlar qilib, o'ynab- kulib bellashganlar. Polvonlarning dam olish vaqtida kurash maydonida yoki davrasida qo'chqor urishtirish, qizig'i va bahshilarning chiqishari bo'lgan. Shundan so'ng kurash yana davom etgan.

Davra kurashining o'ziga hos tartib, qonun va qoidalari bor. Uning qaerda qanday tarzda o'tkazilishidan qat'iy nazar barcha qoidalariga, shartlarga rioya qilish hamma polvonlar uchun mushtarak udum hisoblangan. Bellashuvlarni mashhur polvonlar oqsoqollar boshqarib borgan. Davra boshqaruvchisini bakovul deb ham atashgan. Agar g'irromlik sodir etilsa, unday polvonlar bakovulning buyrug'i bilan davradan chiqarib yuborilgan. Olishib turgan vaqtda ikkala polvonning bir-biri bilan gaplashishi qat'tiyan man qilingan. Shuning uchun ham davrada kurashayotgan polvonlar ham, bakovullar ham tartib-intizomga bo'ysunganlar. Misol uchun 5 juft, 10 juft va undan ortiq polvonlar bir vaqtning o'zida kurashganlar, bularning hammasini bitta bakovul osongina boshqargan. Qizig'i shundaki, 40-50 ming tomoshabinlar yig'ilgan katta davrada mingdan ortiq

polvonlar 2-3 kun davomida kurashganlar. Lekin birorta polvon ham, tomoshabin ham norozi bo'lmagan, hammasi ko'ngildagiday chiroyli va tinch ot'gan.

XV asrda yashagan atoqli olim va adib Husayn Voiz Koshifiy "Futuvvatnomai sultoni" asarida shunday yozadi: "Kurash bilan shug'ullanuvchi kishilar har qanday vaziyatda to'g'rilik va poklik qonuniyati bilan yashaydilar" xaqiqatdan ham polvonlar uchun mardlik, kamtarinlik, poklik, bag'rikenglik oliy hislatdir.

Davra kurashi doira shaklidagi tekis, lekin qattiq yerda o'tkazilgan. Polvonlarning kiyimi kalta yaktak - jundan to'qilgan. U yaktakni kiyganda, tizzasidan yuqori turishi shart bo'lgan. Demak, kalta yaktak va oq, ishton kiyib yalangoyoq, davraga chiqish udum sanalgan. Polvonlar kurash kiyimini mahsus honalarda, chodirlarda kiyganlar. Chunki uning gavdasini (tanasini) yechingan holatda haloyiq, ko'rmasligi lozim bo'lgan. To'y-hashamlarda yig'ilgan haloyiq oldindan belgilab koqyilgan kurash maydoniga jarchilar orqali taklif qilingan.

Davra kurashi an'analarimizga binoan eng kichik 4-5 yoshli bolalarning bellashuvidan boshlanadi. Bu bolalardan keyin 7-8 yoshlardagilar, bulardan keyin esa 10-15 yoshli o'smirlar kurash tushadilar. Shundan so'ng, katta yoshdagi polvonlarga navbat keladi. Yosh bolalar kurashi ham to'la ravishda davra bakovuli tomonidan boshqarib borilgan. Eng qiziqarli tomoni shundaki, bolalar kurashida sovrin asosan g'olib polvonlarda ketadi. Biroq uzoq, o'lkalardan kelib kurashgan polvonlar yiqilsa ham, mehmon sifatida hurmat qilinib qimmatbaho sovg'alar topshiriladi va bakovul tomonidan mehmon polvonning sha'niga yahshi so'zlar aytiladi.

Kurash an'alariga binoan, katta yoshdagi polvonlarning davradagi kurash tushish udumlari hilma hil va o'ziga hosdir. Davra bakovuli kurash maydoniga ko'zga ko'ringan va o'zi hohlab turgan polvonni chaqirib, uni qisqacha tanishtirgandan keyin, chaqirilgan polvonga "davrani aylaning" deb hitob qiladi. Davraga chiqqan polvon kurash maydonini bir marotaba aylanib, o'z joyiga kelib o'tiradi. Shundan keyin bakovul qattiq, ovoz bilan "Talabgorlar bo'lsa kurash maydoniga chiqsin!" deydi. Shunda talabgor polvon davraga chiqadi. Kurash udumlariga binoan har ikkala polvon kurash kiyimida, davrani keng olib, uning o'ng tomonidan, ketma-ket holatda sekin aylana boshlaydilar.

Davrani aylanish udumlari shundan iboratki, avvalo polvonlar belbog'ni chap yelkasiga tashlab, ya'ni belbog'ni bog'lamasdan davrani aylanadilar. Polvonlar kurash maydonining chekkasidan tomoshabinlarga yaqin masofada boshlarini ozgina egib, sekin yuradilar. Bunday ramziy harakat barcha tomoshabinlarga nisbatan hurmat va salomlashish ma'nosini bildiradi. Shuning uchun ham polvonlar davrani aylanayotganlarida tomoshabinlar qarsak chalib ularni olqishlaydilar. Aylanishdan keyin har ikkala polvon bir-biridan uzoq masofada ko'plab tomoshabinlar yig'ilgan tomonga (ayrim polvonlar qiblaga) qarab o'ng tizzasini

yerga qo'yib, cho'kkalagan holatda ikkala qo'lni ochib, xalqning duosini oladilar. Duodan keyin, polvonlar har ikkala qo'lni yerga tirab turadilar ko'pchilikning duosi omad uchun bo'lsa, polvonlar turishdan oldin ko'lni yerga tirab turishi esa xalqimiz udumlaridan hisoblangan, yerdan (yer xudosidan) kuch olish ma'nosini bildiradi.

Polvonlar o'rnidan turgandan keyin kurash maydonining markaziga qarab turgan holatda o'ng qo'li bilan chap yelkasiga tashlangan belbog'i olib, chap qo'li yordamida belini me'yorida bog'laydilar. Shundan keyin har ikkala polvon ham ruhiy, ham jismonan kurashga tayyor bo'ladilar. Polvonlar har ikkala ko'llarini baland ko'tarib, chiroyli harakatlar bilan o'ynab keladilar va bir-birlarining yelkalaridan ushlab ozrok, kuch bilan silkitadilar. Bu polvonlarning birinchi sinov va salomlashishi hisoblanadi. Bunda hech vaqt usul qo'llab bir-birlarini yiqitishga harakat qilmaydilar, balki tezlik bilan ajralib, yana davrani keng olib aylana boshlaydilar. Ikkinchi marotaba aylanshda, polvonlar davrani bir, bir yarim marotaba aylanib, qo'llarini baland ko'targan holda har ikkalasi o'ynoqlab yaqinlashadilar va sherday tashlanadilar. Har qaysi polvon o'z qulayini olib, yahshi ko'rgan usulini qo'llab yiqitishga harakat qilganda, "Yo pirim" yoki "Yo Ali" deb qattiq, na'ra tortadi. Bu polvonlar uchun katta kuch-qudrat bashshlaydi. Kurashishga harakat qilayotgan polvonlar har qanday holatda ham ko'kragini kerib tikka turib kurashishi kerak. Polvonlarning bunday jangovar holatda turib bellashishi kurash an'anasining eng asosiy xususiyatlaridan biri hisoblanadi.

Davra kurashining azaliy udumlaridan yana biri, yiqilgan polvonning orqasidan uning aka-ukalari yoki yaqin do'sti, ham qishlog'iga olib talab qilib chikkan (oriyat uchun – urug', mahalla, qishloq tuman, viloyat va hokazo sha'ni uchun). Bunday paytda yiqitgan polvon ham talab qilib chiqqan polvon bilan bir qo'l (bir bor, bir marotaba) olishishi shart bo'lgan.

Kurashimizning azaliy udumlaridan yana biri, kurashda bir polvondan yiqilgandan keyin shu polvon bir yil davomida yiqitgan polvon bilan kurashishi ma'n qilingan. Ya'ni yiqilgan polvon bir yil davomida ham jismoniy, ham uslubiy tomondan puxta tayyorgarlik ko'rib, keyin yiqitgan polvonga talab qilib chiqib, kurashishga xaqli bo'lgan.

To'ylarda, har hil sayllarda, uzoq yurtlardan kelgan nomdor polvonlar kurashiga odamlarning qiziqishi haddan tashqari yuqori bo'lgan. Uzoq-yaqin joylardan polvonlar kurashga taklif etilgan. Polvonlar orasida dong'i ketgan, kuragi erga tegmaganlari bo'lsa-yu, ularga talabgor topilmasa, u g'olib deb e'lon qilingan. Qadimiy udumlarga ko'ra, polvonlar bir necha guruhlariga bo'linib, kurashga tushganlar, g'oliblar uchun berilgan sovrinlar ham o'rtada o'zaro bo'lingan. Eng kuchli, g'olib polvonlarga to'y egasi tomonidan beriladigan sovrindan tashqari tomoshabinlar tomonidan ham sovrinlar topshirilgan. Buni o'rtadagi bakovul uyushtirib, polvonning belbog'idan yoki choponidan ushlab yurib, g'olib

polvonning go`zal sifatlarini ta'riflash bilan kurash maydonida aylantiriladi. Odamlar ram polvonning halol kurash, mahoratiga qoyil qolib, tasannolar aytib, chin yurakdan istab, unga sovrinlar beradilar. To`plangan sovrinlarni polvonlar davraga olib kelib tashlaydi.

Kurashimizning azaliy udumlaridan yana biri – qadim zamonlarda biron-bir qabila, yurt, davlatga tashqi dushmanlar tomonidan tahdid bo`lganda himoyaga polvonlar birinchi bo`lib otilib chiqqanlar hamda tinchlik, ozodlik va farovonlik uchun kurashganlar. Qabilalar, yurtlar, davlatlar, podsholiklar xalqlari o`rtasida biron-bir nizo, kelishmovchiliklar chiqqan vaqtlarda ikkala tomonning polvonlari o`rtaga chiqib kurashganlar, mavjud bo`lgan nizo va kelishmovchiliklar qirg`inbarot urushsiz va qon to`kilmasdan murosasozlik yo`li bilan hal qilingan. Chunki xalq o`z polvonining odilligiga, farosatiga, pokligiga qattiq ishonganlar, polvonlariga ergashib yurganlar. “Bosh tovoq” yoki “Polvon tovoq” - eng kuchli polvonlarni aniqlash uchun davra kurashining udumlariga ko`ra kashf etilgan. Davraga tushib kurashadigan polvonlarga beriladigan katta sovringa “bosh tovoq” atamasi ishlatilgan. Kim g`olib chiqsa, unga talabgor chiqmasa, o`shanday polvonlarga “bosh tovoq” berilgan. Ya'ni “bosh tovoq” ni olgan polvonga eng qimmatbaho sovg`a to`y egalari tomonidan topshirilgan.

Har bir to`yda, saylda bittadan ana shunday “bosh tovoq” lar tashkil etilib, atrofdan kelgan polvonlarning ko`z oldida e`lon qlinib, hammaga ko`rinadigan joyga qo`yilgan. Darhaqiqat, xalqimiz hayotida muhim ahamiyat kasb etib kelayotgan, ajdodlarimiz merosi hisoblangan kurash an'anasi, urf-odatlar, udumlari halollik, poklik qonuniyati asosida tarixan rivojlanib halqimizning ma'naviy boyligi sifatida avlodlarimizga yetib kelgan. Demak, bu buyuk meros (davra kurashi) ajdodlar bilan avlodlarimizni bog`lovchi asosiy xalqalarfdan biri hisoblanadi.

O`zida halollik va poklikni mujassamlashtirgan, yoshlarimiz tarbiyasida har tomonlama beqiyos ahamiyatga ega bo`lgan davra kurashi asosida dunyoda yangi sport turi sifatida tan olingan O`zbek Kurashi vujudga kelgan. Meros asosida vujudga kelgan yangilik hech vaqt yengilmaydi degan falsafani ham unutmasligimiz kerak.

Qadimgi yunon yozuvchisi Elian Klavdiyning ma'lumotlariga qaraganda, hozirgi O`zbekistan sarhadida sak qabilalari istiqomat qilgan bo`lib, ular o`rtasida kurash nihoyatda keng tarqalgan ekan. O`zbeklar shu qabilalarning avlodlaridir. Lashkarboshilar o`z askarining jismoniy tayyorgarligi, kuchi, chaqqonligi va sezgirligini kurash orqali rivojlantirganlar.

Qadim zamonlarda o`zbek elida rivojlangan bir an'ana bo`lgan ekan. Unga binoan, dehqonlar ekin-tikinlarini, chorva uchun em-hashaklarini g`amlab olgandan keyin qish faslidan to bahor boshlanguncha cho`llarga, tog`-adirlarga chiqib, chodirlar qurib, haftalab, oylab, 40 kunlab to`ylar qilgan. To`yda polvonlar

kurash tushganlar, chavandozlar uloq chopgan. Bunday to'ylarda asosan davra kurashi bo'lib, ularda yosh bolalardan tortib, otaxon -polvonlar ertadan kechgacha kurashganlar. Haloyiq miriqib, zavq-shavq bilan dam olganlar, hordiq chiqarganlar. Otalar o'zining 4-5 yoshli bolalarini, qo'shnisining yoki qarindosh-urug'larining uylariga yetaklab kelgan va davra qurishib, gilam yoki kigizning ustida kurashtirganlar, kimning bolasi zo'rligini aniqlaganlar, bunday voqealar o'zbek xalqlining hayotida keng tarqalgan urf-odatlardan hisoblangan.

Davra suhbatlarining asosiy mavzusi ko'pchilik holatlarda polvonlar to'g'risida bo'lgan. Ayniqsa, kurashli to'ylar va to'ylar mavsumidan keyin polvonlarning kurashi, eng kuchli polvonlar to'g'risidagi qizg'in suhbatlar, har hil bahslar avjiga chiqqan. Davraga chiqqan har bir polvonning kurashini, xalq, uylarida, choyhonalarda, davra suhbatlarida astoydil muhokama qilganlar. Bu muhokamalar to'ylardan keyin ham bir necha oylar davom etgan.

O'zbekiston Qahramoni, sevimli shoirimiz Abdulla Oripov maskur turnirda ikkita ingilizning o'zbekcha kurash tushayotganini ko'rib, "Isimlarini demasa, ularning o'zimizning o'zbeklarga juda o'xshar ekan", deya fikr yuritgan edi. Bundan "Islom Karimov turniri" oddiy sport musobaqasigina emas, orzu intilishlarni yaqinlashtiradigan ijtimoiy ma'noda mamlakatlar miqyosidagi tadbir ekanligi yaqqol ko'rinadi. Olis Angliyada nafaqat erkaklar, balki ayollar va bolalarning kurash maydoniga chiqayotgani O'zbek Kurashi xalqchilligidan ommaviyligidan dalolat beradi. Tahgrirlangan, xo'rlangan odam zulmdan xalos bo'lsa, ozodlikka chiqsa ko'ziga yosh keladi. Milliy sportimiz ham bugun istiqlol tufayli, dono Yo'l boshchimiz boshliq kurash jonkuyarlarining betinim harakatlari, ijodiy izlanishlari bois erkin kamolot yo'liga chiqdi. Bor bo'ybastini jumlayi johonga nomoyon ayladi. Uni yeti iqlim e'tirof etdi. Vujudimizni qurshagan hayajonu g'ururimiz ham, kurashimizga oq fotiha tilab ko'zlariga yosh olgan otaxon polvonlarimiz yosh boladek quvonganliklarining sababi ham shunda. Ular orzulari ushalgan kunni ko'rganliklaridan baxtiyordir. Mustaqillik bergan ne'matlar uchun shukronalar aytmoqdalar.

Kurashimiz jahon maydonlariga chiqdi. Chiqqanda ham o'zbekcha aniq va chiroyli: "kurash", "halol", "yonbosh", "chala" kabi so'zlar bilan chiqdi. Endi u jahon sportining mulkiga aylandi. O'zbek kurashining kelajagi haqida o'ylaganda, Yurtboshimizning Oliy Majlis minbarida turib aytgan quyidagi gaplari hayolinga keladi: "Biz kelgusi asrga o'zimiz bilan nimalarni olib o'tishimiz mumkin va zarur? Bu savolga javob tariqasida fahr, iftixor bilan shunday degim keladi. Biz XXI asrga eng katta boyligimiz-mustaqillik tiklagan Milliy Qadryatlarimiz va Kurashimiz bilan birga o'tamiz".

Kurash xalqimizning go'zal qadiryatlaridan biridir. Go'zalligi shundaki, u asrlar davomida shakllandi va takominlashdi, aqidalari umumbashariy falsafa bilan uyg'unlashib ketdi. Pirovardida, xalqimiz ma'naviyati va ruhiyatining tayanch

nuqtalaridan biriga aylandi. “Maydonga chiqdingmi , halol kurash. Polvonning amaliy tadbiriga zarracha g`irrom aralashishi mumkin emas, ana shuning uchun ham “polvon” va “mard” so`zlari hamisha bir ma`noda qo`llanib kelgan. Kurashchilarga pirlar madad beradi deyilishi, pahlavonlar xalqning doimiy hurmat e`tiborida bo`lishi ham shundan.

Kurashni shunchaki sport turigina emas, asl mohiyatini anglaydigan kishilar uni **Tarbiya maktabi** deb atashadi. Ayni maktab tarbiyalanuvchilariga, maydon ko`rganlarga esa quydagicha tarif berishadi

-Polvonzodalar Vatanga qasam ichmaydilar, lekin hech qachon yurtga xiyonat qilmaydilar.

-Polvonzodalar harom xarish, zinodan, o`g`rilikdan, giyohvandlikdan nari yuradilar, bunday illatlarga qarshi kurashadilar

-Polvonzodalar irodasi kurashda chiniqqan, inchunin kim desa ergashib ketavermaydilar .

-Polvonzodalar zayiflar va nochorlarni himoya qiladilar, halol g`alabasiga berilgan sovrinning bir ulushini muhtojlarga tarqatadilar.

-Polvonzodalarda oliyjonoblik, insoniylik , hatto raqibiga nisbatan hurmat eng oldingi marrada turadi.

-Polvonzodalar o`z qatti`y fikriga ega bo`ladilar, jamyatda kechayotgan har bir jarayonga u yoki bu shaklda albatta, o`z munosabatini bildiradilar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi insonning nafaqat jismoniy, balki ma`naviy kamolotga erishishida ham salmoqli omil ekanligi hech kimga sir emas. Sport irodani toblaydi, kishini aniq maqsad sari intilishga undaydi, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o`tishga o`rgatadi. Inson qalbida g`alabaga ishonch, g`urur va iftixor tuyg`ularini undiradi, parvarishlaydi, asraydi. Barcha sport turlarining otasi deya tariflanayotgan O`zbek Kurashining bu boradagi ahamiyati esa yanada muhimdir. Zero, polvonlik amali, tadbirlari, uning falsafasi kishini o`z o`zidan komillik sari yetaklaydi .

Yaxshisi kurash maktabi tarbiyalanuvchilariga berilgan yuqoridagi tariflarni milliy istiqlol g`oyasining quydagi asosiy vazifalari bilan solishtirib ko`raylik :

-mustaqil dunyoqarash va erkin tafakkurni shakllantirish

-hur fikrli, mutelik va jura`tsizlikdan holi bo`lgan, o`z bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan insonni tarbiyalash

-odamlarimiz, ayniqsa, yoshlarimizning irodasini baquvvat qilish iymon – e`tiqodini mustahkamlashga xizmat qiladigan ma`naviy muhit yaratish

-vatandoshlarimiz tafakkurida o`zlikni anglash, tarixiy xotiraga sodoqat, muqaddas qadiryatlarimizni asrab avaylash, vatanparvarlik tuyg`usini kamol toptirish

-xalqimizga xos bo`lgan iymon e`tiqod, insof diyonat, saxovat, halollik ,mehr oqibat, sharmu hayo kabi fazilatlarni yanada yuksaltirish .

Bu vazifalarning ro'yobga chiqarilishi fuqorolarimizni bugungi shidadkor hayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga yangi jamyat bunyodkorligida fa'ol ishtirokchilariga aylantirishga xizmat qiladi. Kurash o'zbek xalqi bilan birga tug'ilib u bilan birga yashab kelayotgan bo'lsa, milliy istiqlool xalqimizning ana shu qadiryatini, ta'bir joiz bo'lsa ma'naviyati gavharini yeti iqlimga ko'z- ko'z qiladi.

Pahlavon Mahmud ta'biricha- pahlavon nazdida kurash nainki tanadagi kuch-quvvatni sarflash, ayni mahalda Yaratgan inoyat etgan jismoniy kamolotni ezgulik va insonparvarlik yo'lida go'zal namoyon etishdir. Polvonlarning jismoniy baquvvatligi, qaddu qomati kurashchanligi, epchillik jihatlari bir tomon-u, keng davrada o'zlarini tutishi, axloq-odobi, ma'naviy qiyofasi, raqibiga, tevarak-atrofga munosabati va hokazo hislatlari alohida ko'rinshda o'rin egallagan. Shuningdek, kuragi yerga tegmagan pahlavonlarga piru ustoz sifatida ergashish, pandu nasihatlariga amal qilish ham hamisha o'ziga xos qutlug' an'ana bo'lib kelgan.

2.1. Halqaro kurash turlarining paydo bo'lish manbalari

2.1.1. Dzyudo

YAponcha djiu-djitsu kurashi zamonaviy dzyudo asosi hisoblanadi. Uning afsonaviy imkoniyatlari XIX asrning oxirida, ushbu quolsiz qo'l jangini olib borish tizimining eng rivojlangan davrida Evropaga kirib keldi.

Doktor Dzigaro Kano zamonaviy dzyudoning otasi hisoblanadi. Hali talabalik yillaridanoq u tana va ruh uyg'unlashuviga erishish mumkinligi ustida jiddiy fikr yuritdi. 18 yoshga kelib unda yangi kurash turini yaratish qarori paydo bo'ldi. Kano risoladagidek jismoniy qobiliyatlarga ega bo'lmasa-da, qisqa vaqt ichida djiu-djitsu, karate, sumo va boshqa milliy kurash turlarining ko'p sonli usullari texnikasini egallab oldi. Ular ichidan eng samaralilarini tanlab olib hamda xavfli ushlarlar va zarbalarni chiqarib tashlab, yangi tizim yoki kurashni yaratdi. U dzyudo, ya'ni - "yumshoq yo'l" deb nom oldi.

Kano 1882 yil universitetni tamomlab, Tokioning eyse ibodatxonasida birinchi dzyudo maktabi - "Kadokan" ni ("Usulni egallash uyi") ochdi.

Dzyudo asoschisining hisoblashicha, bu sport turi usullarini mukammal o'rganib olib, ancha kuchli, lekin epchil bo'lmagan kishi ustidan g'alabaga erishish mumkin. Dzyudoda eng asosiysi - bu kuch emas, balki yuqori mahorat, o'tkirlashtirilgan texnikadir. SHuning uchun dzyudo bo'yicha birinchi musobaqalar o'tkazilganda ishtirokchilarni vazn toifalariga qarab bo'lmaganlar. 1956-1958 yillarda YAponiyada bo'lib o'tgan birinchi uchta jahon chempionatlari faqat mutlaq toifada o'tkazilgan.

Dzyudoning butun jahonda ommaviyligi ortib borayotganligi sababli 1961 yilda jahon chempionati birinchi marta Evropa qit'asida - Parijda o'tkazildi. Bu chempionatda shov-shuv sodir bo'ldi: 27 yoshli gollandiyalik Anton Xeesink finalda jahon chempioni Kodzi Sone ustidan g'alabaga erishdi.

YAponiyalik dzyudochilarning birinchi muvaffaqiyatsizligi tufayli dzyudo asoschisi 1964 yildan boshlab vazn toifalarini kiritishga majbur bo'ldi. 1965 yilda Braziliyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida ishtirokchilar to'rtta vazn toifasida medallar uchun kurash olib bordilar. YAponiyalik sportchilar uchta birinchi o'rinlarni egalladilar, Anton Xeesink to'rtinchi bor chempion bo'ldi.

1964 yilda Tokiodagi Olimpiya o'yinlarida dzyudo birinchi bor ishtirok etdi. Turnirda 27 mamlakat vakillari qatnashdi. Olimpiada-64 mezbonlari uchta vazn toifasida birinchi o'rinni egalladilar. Va faqat A. Xeesink eng obro'li, mutlaq vazn toifasida g'alaba qozonib, oltin medalni qo'lga kiritdi.

Olimpiya-68 dasturiga dzyudo kiritilmadi. Lekin to'rt yildan so'ng, Myunxen o'yinlarida bu sport turi uzil-kesil olimpiya maqomini oldi. YAna shov-shuv yuzaga keldi. Gollandiyalik Vim Ryuska og'ir va mutlaq vazn toifalarida ikkita oltin medalni qulga kiritdi. 1976 yil Xalqaro dzyudo federatsiyasi Kongressida vazn toifalarini ko'paytirish - mutlaq vazn toifasini qo'shib sakkiztagacha etkazish to'g'risida qaror qabul qilindi.

Nisbatan qisqa vaqt ichida dzyudo havaskorlari ko'paydi va ko'pgina mamlakatlarga tarqaldi. 1956 yilda Xalqaro dzyudo federatsiyasi tashkil qilindi. U 100 dan ortiq davlatlarni birlashtiradi.

O'zbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda ko'p marta yutuqlarga erishganlar A.Bagdasarov 1996 yildagi Olimpiya o'yinlarining kumush medali sovrindori bo'lgan, F.To'raev esa 1999 yilda o'tkazilgan jahon chempionatida 2-o'rinni egallagan.

2.1.2.Sambo

XX asrning 30-yillari boshlarida Rossiyada yangi kurash turi - sambo shakllana boshladi. Ushbu sport turining paydo bo'lishi va rivojlanishida V.A.Spiridonov, V.S.Oshchepkov va A.A.Xarlampievlar tashabbus ko'rsatdilar. Sambo kurashi texnik-taktik tavsiflariga ko'ra dzyudo kurashiga yaqin. Sambo kurashining asoschilaridan biri V.Oshchepkov dzyudo kurashini YAponiyadagi "Kadokan" maktabida o'rgangan. Uning rahbarligi ostida 1931 yilda Moskva Davlat jismoniy tarbiya institutida yangi kurash turini o'rganish boshlandi.

YAngi kurash turida V.Oshchepkov kurashchilar kiyimini o'zgartirdi. U yaponcha kurashdagi an'anaviy shim va kimonodan voz kechdi, ularni sport kalta shimi hamda maxsus kurtka bilan o'zgartirdi. V.Oshchepkov sport oyoq kiyimini ham o'zgatirib, yunon-rum kurashidagi kabi, lekin qirg'og'i yumshoq botinkalarni kiritdi. Texnik harakatlardan tashlashlar va oyoqlardan ushlab olib qoqish hamda oyoqlarga og'riq beruvchi usullarni kiritdi. SHu bilan birga bo'g'ib ushlab olish usullarini bekor qildi.

YAngi kurash turi 1938 yilda tan olindi. Ushbu kurash turining nomi bir qator o'zgartirishlardan so'ng ("erkin usul", "erkin kurash") 1947 yilga kelib rasmiy

ravishda “Sambo” deb nomlandi. U soʻzlarning qisqartimasidan hosil qilingan boʻlib, “samozaʼvita bez orujiya” - “quolsiz oʻz-oʻzini himoya qilish” demakdir.

Sambo jahonning bir qator mamlakalarida keng tarqaldi. U bilan Mongoliya, Bolgariya, Yaponiya, Angliya, Ispaniya, AQSH, Frantsiya, Italiya va boshqa davlatlarda qiziqib qoldilar. 1966 yilda Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi Kongressi sambo kurashini xalqaro sport turi deb tan olish hamda yunon-rum, erkin kurash boʻyicha chempionatlarning oʻtkazilish muddatlarida jahon va Evropa chempionatlarini tashkil qilish toʻgʻrisida qaror chiqardi.

Sambo boʻyicha birinchi jahon chempionati 1973 yilda Tehronda boʻlib oʻtdi. Hozirgi paytda musobaqalar ham erkaklar, ham ayollar oʻrtasida (1983 yildan) oʻtkazib kelinadi.

1979 yilda Xalqaro sambo kurashi federatsiyasi tashkil qilingan.

Sambo kurashi oʻzbek milliy kurashiga (buxorochocha usul) yaqin. Va, ehtimol, shuning uchun bizning sportchilarimiz sambo kurashida yuqori natijalarga erishganlar. Sayfuddin Xodiev, Sobir Qurbonov, Bobomurod Fayziev, Vyacheslav Elistratovlar jahon chempionlari boʻlishgan.

2.1.3. YUnon-rum kurashi

XVIII-XIX asrlarda Evropada, ayniqsa, Frantsiyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshladi. Aholi oʻrtasida kurashga boʻlgan qiziqishning uygʻonishi koʻp sonli professional kurashchilarning paydo boʻlishiga sabab boʻldi. Ular tsirkalarda va yarmarkalarda oʻz sanʼatlarini namoyish qilardilar. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki, shaharlarda alohida kurashchilar guruhlar paydo boʻla boshladi. Natijada professional kurashchilar oʻrtasida shaxsiy birinchiliklar va Frantsiya shaharlari, keyinchalik esa jahon chempionatlari oʻtkazila boshlandi. CHempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targʻib qilinishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi.

Asta-sekin frantsuzlar kurashi boshqa Evropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham boyib bordi.

Qoʻpol kurashchilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va goʻzallik yanada qadrlandi.

XIX asr oʻrtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shuning uchun 1848 yil Frantsiyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi. Bu erga turli davlatlardan - Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, SHvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar. SHu tariqa bu sport turi xalqaro maydonda tanildi. Bu kurash turi Evropaning hamma davlatlarida “frantsuzcha kurash” nomi bilan keng tarqaldi. Kurashning Qadimgi YUnoniston, Qadimgi Rimda rivojlanganligini

hisobga olgan holda frantsuzcha kurashga “yunon-rum” kurashi nomi berildi. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt “klassik kurash” deb atab kelingan.

Olimpiya o`yinlari tiklanishi bilan 1896 yildagi Olimpiya o`yinlari dasturiga kurash ham kiritildi. 1898 yildan boshlab Evropa chempionati, 1904 yildan esa jahon chempionatlari o`tkazib kelinadi.

1912 yilda havaskorlar o`rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o`tkazish bo`yicha Xalqaro qo`mita tuzildi.

1921 yilda mazkur qo`mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko`rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng yirik va ta`sir doirasi katta sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo`yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

O`zbek kurash maktabi tarbiyalanuvchilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972 yildagi Olimpiya o`yinlari va 1969 yildagi jahon chempionatida g`alaba qozongan. Kamil Fatkulon jahon chempionatlarining ko`p marta sovrindori bo`lgan.

2.1.4. Erkin kurash

Erkin kurash tarixi ildizi Qadimgi Yunonistonga borib taqaladi. Ma`lumki, har xil sport turlari bo`yicha kompleks sinovlar qadimgi yunonlar umumiy jismoniy tayyorgarligi asosini tashkil qilgan. erkin usulda kurashish hamma sport turlari ichida katta ahamiyatga ega bo`lgan.

Kurashchilar bellashuvlarida, hozirgi qoidalardan farqli o`laroq, raqibni safdan butunlay chiqarib yuborish yoki uni mag`lub bo`lganligini tan olishga majbur qilish g`alaba mezoni bo`lib xizmat qilgan. Kurashda bunga raqibni bellashuvni davom ettirishdan mahrum qiluvchi samarali usullarni o`tkazish, eramizdan avvalgi VIII asrdan boshlab esa - uni tizzada turishga majbur qilish yo`li bilan erishilgan.

Qadimgi dunyo haykaltaroshlari kurash bellashuvlaridan parchalarni tasvirlaganlar. Bu bellashuvlarda kurashchilar oyoqlardan ushlashlar bilan bir qatorda oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlardan foydalanganlar.

Zamonaviy erkin kurash, mutaxassislarning fikricha, Angliyada shakllangan. XVIII asrdanoq bu erda shunday kurash varianti mavjud bo`lganki, bunda kurashchilarga hujum vositalarini tanlashda keng imkoniyat berilgan.

XIX asr Evropada professional kurashning jadal rivojlanish asriga aylandi.

Sportdagi professionalizm Amerikani ham egalladi. Kurash serdaromad mashg`ulotga aylandi.

SHimoliy Amerikada erkin kurashni targ`ib qiluvchi yoshlar sport to`garaklari paydo bo`la boshladi. Kurash insonni har tomonlama rivojlantiruvchi, qiziqarli va tomoshabop sport turiga aylandi.

1904 yilda AQSHda o`tkazilgan uchinchi Olimpiya o`yinlarida amerikaliklar, mezbon sifatida o`z huquqlaridan foydalanib, birinchi bor olimpiya dasturiga yunon-rum kurashi o`rniga erkin kurash musobaqalarini kiritdilar. Biroq boshqa

davlatlar vakillari bu musobaqalarda ishtirok etmadilar, chunki hamma ishtirokchilar bitta mamlakat - AQSH vakillari edi. Keyingi Olimpiya o`yinlari (1908 y.) dasturida ikkita kurash turi bor edi. Biroq V Olimpiya o`yinlarida (SHvetsiya, 1912 y.) tashkilotchilar erkin kurashni Olimpiya dasturiga kiritmadilar va sportchilar yunon-rum kurashi musobaqalarida qatnashdilar.

VII Olimpiya o`yinlaridan boshlab (Belgiya, 1920y.) erkin kurash doimiy ravishda Olimpiya o`yinlari dasturiga kiritiladi. Lekin Olimpiya o`yinlari turli mamlakatlar erkin kurashchilarining o`z kuchlarini sinab ko`radigan yagona musobaqalar edi. Boshqa hech qanday xalqaro musobaqalar u vaqtda o`tkazilmasdi.

Birinchi Evropa chempionati 1929 yilda Parijda, birinchi jahon chempionati esa 1951 yilda Tokioda o`tkazildi.

O`zbekistonlik kurashchilar xalqaro maydonda katta yutuqlarni qo`lga kiritganlar. Bu ikki marta olimpiya chempionlari, bir necha bor jahon chempionlari Arsen Fadzaev va Maxarbek Xadartsev, shuningdek uch karra jahon chempioni Aslan Xadartsevlardir. SHular qatorida e.Abduramanov, e.YUsupov, L.SHepilov, A.Xaymovich, R.Ataulin, X.Zangiev, R.Islamov, A.Ochilov, D.Zaxartdinov va R.Xinchagovlar ham katta yutuqlarga erishganlar.

3-bob. KURASH VA BELBOG'LI KURASHNI O'RGATISHNING

NAZARIY OMILLARI

3.1. Kurash va Belbog'li kurashni o'rgatish tamoyillari

Kurash va Belbog'li kurashchilarni o'rgatish tamoyillari kurashchilarni tarbiyalash hamda usullarni o'rgatishni ifodalovchi umumiy-nazariy qonuniyatlaridir.

Kurash va Belbog'li kurashchilarni o'rgatishda quyidagi tamoyillar amalga oshiriladi.

1. Pedagogik (didaktik) tamoyillar (onglilik va faollik tamoyili, ko'rgazmalilik tamoyili, muntazamlilik va ketma-ketlik tamoyili, tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili).

2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari (malakaning mustahkamligi va variantlilik tamoyili, muvofiqlik tamoyili va yo'naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili).

3. Sport mashg'uloti tamoyillari (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili, mashg'ulot jarayonining takroriyliigi va uzluksizligi tamoyili, bosqichlilik tamoyili, mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin oshirish tamoyili).

Murabbiy pedagogik jarayonni tashkil etishning asosiy qonuniyatlarini ifodalovchi tamoyillarni amalga oshira turib, kurashchiga maxsus bilimlar, ko'nikma va malakalarni tez hamda samarali o'zlashtirishga yordam beradi.

Hamma tamoyillar o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiradi. Agar bir tamoyil e'tiborga olinmasa, boshqalaridan hech qaysi biri to'liq amalga oshirilishi mumkin emas. Ularni faqat birgalikda qo'llagan holdagina belbog'li kurashchi tayyorgarligida yuqori natijalarga erishish mumkin.

Biroq, belbog'li kurashchining sport tayyorgarligi shakllanishining turli bosqichlarida yuqorida keltirilgan tamoyillarning ahamiyati bir xil emas.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida pedagogik (didaktik) tamoyillar ko'proq ahamiyat kasb etadi. Belbog'li kurashchi malakasi ortib borgan sari sport mahorati va sport mashg'uloti tamoyillarining ahamiyati ortadi.

3.2. Ko'rgazmalilik tamoyili

Ko'rgazmalilik tamoyilining mohiyati belbog'li kurashda o'rgatish vazifalarini hal etish uchun sportchi analizatorlaridan maksimal foydalanishdan iborat. Ko'rgazmalilik tamoyili shunga asoslanadiki, harakat malakalarini egallash sezgilar orqali idrok etishga bog'liq. U kurashchining o'rganilayotgan harakat to'g'risidagi ko'rish, harakat va boshqa tasavvurlarini ta'minlash zaruratini

ifodalaydi. Retseptiv tiplari ajratiladi – ko'rish, motor va akustik. Bu uchta tip har xil insonda birlashgan va har biri ustunroq bo'lishi mumkin. Murabbiy u yoki bu shug'ullanuvchining qaysi qo'zg'atuvchilarni ko'proq idrok qilayotganligini bilishi zarur. Bu unga ko'rgazmalilik tamoyilini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarida usullarni namoyish qilish o'rgatish va takomillashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi. Murabbiy usul to'g'risida har xil video lavhalar, fotosuratlar, plakatlar yoki biror-bir shug'ullanuvchi bilan ko'rsatib berish, og'zaki tushuntirish, o'z shug'ullanuvchisining ustida uslubni bajarish yoki shu sportchi o'zi shu uslubni birov ustidan bajarishi mazkur tamoyilga kiradi. Bu tamoyilni yaxshi tushunish uchun ko'pincha sezgi organlari ishtirok etishi shart. Amaliy vositalar bir-biri bilan bog'langan holda ketma-ket va ajralgan holda aniq pedagogik masalalarni (amaliy vositalar bilan) qo'llashda ishlatadi.

Shug'ullanuvchilar usul to'g'risida to'g'ri tasavvurga ega bo'lganlaridan keyingina ularning e'tiborini muhim detallarga qaratish kerak, chunki usulni bajarish texnikasi shunga bog'liq bo'ladi.

Murabbiy usulni bir necha bor namoyish qilib berishi lozim va shug'ullanuvchilar uni turli tomonlardan ko'ra olishlari juda muhim.

Shuningdek, o'smirlar bilan ishlashda usulni namoyish qilishning yaxlit uslubidan foydalanish samaraliroq. Bunda asosiy vazifa yaqinlashtiruvchi va tayyorgarlik mashqlari tizimi bilan yengillashtiriladi.

Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar samaradorligini oshirish maqsadida, murabbiy o'rganilayotgan usul yoki uning asosiy detallari to'g'risida tasavvurni hosil qilishga yordam beradigan ko'rgazmali vositalardan iloji boricha ko'proq foydalanishi zarur.

3.3. Tushunarliklik va individuallashtirish tamoyili

Tushunarliklik va individuallashtirish tamoyili o'quv-mashg'ulot jarayonidagi optimal yuklamalarni tanlashda, albatta belbog'li kurashchilarning guruh, yoshga xos va individual farqlarini hisobga olishdan iborat.

Agar murabbiy kurashchilarning mehnat faoliyati, o'qishi, turmush sharoitlari va psixik xususiyatlarini yaxshi bilsa, ular bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning oqilona usuliyatni tanlashi mumkin.

Belbog'li kurash mashg'ulotlari turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan shug'ullanuvchilar uchun murabbiy tarkibi va tayyorgarligi bo'yicha har xil bo'lgan shug'ullanuvchilar guruhlariga tabaqalashgan holda yondashishi, o'quv-mashg'ulot materialini har xil tanlab olishi va mashg'ulotlarda ruxsat etiladigan jismoniy yuklamalarni belgilashi zarur.

Malakali belbog'li kurashchi uchun oson bo'lgan holat, yangi boshlovchi sportchi uchun har doim ham bo'lavermaydi. Yuksak mashqlanganlik holatida turli belbog'li kurashchi katta yuklamani oson ko'tarishi, lekin shu yuklama mashqlanmagan yoki yosh sportchi uchun og'irlik qilishi mumkin.

Agar murabbiy yuqori sport natijasi orqasidan quvib yosh kurashchilarga murakkab texnik va taktik vazifalarni berishi yosh ku-rashchi uchun og'irlik qiladi va o'z kuchiga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga, qator hollarda esa jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashqlarni shunday tanlashi hamda me'yorlashi kerakki, bunda yuklama shug'ullanuv-chilarning imkoniyatlariga aniq mos kelishi zarur. O'quv material, qachonki u sportchilarga tushunarli bo'lsa, shundagina uni o'zlashtirish mumkin bo'ladi. Bu esa kuch sarf etadigan qiyinchiliklarni yengib o'tishni nazarda tutadi. O'quv-mashg'ulotlardagi yuklamalarning yosh belbog'li kurashchilar organizmiga ta'sir qilish xususiyatini o'rganish shuni ko'rsatadiki, agar mashg'ulotdagi yuklama shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos kelmasa, qator hollarda ularning sog'ligida asab buzilishlar yuzaga keladi.

Tushunarliklik va individuallashtirish tamoyili shuni taqozo etadiki, murabbiy guruhlarini jamlashda ularga bo'y uzunligi, sportdagi staji va tayyorgarlik darajasi taxminan bir xil bo'lgan shug'ullanuvchilarni tanlab olishi lozim.

O'quv-mashg'ulot guruhlarini to'g'ri tanlashda nazorat mashqlari va testlari muhim ahamiyatga ega. Murabbiy o'z shug'ullanuvchilaridan me'yor talablarini qabul qilish natijasida olishi mumkin bo'lgan ko'rsatkichlarga tayanib, shuningdek ularning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasiga asoslanib, o'quv-mashg'ulot dasturi materialiga aniq-liklar kiritadi, ushbu tayyorgarlik bosqichidagi yuklamalarning hajmi va mazmuni chegaralarini, shuningdek istiqboldagi marralar hamda ularga erishish yo'llarini belgilab beradi.

Murabbiy yoshga xos xususiyatlar, malaka va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda o'rgatish hamda mashq qildirishning umumiy tamoyillariga rioya qilib, o'quv jarayonini shunday tuzishi kerakki, bunda sportchilar tayyorgarligini maksimal tarzda individuallashtirish zarur. Individuallashtirilgan tayyorgarlikning ahamiyati belbog'li kurashchining oliy sport mahorati shakllanishi bosqichida (ayniqsa) ortadi.

Ma'lumki, belbog'li kurashchilar bir-birlaridan yoshi, malakasi va dastlabki tayyorgarligi bir xil bo'lgan guruhda mutlaqo bir xil ko'rsatkichlarga ega bo'lgan ikkita sportchi uchramaydi. Shuning uchun murabbiyning asosiy vazifalaridan biri – har bir belbog'li kurashchini o'r-atish jarayonini mumkin qadar ertaroq qat'iy individuallashtirishdan iborat.

3.4. Malakaning mustahkamligi xilma-xillik tamoyili

Belbog'li kurashchining mustahkam harakat malakalarini egallash darajasi uning sport mahorati darajasining asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Musobaqa bellashuvi sharoitlarida kurashchi malakalariga bog'liq, bunda kurashchi o'zining astenik emotsiyalari, charchash, tomoshabinlarning reaksiyasi, notanish tovush vaziyatlar salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yuqori malakali belbog'li kurashchining pastroq malakaga ega bo'lgan belbog'li kurashchidan asosiy farqi shundaki, musobaqa miqyosi, bellashuv shiddatida raqib xususiyatlaridan qat'i nazar uning harakatlari to'g'ri va aniq bajarilishi bilan ajralib turadi. Shuning uchun murabbiy o'quv-mashg'ulot materialini shug'ullanuvchilar tomonidan mustahkam o'zlashtirilishini kuzatib borishi lozim. Malakaning mustahkamligi deganda musobaqa vaziyatida usulning samaradorligini kamaymagan holda uni ko'p marta bajarish tushuniladi. O'quv-mashg'ulot vazifalarini muntazam va uzoq vaqt bajargan holdagina belbog'li kurash usullarni mustahkam o'zlashtirish mumkin bo'ladi. Ushbu vazifalarni bajarish davomida ko'p martalab takrorlashlardan so'ng harakat malakalari ortadi.

Harakat malakasi – harakatni boshqarishning avtomatlashtirilgan uslubi bo'lib, bunda usul sportchi ongining ishtirokisiz bajarilishi mumkin.

Belbog'li kurashchi tomonidan egallangan usullar kompleksi qancha ko'p bo'lsa, u shuncha ko'proq o'z harakatlarini nazorat qilmasligi, balki harakatlarini taktik jihatdan asoslashi mumkin. Shunday qilib, malaka hosil bo'lishi bilan belbog'li kurashchi diqqatining asosiy obyekti harakatning o'zi emas, balki harakat natijasi, bellashuv sharoitlari va vaziyatlari bo'ladi.

Malakalarga o'rgatish alohida usullarni bir xilda borishi kerak emas. Belbog'li kurashchi maksimal har xil taktik vaziyatlarda ongli ravishda egallashi lozim.

O'quv-mashg'ulotlarda usullarni takomillashtirishda murabbiy va kurashchi tomonidan texnikasi hamda bellashuv olib borish uslubi har xil bo'lgan raqiblarni tanlash muhim ahamiyatga ega.

Malakaning mustahkamligi bilan bir qatorda harakat malakasini mumkin bo'lgan chegaralarda almashlab turish qobiliyati belbog'li kurashchining mahorat darajasini ifodalovchi belgilardan biri hisoblanadi.

Malakalarning mustahkam o'zlashtirilganligi va ularning texnik bajarilish darajasi raqib bilan bevosita yakkama-yakka bellashuv sharoitlarida aniqlanadi. Texnik va taktik malakalarni mustahkam egallashda shartli va erkin bellashuvlar, shuningdek musobaqalar eng samarali vosita hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot ishlari amaliyotida yangi usullarga o'rgatish-da shunday hollar kuzatiladiki, belbog'li kurashchi u yoki bu sabablarga ko'ra noto'g'ri

harakat malakasini o'zlashtiradi. Noto'g'ri harakat malakalarini egallash jiddiy xavf tug'diradi.

3.5. Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili

Belbog'li kurashchining sport mahorati muvofiqlik tamoyiliga jiddiy amal qilinmagan holda tez o'sishi mumkin emas. Muvofiqlik tamoyili keng qamrovli talablarni o'z ichiga oladi. Ularning asosiy maqsadi – belbog'li kurashchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatini oqilona tuzish.

Raqiblar olishuvining samaradorligi birinchi navbatda ulardan qaysi biri bellashuvda yuzaga kelgan vaziyatga muvofiq bo'ladigan usullar hamda harakatlardan qay darajada foydalanishiga bog'liq.

Murabbiy o'quv-mashg'ulot jarayonini shunday rejalashtirishi lozimki, qo'llaniladigan vositalar, o'rgatish uslublari, mashqlarning xususiyatlari va mazmuni yuklama kattaligi hamda miqdori kurashchilarning imkoniyatlariga aniq muvofiq bo'lishi kerak. Masalan, maxsus jismoniy sifatlarni mashq qildirishda sportchi ularni faqat takomillashtirishga emas, balki ularni belbog'li kurashning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda rivojlantirishga intilishi zarur. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda uning jismoniy sifatlari bir xil yuqori darajada bo'lmasligi lozim. Ularni u mazkur sport turining xususiyatiga muvofiq ravishda oqilona uyg'unlashtirishi zarur. Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni va ular orasidagi o'zaro bog'liqlik masalasi juda mu-him, chunki har qanday har tomonlama jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik bilan o'zaro ijobiy ta'sirga ega bo'lavermaydi va mashqlanganlikning rivojlanishiga yordam beravermaydi. Shuning uchun murabbiy sportchi bilan ishlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orasidan biomexanikaviy va fiziologik belgilariga ko'ra kurash ixtisosligiga yaqinlashtirilgan mashqlarni: sport o'yinlari, yadro (tosh) irg'itish, og'irliklar bilan dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlari, kurash, krossni va h.k. maksimal tarzda qo'llashga intilishi lozim.

Muvofiqlik tamoyili kurashchida u tomonidan muayyan o'quv-mashg'ulot va musobaqa bellashuvlarida bajarishda zarur ruhiy ko'rsatmani shakllantirishni taqozo etadi.

Belbog'li kurashchining sport mahoratini takomillashtirishda mu-vofiqlik tamoyiliga amal qilish oldinda turgan musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davrida muhim ahamiyatga ega. Ushbu holda murabbiy kurashchi tayyorgarligida bir qator muhim tomonlarni hisobga olishi lozim. Ularsiz sportda yuqori natijaga erishib bo'lmaydi. Ular qatoriga belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulot

dam olishi, ovqatlanishini va oldinda turgan musobaqalar xususiyatlariga muvofiq holda rejalashtirish masalalari kiradi. Belbog'li kurashchi tayyorgarligini uning bo'lajak asosiy raqiblarining xususiyatlari, muso-baqadagi kurash shiddatini hisobga olgan holda tashkil etish lozim.

3.6. Sport mahoratida takomillashtirish tamoyili

Kurashchi sport mahorati shakllanishining turli bosqichlarida u tomondan o'zlashtirilgan texnik-taktik vositalar hajmi, jismoniy va psixik sifatlarning namoyon bo'lish darajasi hamda funksional imkoniyatlari turlichadir. Belbog'li kurashchining ayrim maxsus xususiyatlari va sifatlari yuqori namoyon bo'lish darajasida turadi, boshqalari – o'rtacha, uchinchilari esa rivojlanishda ortda qolishi mumkin. Belbog'li kurashchining maxsus xususiyatlari va sifatlarning namoyon bo'lish darajasidagi farqlar ko'pgina sabablarga bog'liq. Ulardan eng muhimlari – sportchining xususiyatlari va malakalarini o'rgatishga sarflangan vaqt, o'quv-mashg'ulot jarayonida texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarlikning har bir tomonlarini takomillashtirish uchun kurashchi uchun qo'llaniladigan vaqtning amaldagi nisbatini o'z ichiga oladi.

Belbog'li kurashchi sport mahoratini takomillashtirishda to'plash tamoyilining amalga oshishi murabbiy shug'ullanuvchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlarini aniqlab olib, hamda bellashuv olib borish uslubini shakllantirishga o'tgan paytdan boshlanadi. Bunda murabbiy birinchi navbatda shug'ullanuvchining ko'proq rivojlangan sifatlari hamda qobiliyatlarga tayanadi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. Belbog'li kurashchilarni o'rgatish tamoyillarini aytib bering.
2. Ko'rgazmalilik tamoyilining mohiyatini va vazifalarini ta'riflab bering.
3. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili deganda nimani tushunasiz?
4. Belbog'li kurashchilarning harakat malakasi degan tushunchani ta'riflab bering.
5. Belbog'li kurashchining sport mahoratini takomillashtirishda muvofiqlik tamoyilini tushuntirib bering.

4-bob. KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish;
- jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- salomatlik darajasini oshirish;
- shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yoradamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;

- kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

- kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;
- maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar;
- kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

4.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini engib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda – u kuch yordamida yakkama-yakka olishishi muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch – kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

- takroriy kuchlanishlar;
- qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar;
- tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish;
- variantlilik;
- izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'ngi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – "so'ngi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashg'ulotida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Mashg'ulotda hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 min.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta mashg'ulot mashg'ulotidagi singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Mashg'ulot mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa – 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Mashg'ulot davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurash-chining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 *min*. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 *sek* davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ular yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

4.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchi tezkorligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lka bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlan-tirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik toliqishga qaramasdan pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 *sek* dan oshmasligi lozim, dam olish oraliq'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

4.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi

Kurashchining chidamliligi – bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur’atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o’tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta mashg’ulot va musobaqa yuklamalarini o’zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o’zining harakat qobiliyatlarini to’laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik – sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga bo’lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik – kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur’atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanishi tushuniladi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko’p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog’liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o’zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo’riqishli ishga bo’lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi mashg’ulot va musobaqa faoliyatida ma’lum bir toliqishni yengib o’tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta’mi-noti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko’rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta’sir etish mumkin.

Mashg’ulot yuklamasi, sportchi organizmiga ta’sir ko’rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;
- takrorlash soni;
- dam olish oralig’i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta’minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta’sir ko’rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To’rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog’liqlikka ega. Ish davomiyligining 20-25 sek 4-5 min gacha ko’payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta’minoti turi uning davomiyligiga bog’liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda 3 minutdan va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizm-larning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. Kurashchilarni o'rgatish tamoyillarini aytib bering.
2. Ko'rgazmalilik tamoyilining mohiyatini va vazifalarini ta'riflab bering.
3. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili deganda nimani tushunasiz?
4. Kurashchilarning harakat malakasi degan tushunchani ta'riflab bering.
5. Kurashchining sport mahoratini takomillashtirishda muvofiqlik tamoyilini tushuntirib bering.

5 –bob. Milliy Kurash turlari bo`yicha musobaqa qoidolari va xakamlilik qilish asoslari.

5.1.Sport kurashi bo`yicha musobaqalarni tashkil etish va o`tkazish

Musobaqa - bu o`quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismidir. Trenirovka jarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo`q.

Musobaqalarda har bir sportchi uz raqibini engishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo`lib xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o`quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o`quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- kurashni targ`ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Kurash musobaqalarini o`tkazish xususiyatiga ko`ra ular quyidagicha bo`ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoa;
- v) shaxsiy-jamoa;
- g) toifalash.

SHaxsiy musobakalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o`rinlari aniklanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o`rni aniklanadi; shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o`rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o`rinlarini aniqlamasdan o`tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko`rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o`tkazish usuliga ko`ra ular quyidagi turlarga bo`linadi;

- a) aylnama usul;
- b) chetlatish bilan aylanma usul;
- v) aralash usul.

Musobakalar xususiyatlari ularni o`tkazish usullari musobakalar nizomida belgilab berilgan.

Kurash musobaqalari *kalendar reja va musobaqa nizomiga* muvofiq rejalashtiriladi hamda o`tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaka o`tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport

tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobakalarning kalendar rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Kalendar reja kalendar yil uchun ishlab chiqiladi. Kalendar rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobakalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;

b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;

v) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi-kurashchi-larni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaka faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan __tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobakalari natijalari buyicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat - bu musobaqa nizomidir.

Musobaqa kalendar reja va kurash bo'yicha musobaqa qoidalari asosida tuziladi. Musobaqa nizomi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi.

5.2.Musobaqa maqsadi va vazifalari

Bu bo'limda musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning o'z oldiga qo'yadigan asosiy maqsadi va vazifalari ochib beriladi:

- sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;

- terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;

- sport tashkilotlari va sportchilar o`rtasida do`stlik alokalarini mustahkamlash;
- aholi o`rtasida sport kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug`ullanishga jalb qilish.

5.3. Musobaqalarni boshkarish

Bo`limda musobaqalarni tayyorlash va o`tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o`tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobakalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko`rsatish, shuningdek madaniy tadbirlarni o`tkazish uchun kim javobgar bo`lishi ko`rsatiladi.

5.4. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Bo`limda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, trenerlar va vakillarning son tarkibi ko`rsatiladi.

5.5. Musobakalarni o`tkazish shartlari va tartibi

Ushbu bo`limda musobaqalarni o`tkazish xususiyati va usullari ko`rsatiladi. Kunlar bo`yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali taklif qilinadi.

SHaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobakalarida sinov tizimi belgilanadi. egallangan o`rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya qilinadi.

5.6. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek oxirgi talabnomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. SHuningdek mandat komissiyasiga takdim etish uchun zarur bo`lgan hujjatlar ro`yxati ko`rsatiladi.

5.7. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

Ushbu bo`limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning etib kelish muddati aytib o`tiladi, shuningdek moliyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo`lishi ko`rsatiladi.

5.8. G'oliblarni taqdirlash

Bu bo'limda mukofotlar sanab o'tiladi: musobakalar ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o'rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnika uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, tushe bilan ko'p marta g'alaba qozonganligi uchun.

Musobakalar nizomlariga bulgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaka o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan so'ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

5.9. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaka o'tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobakalar vrachidan tashkil topadi.

Bosh hakam hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi.

Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobakalar arafasida hakamlar kengashini o'tkazadi va undan hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taksimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniklash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek gilamlar soniga qarab hakamlar brigadasini tuzadi.

Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalari va musobaka nizomiga muvofiq ularning o'tkazilishini boshqarib boradi.

Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yoki noqulay meteorologik sharoitlarda yoki musobakalarni o'tkazishga halaqit beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaktinchalik tanaffus berishi mumkin.

Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, trenerlarning yakuniy majlisini o'tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho qo'yadi.

Musobaqalarning bosh kotibi hakamlar kollegiyasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va aylana bo'ylab uchrashuvlar tartibini belgilaydi, musobakalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlik hujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to'g'risida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'g'risidagi texnik hisobotni tayyorlaydi.

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilarni baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

Arbitr bellashuvga bevosita hakamlik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobakalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanishi to'g'risida signal beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lishi lozim. U kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va xavfli harakatlarni oldini olishga tayyor turishi zarur.

Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitr fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin.

Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitr esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim.

U qizil yoki ko'k rangdagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitr o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart.

Sekundomerchi-hakam kurashchilar, hakamlar va tomosha-binlarni vakt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning

kechikishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitri bilan kelishib amalga oshiradi: arbitri xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

Agar bellashuv kurashchining jarohat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli tuxtatilsa, sekundomerchi-hakam har bir minut tugashi bilan vaqtni e'lon qilib turadi. Bellashuv tugashi bilan sekundomerchi-hakam sekundomerni to'xtatadi va tovushli signal beradi. Buni u bir vaqtning o'zida bajarishi lozim.

Axborotchi-hakam musobaqalarni o'tkazish dasturi va tartibini e'lon qiladi, tomoshabinlarga kurashning borishi to'g'risida axborot beradi, har bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa qoidalarini ayrim holatlarini tushuntirib beradi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi. Musobaqalar borishi to'g'risidagi hamma ma'lumotlar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan beriladi.

Musobaqalar vrachi hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigienik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi.

Vrach vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatnashish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. Kurash va Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Kurash va Belbog'li kurashchilarning kuch sifatlariga ta'rif bering.
3. Kurash va Belbog'li kurashchilarning tezkorlik sifatlariga ta'rif bering.
4. Kurash va Belbog'li kurashchilarning chidamlilik sifatlariga ta'rif bering.
5. Kurash va Belbog'li kurashchilarning chaqqonlik sifatlariga ta'rif bering.
6. Kurash va Belbog'li kurashchilarning egiluvchanlik sifatlariga ta'rif bering.

6-bob. Kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazishning xalqaro koidalari va xakamlik qilish asoslari.

6.1.Musobaqa nizomi

- a) Musobaqaning nizomi musobaqani tashkil qiladigan tashkilot tomonidan tuziladi va tasdiqlanadi;
- b) Musobaqa nizomida quyidagilar qayd etilishi lozim:
 - 1. Musobaqa turi.
 - 2. Musobaqaning maqsad va vazifalari.
 - 3. Qatnashuvchi tashkilotlar va jamoalar, qatnashuvchilar (sport tasnifi, yoshi, jinsi, qaysi jamoadan ekanligi).
 - 4. Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti.
 - 5. Musobaqaning ochilish marosimi.
 - 6. Musobaqa o'tkazish tartibi.
 - 7. Musobaqada ishtirok etish shart-sharoitlari.
 - 8. Musobaqani o'tkazishga mas'ul tashkilot.
 - 9. Hakamlar hay'ati.
 - 10. Olishuv vaqti.
 - 11. Tanaffus vaqti — 20 daqiqa.
 - 12. Musobaqada ishtirok etish uchun arizalar berish muddati.
 - 13. Tibbiy nazorat va tozalikni ta'minlash tartibi.
 - 14. Mandat komissiyasiga tavsiya etiladigan xujjatlar.
 - 15. Noroziliklar bildirish va ularni ko'rib chiqish tartibi.
 - 16. Musobaqa o'tkaziladigan sana va har bir vazn toifasida bellashuvlar boshlanish vaqti.
 - 17. Musobaqa g'oliblarini va sovrindorlarni mukofotlash tartibi.
 - 18. Musobaqaning yopilish marosimi.

6.2.Musobaqa turlari

- 1. SHaxsiy birinchilik
- 2. Jamoa birinchiligi.
- 3. SHaxsiy va jamoalar birinchiligi.
- 4. Mutloq birinchilik
 - a) SHaxsiy birinchilik: har bir kurashchining olishuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi;
 - b) jamoalar birinchiligida: har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi;
 - v) shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rnini

va shunga qarab har bir jamoaning olgan o`rni aniqlanadi;

g) ochiq gilam birinchiligida: har bir kurashchi o`zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun kurashadi;

d) mutlok birinchilikda: har qanday kurashchi vazn toifasidan qat`iy nazar (Bosh hakam ruxsati bilan), qatnashish hukuqiga ega;

e) komanda-komanda bilan gilamga chiqib vazn bo`yicha ketma-ket kurashish.

6.3.Hakamlar hay`ati

1. Har bir musobaqani o`tkazishdan oldin shu musobaqani o`z xududida tashkil qilayotgan davlat musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro`yxatini musobaqa miqyosiga qarab kurash federatsiyasiga taqdim qiladi va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Xar bir xalkaro turnir, qit`alar chempionati va birinchiligi, Jahon chempionati va birinchiligi, olimpiya o`yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan va maxsus sertifikatga ega bo`lgan hakamlar faoliyat ko`rsatadi.

2. Hakamlar hay`atining tarkibi:

a) Bosh hakam;

b) bosh hakam yordamchilari, ularning soni, musobaqalar o`tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko`p bo`lishi lozim;

v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

g) gilamdagi hakamlar va yon hakamlar;

d) vaqtni nazorat qiluvchi hakam;

e) tablodagi hakam;

yo) e`lon qiluvchi hakam;

j) musobaqa komendanti;

z) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

6.4.Gilamdagi hakamlar

1) Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o`rtadagi hakam o`ng qo`lini ko`ksiga ko`yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo`lini ko`ksiga ko`yib, barobariga tomoshabinlarga va Bosh hakamga qarab ta`zim qiladilar;

2) hakamlar harakati, Bosh hakam va hakamlar hay`ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar, hakamlik hujjatidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladi va tegishli tashkilotga yuboriladi.

6.5.Bosh hakam

Bosh hakam musobaqaning, kurash qoidalariga asosan tashkil qilinishi va o`tkazilishiga mas'ul shaxsdir. Bosh hakam ko`rsatmalarini kurashchilar, guruh boshliqlari, murabbiylar, hakamlar va barcha qatnashchilar bajarishlari shart.

1.Bosh hakam vazifalari:

- a) musobaqa o`tkaziladigan joy (sport zali yoki stadion), anjomlar va gilamlarning tayyorlanishini tekshiradi;
- b) qur'a tashlash jarayonida kuchli kurashchilarni ikki guruhga bo`ladi;
- v) hakamlarni gilamlarga taqsimlaydi;
- g) musobaqa jadvalini tuzadi;
- d) kurashchilarni tarozida tortish uchun hakamlarni belgilaydi;
- e) har bir olishuv uchun hakamlarni tayinlaydi va ularning harakatlarini nazorat qilib boradi;
- yo) musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hay'atining majlisini o`tkazadi;
- j) musobaqa davomida har kuni musobaqalardan so`ng hakamlar hay'ati, murabbiylar, jamoalar vakillari bilan birgalikda shu kuni musobaqaning natijalarini va hisobotini kurib chitali, kamchilik va nuqoonlarni uz xukutsi va imkoniyati doirasida bartaraf qiladi;
- z) agar zaruriyat bo`lib qolsa, hakamlar hay'ati majlisini har qanday vaqtda o`tkazishi mumkin;
- i) hakamlarning musobaqaga tayyorgarligini va musobaqa jarayonini baholab boradi;
- y) musobaqadan keyin uning qay darajada tashkil qilinganligi va o`tkazilganligi haqida yozma hisobot bayonini to`ldirib, tegishli tashkilotga topshiradi.

2.Bosh hakam hukuqlari:

- a) Musobaqa o`tkazish inshooti, anjomlari va gilamlar tayyorlanmagan bo`lsa, musobaqa o`tkazishni taqiklashi va boshqa muddatga ko`chirishi mumkin;
- b) musobaqa jarayonida, uni yuqori saviyada o`tkazishga xalaqit beradigan hol yuzaga kelib qolsa, musobaqani vaqgincha to`xtitab turishi ham mumkin;
- v) musobaqa o`tkazish tartibi yoki jadvaliga o`zgartirish kiritishi mumkin;
- g) hakamlar hay'atiga ma'lum qilgan holda, kurash musobaqalari qoidasini qo`pol ravishda buzgan yoki qoidaga rioya qilmagan hakamni musobaqadan

chetlatishi mumkin;

d) musobaqada ishtirok etishga ruxsati bo'lmagan yoki kurash qoidalarini buzgan kurashchilarni ham musobaqatsan chetlatishi mumkin;

e) ko'pollik qilgan i yoki kurash qoidalarini buzganliklari uchun har qanday guruh vakillari va murabbiylarini ogohlantirishi yoki musobaqadan chetlatishi mumkin;

Eslatma: Bosh hakam kurash qoidasini bekor qilishi yoki o'zgartirishlar kiritishi mumkin emas.

6.6.Bosh hakam o`rinbosari

a) Bosh hakam musobaqada vaqtincha bo'lmagan paytda uning ruxsati bilan bergan vakolatiga asosan uning vazifalarini bajaradi;

b) olishuv natijasini va keyingi olishuvga tayyorlanib turuvchilarni e'lon qilib boradi;

v) o`rtadagi hakamlarni, kotibni, vaqtni nazorat qiluvchi hakamni, tablodagi hakamni nazorat qilib turadi va almashtiradi.

6.7.Bosh kotib va kotiblar

1. Bosh kotib musobaqa qatnashchilari mandat komissiyasidan utayotgan vaqtda kurashchilarning xujjatlarini tekshirib boradi.

2. Bosh kotib, hakamlar hay'atining majlisini, musobaqa va olishuv bayonnomalarini, kurashish tartibini va boshqa hujjatlarni yozib boradi.

3. Kotiblar o'z gilamidagi bayonnomalarni yozib boradilar.

4. Kotiblar olishuv baholarini va ogohlantirishlarini nazorat qog'oziga yozib boradilar.

5. Bosh kotib Bosh hakam bilan birga musobaqaning hisobot bayonnomasini to'ldirib, unga imzo ko'yib topshirishga mas'ul shaxsdir.

6.8.O`rtadagi hakam

1. Olishuv boshlanishidan oldin gilamga chiqqan kurashchilarning gigienik holati, kurash formasining qoida talablariga javob berishini tekshiradi, agarda kurash qoidasi talabiga javob bermasa, qayta kiyinib (ruxsat qilingan vaqt ichida) chiqishni talab qiladi.

2. Olishuvning qanday borishini va olishuv davomida kurash qoidalariga qat'iy rioya qilinishini kuzatib boradi.

3. Olishuv davomida yon tomonlarda o'tirgan hakamlarning baholarini ham kuzatib boradi.

4. Kurashchi tomonidan qo'llanilgan har bir usulni baholashda kurashni

(«**TO`XTA**» komandasi bilan) to`xtatib, 2-3 sekund ichida tegishli bahoni berib, «**KURASH**» deb qaytadan olishuvni boshlash kerak.

5. Olishuv davomida qoida buzganlik uchun beriladigan ogohlantirishlarni e`lon qilish uchun o`rtadagi hakam bellashuvni («**TO`XTA**» komandasi bilan) to`xtatib, 8—10 sekund vakt ichida tegishli ogohlantirishni berib (bu vaqt ichida kurashchilar kiyimlarini tartibga solib o`z joylarida turishlari lozim), «**KURASH**» deb qaytadan olishuvni boshlashi keraq

6. Vaqtni kuzatib boruvchi hakamning bildirishi bilan o`rtadagi hakam belgilangan olishuv vaqti tugaganligini «**VAQT**» iborasini aytib, ishorasini qo`l bilan ko`rsatib, olishuvni to`xtatishi kerak.

6.9.YOn tomondagi hakamlar

1. YOn tomondagi hakamlar o`rtadagi hakamga yordam beradilar, kurashchilarning hamma harakatlarini baholab boradilar.

2. Kurashchilar harakatini baholashda gilamdagi uchta hakamdan ko`pchilik fikri bilan ish yuritiladi. Agar fikrlar har xil bo`lsa, bir fiqoga kelish uchun maslahatlashib olishlari kerak.

3. YOn tomondagi hakamlar bir-biriga qarama-qarshi tomonlardagi kursilarda o`tirishadi, olishuv davomida zarurat tug`ilib qolsa, yon tomondagi hakam olishuvni tik turib kuzatishi ham mumkin.

4. Agar kurashchilarning biriga yoki ikkalasiga ham qisqa fursatga gilamdan chiqish zarur bo`lib qolsa, yon tomondagi hakamlardan biri hamrohlik qilishi zarur.

6.10.Vaqtni kuzatuvchi hakam

1. Vaqtni kuzatuvchi hakam kurashchilar olishuvga chaqorilgandan keyin gilamga qancha vaqt mobaynida keladilar, agar uzrsiz kechikib kelsalar bu haqida darrov bosh hakamni ogohlantirish kerak.

2. Olishuv vaqtining har bir daqiqasini nazorat qilib hisoblab boradi. Agar olishuv davomida kurashchi tibbiy yordam olsa yoki boshqa sabablar bilan olishuv to`xtatilsa hammasini xisoblab Bosh hakamni xabardor qilishi shart.

3. Kurashchi 1 minutda gilamga chiqmasa «Tanbeh», 2 minutda «Dakki», 3 minutda «G`irrom» ogohlantirilishi beriladi.

6.11.Tablodagi hakam

a) O`rtadagi hakam e`lon qilgan har bir bahoni yoki ogohlantirishlarni tabloda ko`rsatib boradi;

b) agar o`rtadagi hakam e`lon qilgan natijalarni ko`rolmay yoki eshitolmay qolsa, gilam boshqaruvchi hakamdan aniqlab oladi;

v) tabloda aks ettirilgan baholar gilamda kurashchilardan birining g'olib chiqqanligini e'lon qilguncha turishi shart.

6.12. E'lon qiluvchi hakam

1. Musobaqaning kun tartibini, qaysi vazn toifasida, kimlar o`rtasida olishuv bo`lishini, qaysi kurashchilar olishuvga tayyorlanib turishini e'lon qilib boradi.

Gilamga chiqqan har bir kurashchi haqida ma'lumot berib boradi. Gilamni boshqarayotgan hakam va gilamdagi hakamlar haqida ham tomoshabinlarga ma'lumot berib boradi.

2. Olishuv natijalarini e'lon qiluvchi hakam tomonidan e'lon qilingandan so`ng hakamlar qarori qat'iy hisoblanadi va qayta muhokama qilinmaydi.

3. Musobaqa va kurashga taalluqli bo`lmagan e'lonlar faqat Bosh hakam yoki uning o`rinbosarlari ruxsati bilan beriladi.

6.13. Musobaqa komendanti

Musobaqa o`tdigan sport zali, stadion yoki maydon, kurash tushadigan gilam (tatami), hakamlar uchun stol-stul, zang (gong) va boshqa anjomlarning tayyorligiga mas'ul shaxsdir;

- Musobaqaning tinch o`tishiga ham javobgar shaxe;
- Musobaqa komendanti bosh hakam topshirigiga binoan ish olib boradi.

6.14. Musobaqa shifokori

Musobaqalar boshlanishidan oldin kurashchilar sog'ligi haqidagi hujjatni, qo`yilgan imzo va muhrlarni tekshirib chiqali, agar kamchilik bo`lsa o`sha kurashchiga olishuvga chiqishga ruxsat bermaydi.

- Kurashchilar vaznlari o`lchanayotgan vaqtda ularni ko`zdan kechirib boradi.
- Musobaqa o`tdigan inshootni va kurash gilamlarini hamda kurashchilar formalarining tozaligini nazorat qiladi;
- Musobaqa davomida olingan jarohatlarni davolab boradi;
- Kurashchi jarohat olib, 3 minut davomida gilamga chiqmasa, shifokorning ruxsati bilan musobaqadan chetlashtirilib, g'alaba raqibiga beriladi.

6.15. Kurash koidasidan tashkari favkqlodda vaziyatlar

Agar kurash qoidasida ko`rsatilmagan vaziyat ro`y bersa, u holda gilamdagi hakam gilam chetidagi hakamlar bilan maslahatlashadi. Bunda ham bir qarorga

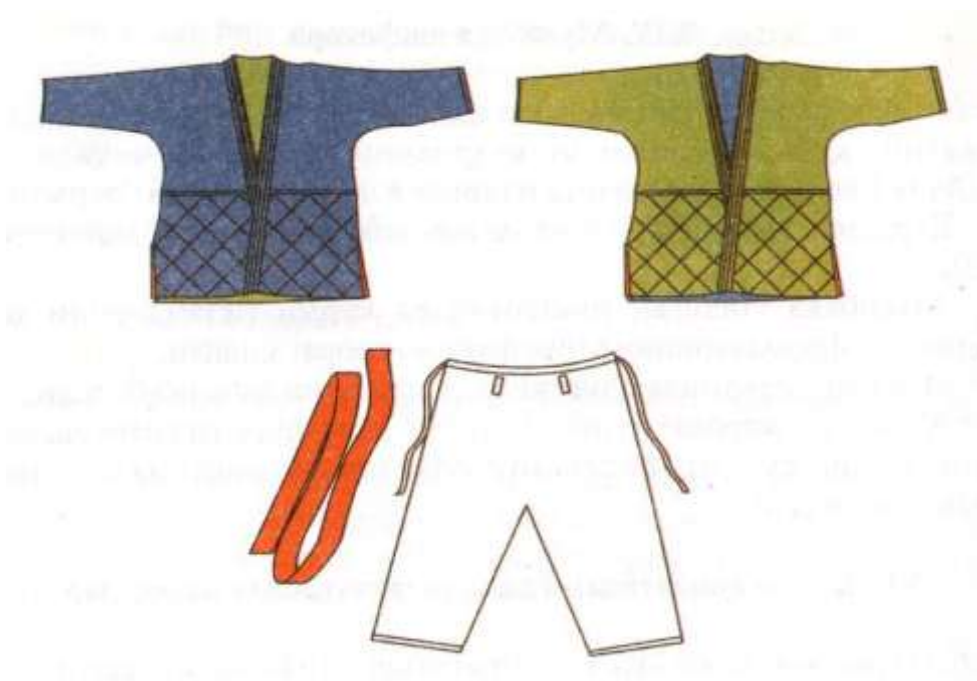
kelinmasa, bu vaziyat Bosh hakam va haqamlar hay'ati bilan maslahatlashib echilishi lozim.

6.16.Hakamlar formasi (kiyimi)

Hakamlar formasi — qora kostyum va shim, qora paypoqlar, oq ko'ylak va qora galstuq

6.17.Kurash formasi (kiyimi)

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak, qizil belbog' va oq rangli ishton kiyishlari shart va bu holda birinchi chaqirilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilni kiyadi. Ranglarning raqamlari: **ko'k va yashil**



7-rasm.

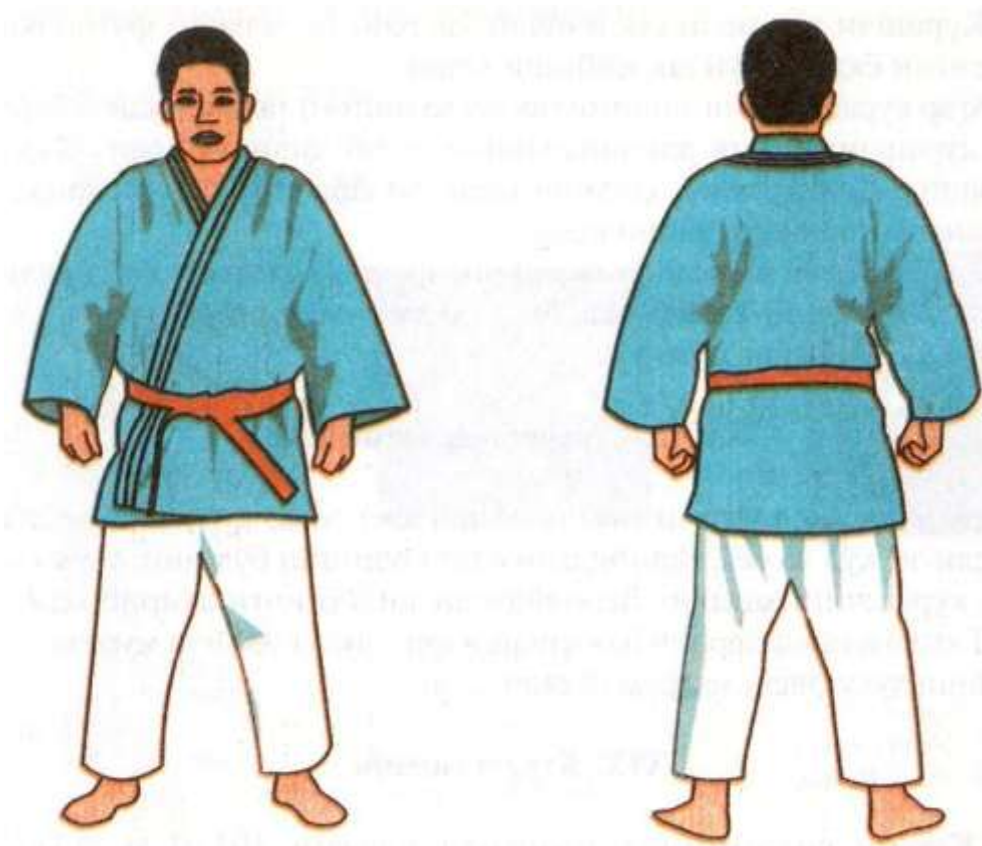
2. Kurash formasi paxtadan tayyorlangan bo'lishi, yaxshi holatda bo'lishi, mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10 x 10 sm);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning oldi pastki qismida);
- elkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);
- tikishlar (25 x 25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. YAktakning uzunligi tizzadan 10—15 sm balandda bo'lishi kerak. YAktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi, yaktak englari uzunligi ko'pi bilan qo'l

tirsagidan 20—25 sm pastda bo'lishi, qo'l va eng orasi 5 sm bo'lishi, ishton uzunligi oyoq to'pigigacha bo'lishi, oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 10—15 sm, belbog' 4-5 sm eniga, rangi qizil bo'lishi kerak. YAktakni kiyish (8-raem) va belbog'ni boglash tartibi kuyidagicha (9-rasm).



8-rasm



9-rasm.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli, mahkam futbolka yoki kalta engli yoqasiz ko`ylak kiyishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talabga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qalishi shart. Kurashchi qo`llarini oldinga uzatib, hakamni yaktak englari belgilangan qoidalariga moe ekanligiga ishontirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalangoyoq kurashadilar. Agar kutilmagan ob-havo bo`lsa, bosh hakam ruxsati bilan oyog`ig`a engil oyoq kiyimi kiyishi mumkin.

6.18.Kurashchilar gigienasi

Kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) toza, quruq, yoqimsiz hid bo`lmasligi, qo`l va oyoq tirnoqlari kalta olingan bo`lishi, uzun sochlar boshqa kurashchiga xalaqit bermaydigan qilib yig`ishtirib olinishi kerak. Gigiena qoidalarini bajarmagan har qaysi kurashchi musobaqalarda qatnashish huquqadan mahrum bo`ladi.

6.19.Kurash gilami

1. Kurash gilamining minimal o`lchami 10x10 m, 12x12 m, 14x14 m bo`lishi, maksimal o`lchami 16 x 16 m. Kurash gilami odatda qizil, yashil, ko`k, oq va och yashil ranglardan iborat material bilan qoplanishi shart.

2. Kurash gilami ikkita maydonga bo`linadi. Bu maydonlarni ajratib turadigan chiziq **«xavfli chiziq»** deyiladi, u har doim qizil rangda va eniga 1 m bo`ladi.

3. Xavfli chiziq ichidagi maydon **«xavfsiz maydon»** deyiladi, uning minimal o`lchamlari 8 x 8 m, maksimal o`lchamlari esa 10 x 10 m.

4. Xavfli chiziq tashqarisidagi maydon **«xavfli maydon»** deyiladi va eniga 3-m bo`ladi.

5. eniga 1 m va uzunligi 2 m bo`lgan xavfeiz maydondagi ikki oq chiziq olishuvni boshlash va tugatish maydonchalarini belgilaydi. Bu chiziqlar ish zonasiga chiziladi va bir-biridan 5 m uzoqliqda bo`lishi kerak.

6. Kurash gilami yumshoq polda yoki maxsus platformada joylashishi, kurash gilami atrofida 1 m dan kam bo`lmagan bo`sh maydon bo`lishi shart.

Kurash gilami quyidagi o`lchamlarda bo`ladi:

200 x 100 x 4 sm yoki 5 sm,

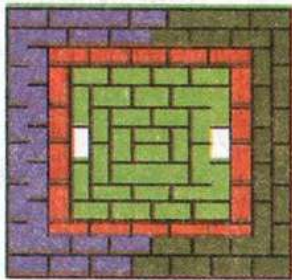
150 x 100 x 4 sm yoki 5 sm,

100 x 100 x 4 sm yoki 5 sm.



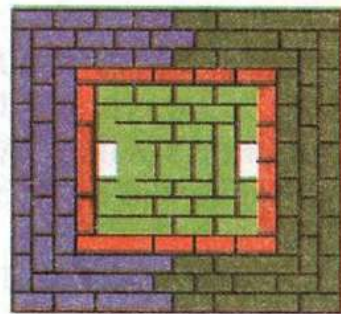
ОҚ

ҚИЗИЛ



ҳаво ранг

яшил



Qizil — 18 dona.
Och yashil — 30 dona.
Oq — 2 dona.
Havo rang — 11 dona.
YAshil — 11 dona.

Qizil — 18 dona.
Och yashil — 30 dona.
Oq — 2 dona.
Havo rang — 24 dona.
YAshil — 24 dona.

Qizil — 18 dona.
Och yashil — 30 dona.
Oq — 2 dona.
Havo rang — 39 dona.
YAshil — 39 dona.

Tayyorlanadi:

List tagidan ochiq, qizil-och yashil — oq-havo rang — yashil; ikkinchi marotabalik ko`pirtirilish poroloni maxsus tent bilan tikilgan.

6.20.Kurash musobaqalari o`tkazilganda kerak bo`ladigan asbob-uskunalar

1. Har bir gilam yontsda qo`yidagi asbob-uskunalar qo`yilishi sharg.
 - stol va uchta stul;
 - ikkita engil stul;
 - sekundomer (vaqtni ko`rsatuvchi maxsus tablo);
 - mikrofon;
 - tablo (baholarni, sof vaqtni ko`rsatish uchun kurash tugaganligi haqida tovush beradigan zang (gong)).
2. Ikkita engil kursi yon hakamlar uchun xavfsizlik maydonining qarama-qarshi burchaklarida joylashtiriladi va ular ma'lumotlar tablosining ko`rinish maydonini to`sib ko`ymasligi kerak.
3. Tablo ish maydonidan taishqarida, uni hakamlar, hakam komissiyasi, tmoshabinlar bemalol ko`rishi mumkin bo`lgan holda joylashishi (har doim zaxirada iazorat uchun mexanik tablo bo`lishi shart), baholar tablosi talablarga javob berishi shart.
4. elektron soat ishlatilgan holda, mexanik soat tekshirish uchun ishlatiladi.
5. Hakamni olishuv tugaganligi haqida xabardor qilish uchun gong yoki tovushli zang ishlatiladi.

6. Tomoshabinyaar (pressa, televidenie va boshq.) musobaqalar o`tkaziladigan maydonga 3 metrdan yaqin joylashishi taqiqlanadi.

7. elektron asbob — qo`l uskunaning ishdan chiqish holati kelib chikishi mumkin bo`lganligi sababli qo`l sekundomeri (shaxmat soati) va tablo elektron asbob-uskupa bilan bir vaqtda ishlatilishi kerak.

6.21.Olishuvning boshlanishi va tugashi

1. Har bir olishuv boshlanishidan oldin uchta hakam (o`rtadagi hakam, ikkita yon hakam) musobaqalar o`tkaziladigan maydonning chetiga birgalashib turishadi, o`ng qo`llarini chap ko`krakka qo`yib, o`z joylarini egallashtirishdan oldin ta`zim qiladilar. Musobaqalar o`tkaziladigan maydondan chiqishdan oldin hakamlar takroran chetda yig`iladilar va o`ng qo`llarini chap ko`krakka ko`yib tomoshabinlar ko`p tomonga qarab, ta`zim qiladilar.

2. Kurashchilar ham gilamga chiqishdan oldin va uni tark etishda, kurash maydoniga kirishda va undan chiqishda, har bir olishuvning boshlanishida va oxirida o`ng qo`llarini chap ko`krakka qo`yib ta`zim qiladilar. Kurash maydoni oldidagi ta`zimdan so`ng kurashchilar maxsus belgilangan joyga qadar to`g`riga yurishlari shart, keyin o`ng qo`lni chap ko`ksiga ko`yib, bir-birlariga ta`zim qilishlari shart.

3. Hakam olishuv natijasini e`lon qilgandan so`ng kurashchilar yana bir bor o`ng qo`llarini chap ko`ksiga qo`yib bir-birlariga ta`zim qiladilar va gilamdan chiqib ketadilar.

4. Hakam va yon tomondagi hakamlar tayyorgarlik qolatida olishuvdan oldin, kurashchilar gilamga chiqishlaridan oldin turishlari shart.

5. Hamma ta`zimlar bo`yin va gavdaning egilishi orqali bajariladi. Agar kurashchilar ta`zimni bajarmasalar, hakam uning bajarilishini talab qilishi shart.

6. Gilamdagi hakamlar maydonni nazorat qilar ekanlar, gilamning usti tekis, toza, tatamilar orasi ochiq bo`lmasligiga, yon hakamlar kursilari o`z joylarida joylashishlariga va kurashchilar belgilangan qoid talablariga javob berishlariga e`tibor qaratishi shart. Hakam gilam o`rtasida vaqt ro`yxatga olinadigan stolga qarab tik holatda turishi kerak.

7. Hakam «TO`XTA» buyrug`ini berar ekan, kurashuvchilarni ko`rib turishi kerak, agar ular buyruqni eshitmay qoladigan hol kelib chiqsa, o`rtadagi hakam tezda ularga yaqinlashib to`xtatadi.

6.22. Jamoa raxbarlari, murabbiylari va vakillari

1. Bosh hakam va uning yordamchilari bilan to`g`ridan-to`g`ri murojaat qilish huquqiga faqat jamoa raxbari, murabbiy yoki vakili egadir.

2. Jamoa rahbari kurashchilarning kiyimiga va ularning o`z vaqqida gilamga

chiqishiga hamda umumiy tartib-intizomiga javobgardirlar.

3. Bosh hakam va hakamlar qatorida jamoa boshlig'i ham kur'a tashlashni o'tkazishda qatnashadi.

4. Kurash jarayonida jamoa rahbarlari uchun joy ajratilib, ular o'z o'rinlarida bo'lishlari shart.

5. Jamoa rahbarlari yoki murabbiylari hakamlik guvohnomasi bo'lgan taqdirda musobaqa hakami vazifasini ham o'tashlari mumkin.

6. YUqoridagilarga amal qilmagan rahbarlar o'z vazifasidan bo'shatilib, bu haqda tegishli tashkilotlarga xabar qilinadi.

7. Guruh murabbiyi olishuv vaqtida belgilangan joyda yoki gilam atrofida 2 m masofada turishi mumkin.

8. Guruh murabbiyi o'z kurashchisi tan jarohati olgan vaqtda belgilangan tartibda shifokor tomonidan tibbiy yordam ko'rsatilayotgan vaziyatda hozir bo'lib turishi mumkin, ammo gilam chetidagi va o'rtasidagi hakamlar qaroriga itoat qilmasligi yoki ularni haqorat qilishi taqiqlanadi.

9. YUqoridagilarga guruh murabbiyi itoat etmasa, o'rtadagi hakam oshshuvni boshqaruvchi hakamdan murabbiyga «DAKKI» ogohlantirish berishini talab qilishi mumkin, bu hol yana qaytarilsa, olishuvni boshqaruvchi hakam «FIPPOM» ogohlantirishini e'lon qilib, uni olishuvdan chetlatishi mumkin.

6.23.Kurashchilar vaznlarini aniklash tartibi

1. Musobaqaning qaysi kuni qanday vazn toifalarida olishuvlar o'tkazilsa, o'sha vazn toifasida qatnashuvchi kurashchilarning vaznlari musobaqa boshlanishidan ikki soat oldin o'lchanadi.

2. Vaznlarni o'lchash 1 (bir) soatdan ortiq davom etmasligi kerak, agar qatnashuvchi ko'p bo'lib, bir tarozida o'lchab ulgurilmasa, bosh hakam ruxsati bilan tarozini ikkita yoki uchta qilish mumkin, ammo har bir vaznda kurashuvchi polvonlar albatga, bitga tarozida o'lchanishi shart.

3. Kurashchilar o'lchanishga o'z shaxsini tasdiqlovchi hujjat bilan kirishlari shart.

4. Vaznini o'lchatmagan kurashchi, shu vazn toifasidagi olishuvlarga qo'yilmaydi.

5.O'lchanish paytida kurashchilar pastki ich kiyimdan boshqa kiyimda bo'lmasliklari shart.

6. Kurashchilar vaznlarini aniqlash jarayonida Bosh hakam tomonidan tuzilgan komissiya: bosh hakam yordamchisi, kotib, tibbiyot xodimi, 2— 3 ta hakamlar bo'lishi kerak. Tarozidan vaznini aniqlab o'tgan kurashchilar familiyasi o'lchanish bayonnomasida qayd qilib boriladi.

6.24.Kurashchilarning yosh va vazn toifalari

1.Musobaka qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo`linadilar:
<u>Bolalar (4-7 yosh) – 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19+19 kg</u>
<u>Bolalar (8-11 yosh) - 20, 21, 23, 25, 27, 30, 33+33 kg</u>
<u>Bolalar (12-13 yosh) - 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 kg.</u>
<u>O`smirlar (14-15 yosh) - 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83 kg.</u>
<u>YOshlar (16-17 yosh) - 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 kg.</u>
<u>Katta yoshdagilar (18—35 yosh) - 60, 66, 73, 81. 90, 100, +100 kg.</u>
<u>36-45, 46-55, 56-60, 61-65 yosh va o`ndan katta yoshdagilar - 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 kg.</u>
2.Qizlar va ayollar uchun yosh va vazn toifalari:
<u>Qizlar (4-7 yosh) - 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, +17 kg</u>
<u>Qizlar (8-11 yosh) - 18, 19, 20, 22, 24, 27, +27 kg</u>
<u>Qizlar - (12-13 yosh) - 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, +57 kg.</u>
<u>(14-15 yosh) - 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 kg.</u>
<u>(16 -17 yosh) - 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 kg.</u>
<u>ayollar - (18 yoshdan yuqori) - 48, 52, 57, 63, 70, 78, 87 +87 kg;</u>
3.YOshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan kat'iy nazar (Bosh hakam ruxsati bilan) mutloq vaznda kurashishlari mumkin. Barcha vazndagilar tibbiyot ruxsati bilan musobaqada ishtirok etishi shart, aks holda Bosh hakam javobgardir.

6.25.Olishuv vaqti

Musobaqalarda

- 4-7 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 1 minut;
- 8-11 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut;
- kattalar o`rtasidagi olishuv 4 minut;
- O`smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 3 minut qilib belgilanadi;
- 11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun olishuv vaqti 3 minutdan iborat bo`lishi kerak.

6.26.Musobaqaga qatnashish uchun kurashchilardan qilinadigan talablar

1. Musobaqa qatnashchilaridan quyidagilar talab qilinadi:
 - SHaxsini va yoshini biddiruvchi hujjat, yuqorida zikr etilgan maxsus liboslar, kurashchining mahorat darajasini aniqlovchi guvohnoma (razryad);
 - Qaysi jamoaga mansubligi haqida muhrlangan guvohnoma, shifokor ruxsati haqida ma'lumot.

YUqorida ko`rsatilgan hamma xujjatlar musobaqadan oldin mandat komissiyasida ko`rilib, bosh shifokor va komissiya a'zolari tomonidan i dnqlanadi.

YUqoridagi shartlar va talablarning bajarilishi uchun jamoa rahbarlari javobgardirlar.

2. Bosh hakam ruxsati bilan yosh kurashchilar (16-17 yoshli) katta yoshdosh polvonlar orasidagi musobaqalarda ham qatnashishi mumkin.

3. Musobaqada bir vaznda kurashgan polvonlar ikkinchi vaznda qatnashishi man etiladi, lekin ular mutloq vaznda (bosh hakam ruxsati bilan) kurashishlari mumkin.

6.27.Katnashuvchilar majburiyati

Musobaqa qatnashchilari quyidagilarga amal qilishlari lozim:

- a) musobaqa boshlanishidan oldin bir-birlari bilan ta'zim qilib salomlashish;
- b) kurash qoidasiga, musobaqa qonun-qoidalariga qat'iy rioya qalish;
- v) hakamning topshiriqlariga bo'ysinish;
- g) musobaqa davomida o'zini to'g'ri tuta bilish;
- d) qatnashuvchi hakamlar tomonidan chaqariltanda, tezpa chaqirilgan joyga borish.

6.28.Kurashning umumiy qoidalari

-Kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi;

- Baholar tent bo'lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi;

- Kurashchining baho va jazosi tent bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi;

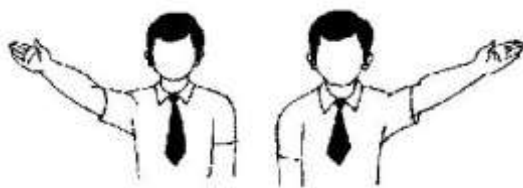
- Olishuv davomida kurashchilar tomonidan hech qanday usul qo'llanilmasa, vaqtning yarmiga kelib, o'rtadagi hakam olishuvni to'xtatib, yon hakamlar bilan maslahatlashib, sust kurashgan kurashchiga ogohlantirish beradi;

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

— Musobaqalar Olimpiya sistemasi bo'yicha qayta kurashuviz o'gkaziladi;

— Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga etsa, baholanadi.

6.29. Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar



TANISHING
TANISHING

1. **«TANISHISH»** — kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin oʻrtadagi hakam chap yoki oʻng qoʻlini kurashchi tomoniga qaratib «tanishing» degan iborani baland ovozda aytadi. eʼlon kiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi. (Bu ishora olishuvda gʻalaba qilgan kurashchiga nisbatan ham ishlatiladi).

2. **«TAʼZIM»** — kurashchilar oʻng qoʻllarini chap koʻksida toʻgʻgan holda bir-birlariga boʻyin va gavdani egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora.

Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qoʻlini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balandtsan bukib, qoʻllarini ichkariga aylantirish ishorasini qaladi, bu vaqtda ikkala qoʻlning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holga kelishi kerak.



TAʼZIM
TAʼZIM



OʻRTAGA
OʻRTAGA

3. **«OʻRTAGA»** — bu soʻz ikkala kurashchini bir-birlariga yaqinlashib, halol, mardona olishishlariga undovchi soʻz.

Hakam qoʻllarini ikki tomonga yoygan holatda va shu holatni toʻxtatmasdan oʻrtaga ishorasini koʻrsatadi, yaʼni qoʻl kaftlarini bir-biriga qaratib, elka kengligiga olib keladi.

4. **«KURASH»** — kurashchilar bir-birovlariga taʼzim kilib salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam oʻng qoʻlini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.



KURASH
KURASH



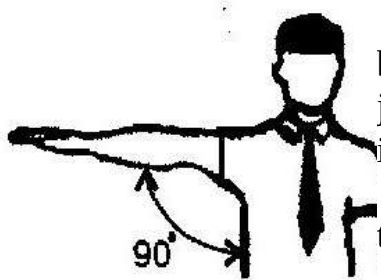
5.«**TO`XTA**» — olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to`xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o`ng qo`lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlar bir joyga jipslashgan) oldinga cho`zib ishora qiladi.

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.

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



HALOL
HALOL



YONBOSH
YONBOSH

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;



CHALA
CHALA

- b) raqibiga «TANBEX» e'lon qilinganda beriladi;
- v) nechta «CHALA» baxosi berilishidan qat'i nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi.
- g) agar ikkala kurashchida ham bir nechtdan «CHALA» bo'lsa, g'oliblik ko'p «CHALA» olgan kurashchiga beriladi.



TANBEH
TANBEH

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, raqibga 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 echib 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).

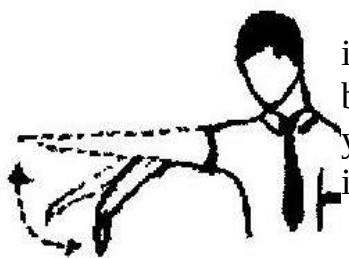
(**DAKKI**) - «TANBEH»dan keyin ikkinchi, unchalik katta bo'lmagan xatoga yo'l qo'ygan kurashchiga e'lon qilinadi.



DAKKI
DAKKI

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.



FIPPOM
G'IRROM

11.«FIPPOM» — 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.

«FIPPOM» — 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 ishlatga, baqirsa, har xil imo-ishoralar qilsa;

b) agar kurashchi olishuv davomida raqibiga bila turib jarohat etkazsa, unda raqibga «FIPPOM» e'lon qilinib, shikastlangan kurashchiga «HAJIOL» beriladi.

12. «BEKOR» — olishuv to'xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga nолоyiq 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'nta haratlantirib ishora qiladi.



BEKOR
BEKOR

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



VAQT
VAQT

14.*«JAZO» — bellashuvning teng yarimigacha xech kandy usul kurashchilar tomonidan bajarilmasa yoki ogohlatirish bo'lmasa, xakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini mushti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar musht holda) ishora qiladi.

*Izoh: Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining xakamlar xa'ati boshchiligida birinchi tasdiqlangan qoidaga ko'shimcha jazo ibirasini muxokama qilib yangitdan kabul qilindi.



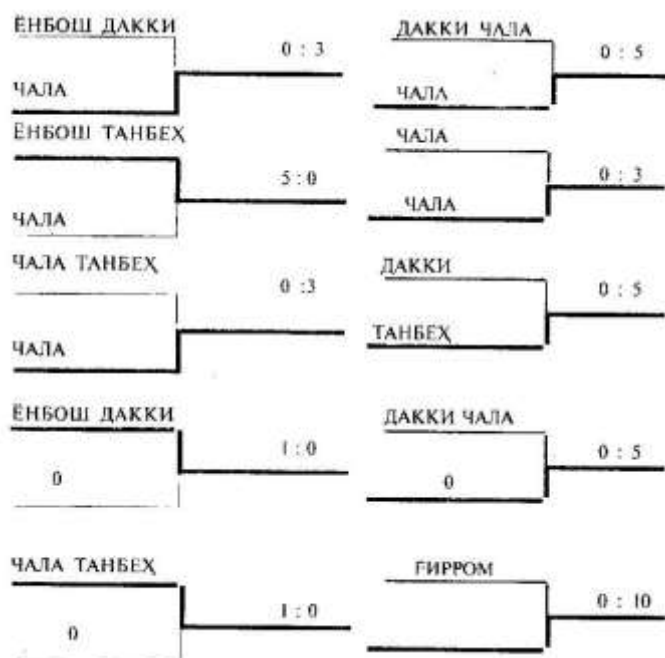
JAZO
JAZO

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 vaqgda gilam o'rtasida tik holatda iboralarni ham baland ovoz bilan aniq aytib borishi shart.

!-Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10,5,3,1,0) bilan e'lon qalinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

6.30. Olishuv natijalari

BAHO		OGOHLANTIRISH	
HALOL	10:0	FIPPOM	0:10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEH	0:3
DAKKI- <u>YONBOSH</u>	0:10	<u>YONBOSH</u> -DAKKI	10:0
TANBEH- <u>CHALA</u>	0:3	<u>CHALA</u> -TANBEH	3:0
YONBOSH-	0:1	<u>DAKKI</u> - DAKKI	1:0
CHALA- <u>CHALA</u>	0:1	<u>TANBEH</u> - TANBEH	1:0



6.31. Taqiqlangan xatti-harakatlar

Kurash musobaqalarida quyidagilar ta'qiqlanadi:

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

6.32. Tablodagi baxolar

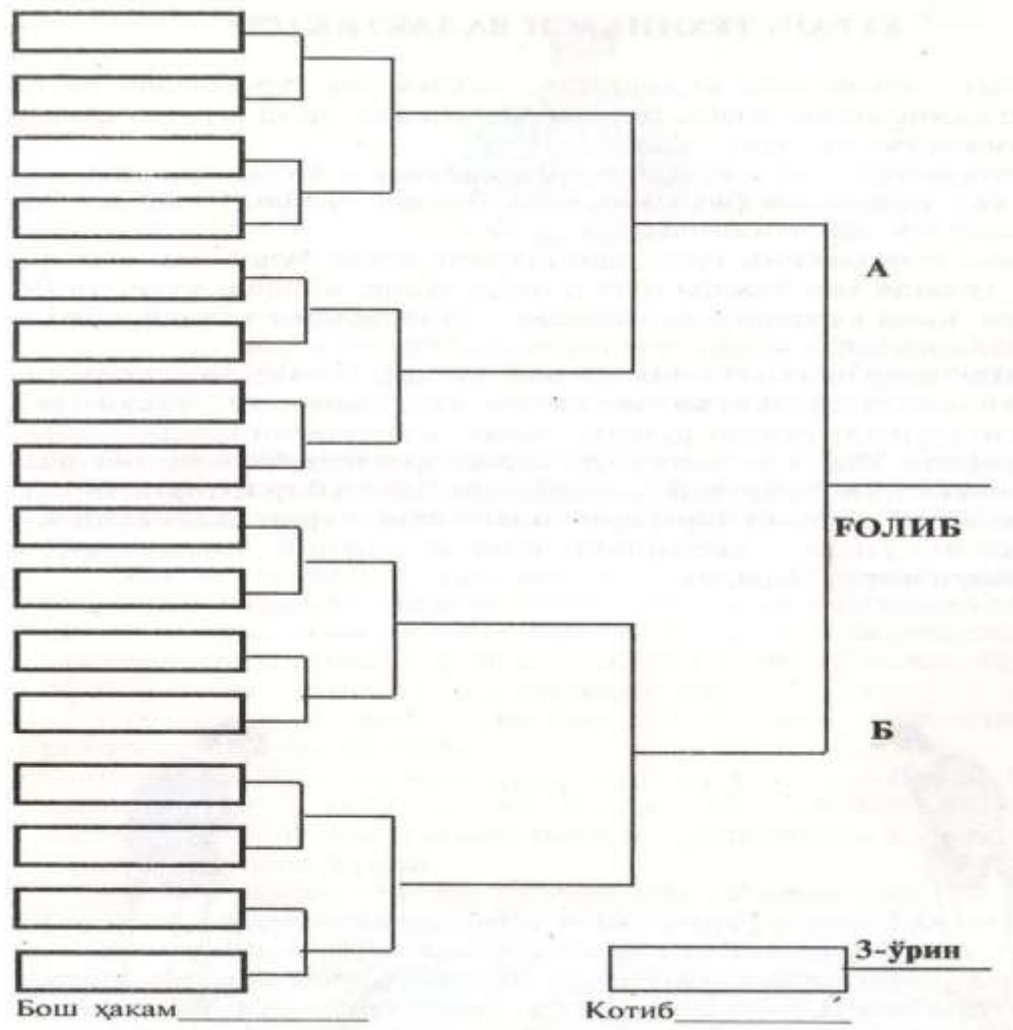
Har bir gilam oldida tablo bo'lishi shart. Olingan baholar tabloda ikki xil rangda ko'rsatiladi:

YUqorida ko`rsatilganidek tabloda baho va ogohlantirishlar ikki hil rangda ko`rsatiladi. Tabloning o`rtasida baholar va ogohlantirishlar uchun joy bo`lishi lozim.

KO`K				
YONBOSH		CHALA	TANBEH	DAKKI
YASHIL				

6.33. 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 qaladi;
- 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 chiqadilar va 1 — 2- o`rinlar uchun kurashadilar. Finalga chiqqan kurashchilarga boy bergan kurashchilar 3- o`rinni egallaydilar.



1991 yil kurash koidalari ishlab chiqildi. Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining I-ta'sis kongressida xalqaro qoida sifati bir ovozdan tasdiqlandi.

1998 yil 6 sentyabr 1-son bayonnomasi.

7-bob BELBOG'LI KURASH bo'yicha musobaqalarni o'tkazishning

O'z.BKF koidalari va xakamlik qilish asoslari.

7.1.Belbog'li kurash musobaqa turlari

1. Shaxsiy birinchilik. Bunda har bir kurashchining bellashuv na-tijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tka-ziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi.

2. Jamoa birinchiligida har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi.

3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi.

4. Ochiq birinchilik. Bunda har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi.

5. Mutlaq birinchilikda har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'i nazar (bosh hakam ruxsati bilan) qatnashish huquqiga ega.

7.2.Hakamlar hay'ati

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z hududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash federatsi-yasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnirlar, qit'alar birinchiligi, jahon birinchiligi va Olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina kurash Xalqaro Assotsiatsiyalari va federatsiyalari tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko'rsatadilar.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

a) bosh hakam;

b) bosh hakam o'rinbosarlari. Ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;

v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

g) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;

d) vaqtni nazorat qiluvchi hakamlar;

e) tablodagi hakamlar;

j) e'lon qiluvchi hakam;

z) musobaqa komendanti;

i) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqt-larida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, baravariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga qarab ta'zim qiladilar.

4. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat

qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid xatti-hara-kat qilsalar, hakamlar hujjatidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladilar.

7.3.Belbog'li kurashchilar sport formasi

1. Belbog'li kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chaqirilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilini kiyadi.

2. Belbog'li kurash yaktagi paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo'lishi va mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 *sm*);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 *sm*, yaktakning old pastki qismida);

- yelkadagi belgi (25 *sm* dan ko'p bo'lmagan, 5 *sm* eniga);

- tikishlar (25x25 *sm*, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 5-10 *sm* balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 *sm* dan kam bo'lmasligi kerak. Yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 *sm* pastda bo'lishi kerak. Qo'l va yeng orasi 8 *sm* bo'lishi kerak. Ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi kerak. Oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 15 *sm*. Belbog' 4-5 *sm* eniga, rangi qizil bo'lishi kerak.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli mahkam futbolka yoki kalta yengli yoqasiz ko'ylak kiyib, triko ichida bo'lishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi qo'llarini oldinga uzatib, hakamni yaktak yenglari belgilan-gan qoidalarga mos ekanligiga ishontirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

7.4.Belbog'li kurash hakamlari kiyimi

1. Oq rangli ko'ylak.

2. Qora rangli bo'yinbog' (galstuk).

3. Qora rangli kostyum.

4. Qora rangli shim.
5. Qora rangli paypoq (noski).
6. Yoz kunlari kostyum kiyilmaydi.

7.5. Belbog'li kurashning umumiy qoidalari

Belbog'li kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi:

- baholar teng bo'lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi;
- kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi;
- agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil bo'lsa, birinchi ogohlantirishni olgan kurashchiga g'alaba beriladi;
- musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi;
- belbog'li kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

7.6. Belbog'li kurash bellashuvlarini o'tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar

Ta'zim	Bellashuv boshlanishidan oldin hamda bellashuv tugagandan so'ng hakamning <i>“Ta'zim”</i> ibo-rasida kurashchilar o'ng qo'llarini ko'ksiga qo'yib, bir-birlariga ta'zim qiladilar.
Ushla	<i>“Ushla”</i> iborasi kurashchilarning bir-birini belbog'idan ushlatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu iborasida kurashchilar tik turgan holatda bir-birlarining belbog'lari-dan belarini ustidan qo'llarini barobar qilib ushlab turadilar. Kurashchi o'ng qo'lini raqibining chap qo'li ostidan va chap qo'lini raqibining o'ng qo'li ustidan o'tkazib belbog'ni ushlaydi.
Kurash	<i>“Kurash”</i> iborasi kurashchilar bir-birlarini belbog'laridan ushla-ganidan so'ng bellashuvni bosh-lash uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bel-lashuvni boshlaydilar.

To'xta	“<i>To'xta</i>” iborasi bellashuv davom etayotgan paytda bellashuvni to'xtatish uchun ishlatiladi. Ha-kamning bu komandasida kurash-chilar bellashuvni to'xtatadilar.
Halol	“<i>Halol</i>” iborasi sof g'alabani anglatadi. - kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini yerdan uzib, ikkala kura-gini yerga tekizsa; - ballar olti bal bilan farq qilsa; - raqib kurashchiga uch marta jazo bahosi berilsa; - raqib kurashchi sababsiz uch daqiqa ichida gilamga chiqmasa; - shifokor xulosasgai ko'ra raqib kurashchi bellashuvga loyiq bo'l-masa; - kurashchi usul ishlagan paytda raqibi qo'lini atayin belbog'dan chiqarib yuborsa; - kurashchi raqibini ko'targan paytda raqibi oyog'ini uning oyog'iga o'rab olsa; - raqib kurashchi bellashuvdan bosh tortsa; - raqib kurashchi kurash qoidasiga, hakamga bo'ysunmasa hamda raqibiga nisbatan qo'pollik qilsa hakam kurashchiga “Halol” bahosini beradi.
Bekor	“<i>Bekor</i>” iborasi kurashchilarning harakatlari baholanmaganda ayti-ladi: - kurashchilar harakat davomida gilamga teng tushsa; - “<i>To'xta</i>” komandasidan so'ng qilingan barcha usul va harakatlar; - gilam tashqarisida bajarilgan har qanday usul va harakatlar; - gilamdagi uchta hakam uch xil baho berganda

hakam “**Bekor**” bahosini beradi.

“**Jazo**” iborasi kurashchini ogohlantirish uchun ishlatiladi:

- Jazo
- kurashchi orqasiga o'tirib qolsa;
 - kurashchi raqibini ikki tizzasini gilamga tekkizsa;
 - kurashchilar “*Ushla*” komandasidan keyin 15 soniya vaqt ichida belbog'larni ushlamasa;
 - kurashchi himoyalaniish (blok) maqsadida qo'lini raqibining biqiniga tirab tursa;
 - kurashchi raqibining kiyimini belboqqa qo'shib ushlasa;
 - kurashchi raqibining oyog'i orqasidan, yonidan chalsa;

- Jazo
- raqibning oyog'i yoniga oyoq qo'yib qayirsa;
 - kurashchi gilamga chaqirilgandan keyin bir daqiqa ichida chiqmasa;
 - kurashchining murabbiyi bella-shuv vaqtida chetdan hakamga yoki raqib kurashchiga nisbatan baqirsa, e'tiroz bildirib haqorat qilsa;
 - kurashchi kurash formasini o'rniga boshqa sport turining formasini kiyib chiqsa yoki kir forma kiyib chiqsa hakam kurashchiga “*Jazo*” bahosini beradi.

“*Ball*” iborasi har qanday chala qilingan yoki har qanday raqibni ikkala oyog'ini gilamdan uzmas-dan bajarilgan usulga beriladigan baho.

- 1 ball
- kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, ikki tizzasiga tushirsa;
 - kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, orqasiga o'tkazib qo'ysa;
 - kurashchi raqibini oyog'ini gilamdan

uzmasdan ikki kuragini yerga tekkizsa;

- kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, o'zi ikkala kuragi bilan gilamga tushsa raqib kurashchiga hakam "1 ball" bahosini beradi.

2 ball

Kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini yerdan uzib, bir kuragi bilan yiqitsa yoki kurashchi raqibini beliga ko'tarib, to'liq yonbosh usulini qilsa hakam "2 ball" bahosini beradi.

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

Kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usul inovatga olinmaydi.

Kurashchilar belbog'ni ko'krak qafasidan bir musht va ikki barmoq oralig'ida bog'lanadi.

Agar kurashchi biror-bir sabab bilan bellashuvning yarmida chetlatilsa, uning to'plagan natijalari inobatga olinmaydi.

Bellashuv vaqtida murabbiy va kurashchilarning hakamlarga nisbatan har qanday noroziliklari bellashuv vaqti tugagandan so'ng o'n besh daqiqa ichida yozma ravishda musobaqa bosh hakamiga murojaat qilishlari mumkin.

7.7.Belbog'li kurash gilami

Kurash gilami 8x8 m; 10x10 m; 12x12 m o'lchamda bo'ladi.

7.8.Belbog'li kurash bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari

№	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
1	12-13 yosh	27, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 55, 55 dan yuqori
2	14-15 yosh	32, 35, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 65 dan yuqori
3	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 83 dan yuqori
4	18-20 yosh	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, 90 dan yuqori
5	20-35 yosh	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, 100 dan yuqori
<i>Faxriy sportchilar</i>		

1	35-45 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
2	46-55 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
3	56-65 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
4	65 dan yuqori yoshlar	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
Ayollar va qizlar		
1	12-13 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
2	14-15 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
3	16-17 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
4	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
<i>Izoh:</i> Sportchilar vazn toifalaridan qat'i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.		

7.9.Bellashuvlarni baholash

Ko'k kiyimli kurashchi	Yashil kiyimli kurashchi	Ballar nisbati	G'olib kurashchi
Halol	-----	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
2 ball, 2 ball, 2 ball	-----	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
-----	Jazo, Jazo, Jazo	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
2 ball	1 ball, 1 ball	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
1 ball	1 ball, Jazo	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
Jazo, 1 ball	-----	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
1 ball	1 ball	Halqa	

Jazo	Jazo	Halqa	
<i>Izoh:</i> (Halqa – kurashchining ikki mushti sig’adigan oraliqdagi dumaloq belbog’cha). Agarda ikkala kurashchining ballari teng bo’lib bellashuv vaqti tamom bo’lsa, kurashchilar halqa belbog’dan ushlab bir daqiqa davomida kurashadilar. Bir daqiqa ichida biror-bir kurashchi kurash gilamiga birinchi bo’lib yiqilsa, o’sha kurashchi mag’lubiyatga uchraydi.			

7.10. Kurash vaqti

№	Sportchilar yoshi	Kurash vaqti
1	12-13 yosh	Uch daqiqa
2	14-15 yosh	Uch daqiqa
3	16-17 yosh	Uch daqiqa
4	18-20 yosh	Uch daqiqa
5	20-35 yosh	(5 minut)
<i>Faxriy sportchilar</i>		
1	35-45 yosh	Uch daqiqa
2	46-55 yosh	Uch daqiqa
3	56-65 yosh	Uch daqiqa
4	65 dan yuqori yoshlar	Uch daqiqa
<i>Ayollar va qizlar</i>		
1	12-13 yosh	Uch daqiqa
2	14-15 yosh	Uch daqiqa
3	16-17 yosh	Uch daqiqa
4	18 yoshdan yuqori	To’rt daqiqa

8-bob Kurash usullarining klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi

8.1.Umumiy qoidalar

Belbog'li kurashda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining klassifikatsiyasi, sistematikasi hamda terminologiyasi ishlab chiqildi.

Klassifikatsiya – bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizimidir. Klassifikatsiya obyektlarning umumiy belgilari va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Klassifikatsiya turli-tuman obyektlarda to'g'ri yo'l ko'rsatishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Har xil belbog'li kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (klassifikatsiyaga) taqsimlash mutaxassislarga fan to'g'risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Belbog'li kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar sistematika asosida ko'rib chiqiladi. **Sistematika** – bu belbog'li kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Sistematikada, klassifikatsiyadan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan obyektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga taalluqli bo'ladi) obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Sistematika ushbu klassifikatsiya imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Belbog'li kurash klassifikatsiyasi va sistematikasining vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Klassifikatsiya va sistematikaning tushunchalarni (o'tkazish, yiqitish, tashlash va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan klassifikatsiya ilmiy asoslangan terminlarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Belbog'li kurash **terminologiyasi** – bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

Mazkur ko'pgina fanlarni klassifikatsiya va sistematika asosida tuzilgan terminologiya fanning mohiyati to'grisida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyatini berishi mumkin.

Shunday qilib, klassifikatsiya, sistematika va terminologiya to'g'risida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi klassifikatsiya bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval klassifikatsiya bajariladi, uning natijasida ma'lum bir sistema hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma belbog'li kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (terminlari) beriladi.

Belbog'li kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (F.A. Kerimov bo'yicha, 2001; 2005) ega va ular quyidagilardan iborat:

1. Belbog'li kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, belbog'li kurashning har bir alohida daqiqalarida hujumchi va hujumni qabul qiluvchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri – bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

3. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o'zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda belbog'li kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin.

4. Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan yengillashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

5. Raqib tanasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch ishlatish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanik asosini tashkil qiladi.

6. Usulni musobaqa sharoitida to'g'ri amalga oshirish g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

7. Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

8. Har bir usul o'zining marom-sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning har xil vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

9. Har bir usulni bajarish joyi belbog'li kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Har xil kurash turlarining mazmuni, alohida har bir kurash turida kurashchilarning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga qaramasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga qarab klassi-fikatsiyalangan.

Shuning asosida belbog'li kurash texnik usullarining klassifikatsiya va sistematikasi ishlab chiqildi (1-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Belbog'li kurash texnikasi asosiy usullarining yagona klassifikatsiyasi va sistematikasini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- belbog'li kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakkabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;

8.2.Belbog'li kurash bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi

- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;

- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;

- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish"ga klassifikatsiya;

- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan terminologiyani yaratishga yordam berish.

Belbog'li kurashdagi yagona klassifikatsiya va sistematikasining asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport kurashi turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja – sinflar – kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi.

8.3.Kurashning texnik harakatlari faqat tik turish holatida bajariladi.

Ikkinchi daraja – kichik sinflar – kurashda nima bajarilayotganligini (o'tkazishlar, yiqitishlar va tashlashlar) ko'rsatadi.

Uchinchi daraja – guruhlar – usul, ya'ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosiy harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tashlashlardagi – beldan oshirib, tizza yordamida ilib, qaytarib, ko'krakdan oshirib bajariladi.

To'rtinchi daraja – kichik guruhlar – turli yo'nalishlarda, oyoqlar bilan har xil harakatlar va faqat raqibning belbog'idan ushlab hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya'ni guruh ichidagi usullari o'zining variantlilikini ko'rsatadi.

Sistematikaning shunday tuzilishidan foydalanib hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tuzib chiqish mumkin. Bu ham sistematika hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan har qanday texnik harakat ushbu klassifikatsiya jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish holatida bajarish ko'rsatilmaydi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning har bir to'liq nomlanishidan uchta klassifikatsiya darajasiga muvofiq bo'lgan va shu tariqa ushbu usulning umumiy tizimdagi o'rnini ko'rsatib beruvchi uchta qism bo'lishi lozim.

8.4.Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur

1. Gilamda nima bajarildi (o'tkazish, yiqitish, tashlash), ya'ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (beldan oshirib, tizza yordamida ilib, qaytarib yoki ko'krakdan oshirib), ya'ni hujum qilayotgan kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

3. Belbog'li kurashda texnik usullar faqat raqibning belbog'idan ushlab bajarilganligi sababli, uni ta'riflash va tafsilot berish zarur emas. Boshqa xususiyatlardan – oyoq harakatlariga e'tibor berish lozim va ushbu holda usulning har xil varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

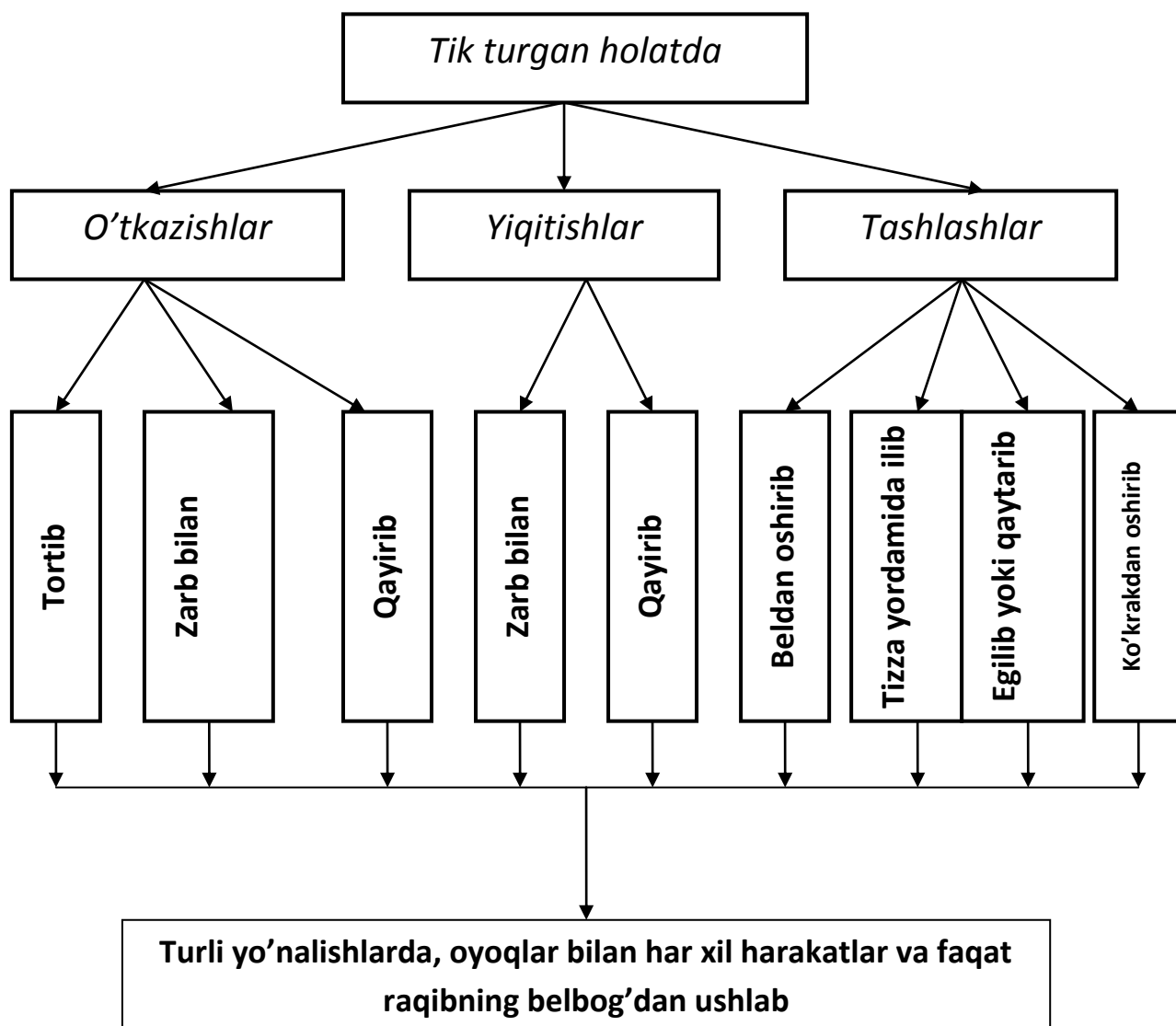
Masalan:

1-variant – raqib belbog'idan ushlab (4-daraja) beldan oshirib (3-daraja) tashlash (2-daraja);

2-variant – beldan oshirib (3-daraja) tashlash (2-daraja);

Yuqoridagi ikkita variantdan birinchisi ko'proq ilmiy risolalarda uchraydi (J.M. Nurshin, 1993, F.A. Kerimov, 2001), ikkinchisi ko'proq murabbiylarning musobaqalarda o'z shogirdiga bellashuv paytida qo'llab-quvvatlashda vaqtni tejash uchun foydalaniladi. Demak, belbog'li kurashda ham boshqa kurash turlaridek **to'liq va qisqa** texnik usullarning terminlari ishlatiladi.

Shunday qilib, yagona klassifikatsiya asosida yagona uslubiyat bo'yicha ishlab chiqilgan belbog'li kurash terminologiyasi mutaxassislarning butun ilmiy-uslubiy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.



8.5. Kurashning asosiy tushunchalari va terminlari

Tushunchalar va terminologiyada har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Belbog'li

kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va terminlarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Kurashchilar tayyorgarligining sistemasi – yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Kurashchining mashg'uloti – bu tayyorgarlik sistema-tikasiining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sistemalashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Mashg'ulot faoliyati – mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda belbog'li kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – belbog'li kurashchi tayyorgarligi sistema-tikasining tarkibiy qismidir. Ular mashg'ulot maqsadlari hamda uning samaradorligi mezon bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi – belbog'li kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi – musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbog'li kurashchining jismoniy tayyorgarligi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbog'li kurashchining ruhiy tayyorgarligi – ma'naviy-ma'rifiy, iroda va belbog'li kurashning o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbog'li kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Belbog'li kurashchining intellektual tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot ta'sirlarining ongli ravishda integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Mashg'ulot yuklamasi – mashg'ulotlar jarayonida belbog'li kurashchiga mashg'ulot orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg'ulotning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

8.9.Kurashchining asosiy holatlari

Belbog'li kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish – kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish – kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish – kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish – kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish – tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish – kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkagan holda) tik turishdagi holatidir.

8.10.Kurash va Belbog'li kurashchining texnik harakatlari

Belbog'li kurash texnikasi – belbog'li kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisidir.

Usul – belbog'li kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan hujumni bajaruvchi harakatidir.

Himoyalanish – belbog'li kurashchining hujum bajaruvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan hujumni qabul qiluvining harakatidir.

Qarshi usul – belbog'li kurashchining raqibning hujum usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Kombinatsiya – hujum usullarining ketma-ketlik tizimi bo'lib, bunda boshlang'ich usullarning himoyasi keyingi bajariladigan usulni amalga oshirilishida yaxshi sharoit yaratadi va amalga oshiriladi.

To'xtatib qolish – kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xavfli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar – tik turish holatida raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

O'tkazish – tik turish holatida usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini tizzalatish, o'tirg'izish holatiga olib keladi.

Yiqitish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tar-masdan, uni xavfli holatga yiqitadi.

Bosish – raqibning usul bajarishi ko'proq havodagi ko'prik orqali amalga oshiriladigan (ko'krakdan oshirib tashlash, qaytarma) usullarning yarmida uning ustidan bosib bajariladigan qarshi usul.

8.11.Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari O'tkazishlar

Tortib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin tortib, uni tizzalatadi.

Zarb bilan – raqibni yonga yoki orqaga zarb bilan o'tkazish.

Qayirib – harakat bo'lib, yonga va pastga keskin bukish natijasida raqibni o'tirg'izish yoki tizzalatish.

Yiqitishlar:

Zarb bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni zarb bilan xavfli holatga yiqitadi.

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida qayirib xavfli holatga yiqitadi.

Tashlashlar:

Beldan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni beldan oshirish orqali burilib bajaradi.

Tizza yordamida ilib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni tizza yordamida ilib-ko'tarib bajaradi.

Qaytarib – usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga havoda o'tkazadi.

Ko'krakdan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni orqaga kerilib ko'krak orqali oshirib bajaradi.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar – belbog'ning har xil qismidan, uzoq va yaqinlashtirib ushlab, qo'llar va oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlar. Ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavgdasining har xil qismiga statik holatda ta'sir etib ushlab turishi mumkin.

Tizza bilan ilish – raqibning yon tomonlaridan qadam tashlab yoki oyoqlar orasidan tizza bilan ilib-ko'tarib usulni amalga oshirish.

Qadam tashlash – o'ng yoki chap oyoq bilan raqibning yon tomoniga oyoq bilan qadamlash, muvozanatdan chiqarish va usulga moslashtirish uchun amalga oshiriladigan harakat.

8.12.Belbog'li kurashchining taktik harakatlari

Belbog'li kurash taktikasi – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari – bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanih harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan belbog'li kurashchining hujum harakatlariidir.

Taktik tayyorgarlik usullari – belbog'li kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka – belbogʻli kurashchining raqib toʻgʻrisida maʼlumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish – belbogʻli kurashchining taktik harakati boʻlib, uning yordamida u raqibdan oʻzining asl niyatlarini yashiradi.

Xavf solish – belbogʻli kurashchining raqibni himoyalashga oʻtishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalashga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qoʻshaloq aldash – belbogʻli kurashchining taktik harakati boʻlib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida koʻrsatadi.

Chorlash – belbogʻli kurashchining taktik harakati boʻlib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga oʻtishga majbur qiladi.

Teskari chorlash – belbogʻli kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni toʻxtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qoʻyish – belbogʻli kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qoʻyadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum – bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat boʻlgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirigisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish – belbogʻli kurashchining taktik harakati boʻlib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

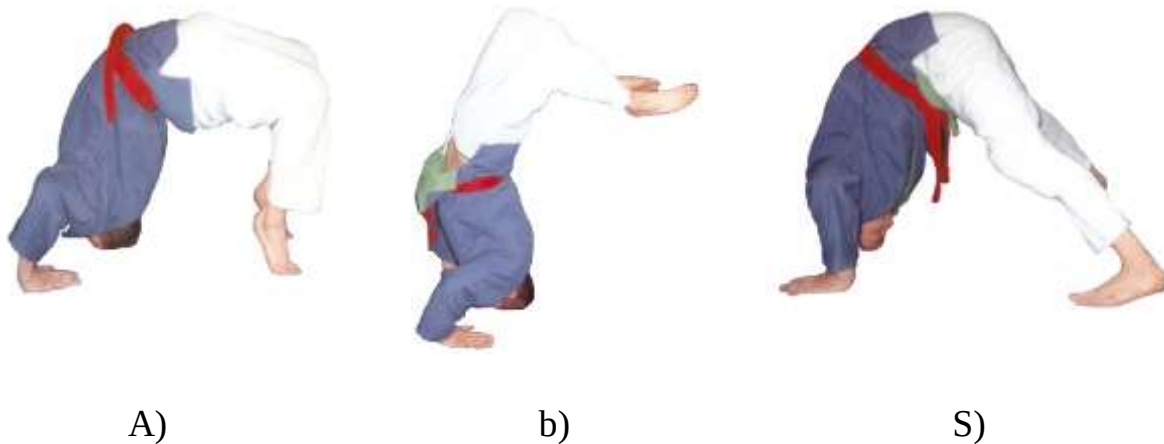
Yuqorida sanab oʻtilgan tushunchalar va terminlar belbogʻli kurash nazariyasi hamda usuliyatida keng qoʻllaniladi. Taklif etilayotgan terminlar keyinchalik yana oʻzgarishi va sport fanining rivojlanishi, hamda yangi talablariga muvofiq qisman oʻzgartirib turilishi mumkin.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

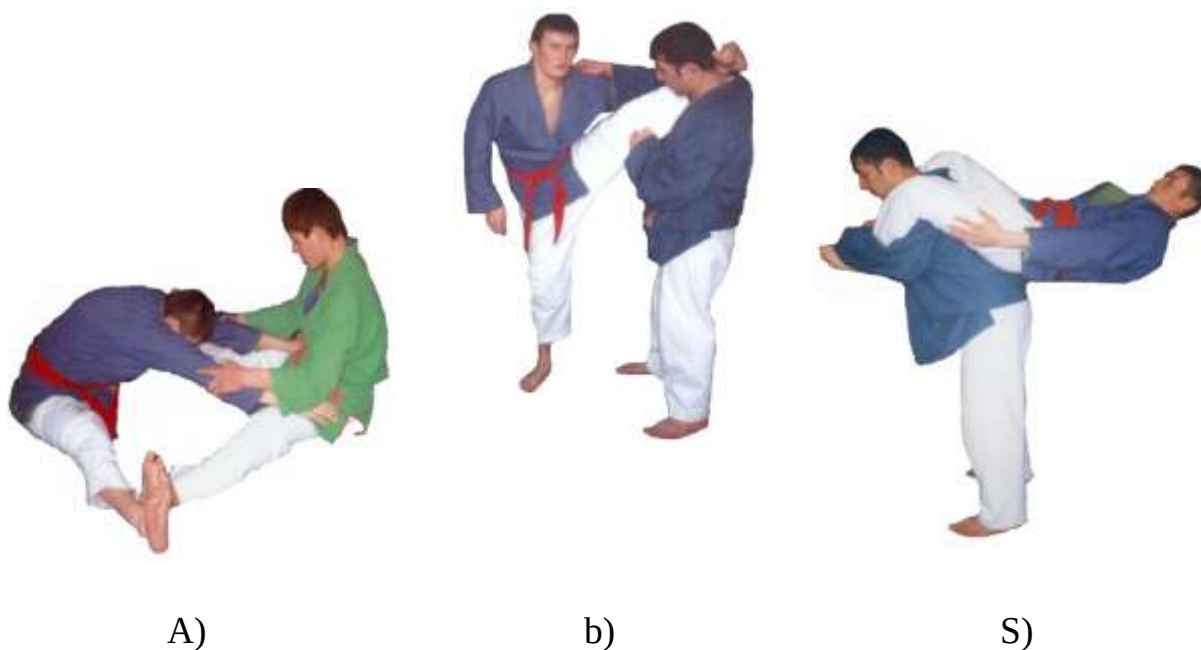
1. Belbog'li kurash sistematikasini ta'riflab bering.
2. Belbog'li kurashdagi terminologiyasini ta'riflab bering.
3. Belbog'li kurash texnik usullarining klassifikatsiya va sistematikasini tushuntirib bering.
4. Belbog'li kurashchilarning tik turishdagi asosiy harakatlari necha turdan iborat?

9-bob. KURASHDAGI AMALIY USULLARINI O‘RGATISH TEXNIKSI VA TAKTIKASI.

9.1. Kurashchilarni badan tarbiyalash bo‘yicha doimiy uchraydigan maxsus mashqlar usullari



1-rasm. Ko‘prik holatida bo‘yinlarni tovlantirish



2-rasm. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar

9.2. Yiqilishdan saqlanish usullari

himoya

Kurashchi, eng avvalo, kurash texnikasini o‘rganishdan oldin yiqilayotganda o‘zini saqlash usullari bilan tanishishi va ularni o‘rganishi lozim. Bu o‘zini-o‘zi

saqlash, himoya usullari u yoki bu usulning oxirgi daqiqalarida, ya'ni yiqilayotganda bajariladi.

I. Yiqilish usullari. Bu usulni o'rganishdan oldin shug'ullanuvchiga albatta orqaga, yoniga dumalashni tushintirib o'rgatish lozim. Shug'ullanuvchi o'tirgan holda oyoqlarining tizzadan pastini qo'llari bilan ko'krak qafasiga qarab tortadi va boshini gilamga tekkizmagan holda orqaga dumalaydi. Qo'llari esa sonlardan 45-50 sm uzoqlikda gilam ustiga qarsak chalgan kabi uriladi. Bu mashqni o'tirib bajarishni o'rgangandan keyin, shug'ullanuvchi uni tik holatda bajarishni o'rganadi.



3-rasm

II. Yon tomonlarga yiqilish.

Kurashchi gilamda orqasiga, yoniga dumalaydi va o'tirgan holida chap yoki o'ng yoniga yiqiladi, yiqilayotganda boldirlarini o'ziga tortadi, sonlari pastda oyoq ustida tik bukilgan holda bir-biriga tegmasdan turadi.

Gavdasi tagidagi qo'li tizzadan yoki sonidan 45-50 sm oraliqda gilamga tushadi, gavda ustidagi qo'l esa yuqoriga ko'tariladi.





a



b



v



d



e



j



z



i

4-rasm. Yonga yiqilishdan saqlanish uslublariga oid mashqlar

III. Orqaga, yonga yiqilishda saqlanish usullari. Bu holda shug‘ullanuvchi orqasi bilan gilamda yotib oyoqlarini ko‘kragiga tortgan holda boldirlaridan ushlab orqaga dumalaydi. Keyin panjalari yoki kaftlarining gilamga urib, orqaga dumalaydi. Bu mashqni yaxshi o‘rgangandan keyin shug‘ullanuvchi bu mashqni bir oz egilib turgan holatda bajaradi. Bu mashqlarni bajarayotganda shug‘ullanuvchilarning boshi ko‘krakkacha egilishi, ya’ni gilamga tegmasligi kerak, qo‘llari esa gavdasiga nisbatan 45 gradusda joylashishi lozim.



5.1-rasm



5.2-rasm



5.3-rasm

9.3 Taqiqlangan usullar

Milliy kurashda quydagilar taqiqlanadi:

- a) raqibni boshi bilan tashlash;
- b) amalni bajargandan keyin raqibning ustiga gavda bilan tushish;
- v) raqibning burni va ogʻzini berkitish;
- g) qoʻl bilan boʻynini burash;
- d) boshni raqibning betiga tirash;
- e) barmoqlardan ushlash;
- yo) qoʻlini orqaga burash;
- j) toʻning etaklaridan ushlash.

Taqiqlangan amallarni tushintirish bilan bir vaqtda uni amalda koʻrsatib oʻtish ham zarur.

9.3.1-mashgʻulot

Saflanish, salomlashish, yoʻqlama qilish, mashgʻulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

«Jismoniy tarbiyaning sogʻlomashtirishdagi ahamiyati» mavzusida suhbat.

Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Orqaga yiqilib oʻz-oʻzini himoya qilish mashqlarini bajarish.

Kurashning amaliy texnikasini oʻrganish (orqadan chalish texnikasini oʻrganish):

- a) Raqib yoqasi va qoʻlidan ushlagan holda bajarish;
- b) bir qoʻlini ikki qoʻllab ushlab turib bajarish;
- v) qoʻlidan va belbogʻining oldidan ushlagan holda bajarish;
- g) qoʻlidan va belbogʻining orqasidan ushlagan holda bajarish.

Suhbat: jismoniy tarbiyaning sogʻlomashtirishdagi ahamiyati.

Jismoniy mashqlar to'g'ri qo'llanilgan taqdirdagina sog'lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto'g'ri qo'llash salomatlikka putur etkazishi mumkin. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik hususiyatlari va salomatligini hisobga olish zarur. Muntazam ravishda olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarni qat'iy hisobga olib borishini ko'zda tutadi. Shuni unutmaslik kerakki, hatto yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan murabbiy ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o'zi ham jismoniy mashqlar ta'sirida kishi organizmida yuz beradigan o'zgarishlarni o'z vaqtida sezmasligi mumkin. Unga vrach yordam beradi.

Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilar har yili ikki marta shifokor ko'rigidan to'liq o'tishlari shart.

Bir xil kurashchilar haddan tashqari holdan toyib, kurashga yaramay qolishlarini ham sezmay qolishadi. Shuning uchun har 6 oyda bir marta shifokorlar nazoratidan o'tish zarur.

9.3.2. Orqadan chalish usuli

Bu usulni milliy kurashdan tashqari sambo kurashi va dzyu-do kurashida ham qo'llash mumkin. Milliy kurashdagi bu amalni Qashqadaryo viloyatidan sambo kurashi va milliy kurashdan sport masteri Sayfulla Rasulov juda chiroyli bajarar edi. 6 marta sobiq ittifoq chempioni moskvalik (Genrix Karlovich Shilo') sambo kurashida shu amalni bajarib, gruziyalik ko'plab polvonlarni dog'da qoldirgan. Shu amalni bajarishda u raqibning o'ng yoqasini va o'ng qo'lini ushlab, doimo oldidan chalar edi, raqib esa oldinga yiqilmaslik uchun o'zini himoya qilib, oxirligini tovonlariga tashlar, Shelo'esa bundan foydalanib raqibining orqasidan chalib yiqitardi.



6.1-rasm



6.2-rasm



6.3-rasm

9.3.3. Orqadan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Raqib oyog'ini oldinga qo'yib sherigini o'ziga tortadi.
2. Og'irligi bajaradigan oyog'ida bo'lsa: masalan, o'ng oyog'i oldinda bo'lsa va siz agar o'ng oyog'ingiz bilan unga hujum qilsangiz (4, 5-rasmlar).
3. Qo'llar yordamida raqibning og'irligini yo'qotib, usulni bajarishga tayyorgarlik ko'rish.

Usulni bajarishda bir necha xil ushlashlardan foydalanish kerak.

1. Kurashchi chap qo'li bilan raqibning choponi yoqasidan, o'ng qo'li bilan esa raqibning chap qo'li tirsagidan ushlaydi.
2. Kurashchi uslubni raqibning ikki qo'lidan ushlab bajarishi ham mumkin.
3. Kurashchi raqibning o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlagan holda ham bajarish mumkin.
4. Kurashchi o'ng qo'li bilan raqibning belbog'i yonidan va qo'lidan ushlab bajarishi mumkin.

9.3.4. Uslubni bajarish texnikasi

Usulni kurashchi chap oyog'ini oldinga qo'yib o'ng qo'li bilan raqibning bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibning tirsagidan ushlaydi. Kurashchi qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, chap oyog'ini uning o'ng oyog'i yoniga parallel qo'yadi, o'ng oyog'ini esa raqibning chap oyog'i orqasiga qo'yadi va qo'llari bilan raqibni yoniga, oldinga tortib yiqitadi (1-rasm).

9.3.5. Uslubni bajarayotganda uchraydigan xatolar

1. Usulni bajarayotganda kurashchi polvon gavda og'irligini orqada qoldiradi.
2. Kurashchi chap oyog'ini raqibning oyog'i orasiga qo'yayotganda gavda og'irligi bilan bosmaydi.
3. Kurashchi usulni bajarayotganda qo'llari mushaklarini qattiq taranglashtiradi.

Bu usulni yaxshilab o'rganish uchun murabbiy mashg'ulotning oxirida 2 daqiqadan kurash tushiradi. Raqiblardan biri 2 daqiqa hujum qiladi, biri bo'lsa faqat qarshilik qilib yiqilmaslikka harakat qiladi. Bu usulni bajarayotganda kurashchi qanday qulay bo'lsa, shunday ushlashi mumkin. 2 daqiqadan keyin o'rin almashiniladi.

G'olib chiqishning asosiy sharti 1-2 daqiqa ichida kimning ko'p usul bajarishiga bog'liq. Kim ko'p tashlasa, ya'ni yiqitsa, shu yutgan hisoblanadi.

9.3.6. Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar

1-mashq: gilamning ustiga bo'r bilan to'g'ri chiziq chizing va sherigingizni shu chiziqqa to'g'rilab ko'ring. Oyoqlari elka kengligida bo'lishi kerak. Raqib qarshisida oddiy holatda turib, ushlash yo'llarining birortasi bilan ushlang, chap oyog'ingiz bilan chap tomonga qarab yuring va uni chiziqqa qo'yib, qo'llar bilan raqibni chapga torting. SHu mashqni 20-30 marta takrorlang.

2-mashq. Bu mashqda o'ng oyog'ingizning uchini ishlatasiz. O'ng oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'i orqasiga bukkani holda qo'yasiz va shu oyog'ingiz tizzasini to'g'rilaysiz (4-5 rasmlarga qarang).

9.3.7. Taktik tayyorgarlik

Usulni taktik jihatdan tayyorlash paytida bajariladigan harakatni bildirmaslik kerak. Masalan, hujum qiluvchi go'yo raqibni elkadan tashlayman, deb hamla qiladi. Shu vaqtda raqib og'irlik markazini to'voni asosiga o'tkazadi, bajaruvchi esa oyog'ini elkaga emas, raqibning oyoqlari orqasiga qo'yib chaladi.

9.3.8. Usulni bajarayotganda o'zini himoya qilish

- a) Raqib chanoqiga yoki hujum qiladigan oyog'ining soniga qo'l bilan tirash.
- b) Turish holatini o'zgartirish.

9.3.9. Qarshi usullar

1. Orqadan chalish usuliga, orqadan o'zini chalish usuli bilan qarshi hujum qilish mumkin.
2. Raqib oyog'i oyog'ingiz ustidan o'tishi bilan burilib, uni elkadan tashlash.
3. Hujumchi usulni bajarayotganda uni ko'tarib ko'krigidan tashlash kerak.
4. Hujum raqibiga burilishi bilan raqib uning tovonlariga chap (o'ng) oyog'ini qo'yib, siltab tortib yiqitadi.

9.3.10-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, mashg'ulotning maqsadi bilan tanishtirish.
2. «Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi» mavzusida suhbat.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish. Yonga yiqilayotganda o'zini himoya qilish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish, yoqasi va qo'lidan ushlab, oldidan chalish:
 - a) bir yo'la ikki qo'llab ushlab bajarish;
 - b) o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlab bajarish;
 - v) belbog'idan va qo'lidan ushlab bajarish.

9.2.11. Kurachining umumiy va maxsus tayyorgarligi

Sportga ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishiga monelik qilmaydi. Aksincha, organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilash, jismoniy va psixologik qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va amaliy tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham shuni tasdiqlaydi.

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama rivojlanganligiga bog'liq bo'lishining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning bir butunligi - uning barcha a'zolari, tizim va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida uzviy bog'liq bo'ladi. Qaysi jismoniy fazilatlarni ko'proq, qaysilarini kamroq rivojlanishi zarur ekanligi, har qaysi sport turining o'zigagina xos bo'ladi. Biror jismoniy

qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirish uchun organizmning funksional imkoniyatlari umuman yuksak bo'lishi shart. Ikkinchidan, turli harakat ko'nikmasi va mahorati o'zaro uzviy bog'liqdir. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat ko'nikmasi va mahorat doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan me'yorda), harakat faoliyatining yangi shakillarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat shakllari ilgari tarkib topgan shakllar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakatlar uyg'unligini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni engga borish natijasida harakat faoliyatini yanada takomillashtirish yana ham muhim.

Demak, sportcha takomil topishning obektiv qonunlari sport mashg'ulotlari chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, har tomonlama rivojlanishga ham olib kelishi zarurligini talab qiladi. Shu sababli, mashg'ulotlarda umumiy va maxsus tayyorgarlik qo'shib olib boriladi.

9.3.12. Oldidan chalish usuli

Milliy kurashdagi bu usulni sambo va milliy kurash bo'yicha sobiq ittifoq va O'zbekiston sport masterlari Qashqadaryolik Abdumavlon Ahmanov yaxshi bajarar edi. 1974 yil Toshkent shahrida O'rta Osiyo va Qozog'iston polvonlari o'rtasida milliy kurash bo'yicha musobaqa bo'ldi. Shu musobaqada Ahmanov 1-o'rinni oldi, hamma polvonlarning elkasini erga tekkazdi.

1972 yil sobiq ittifoq chempioni, O'zbekistonning bir necha bor g'olibi Xushvaqt Ro'ziqulov bu usulni o'z mahorati bilan bajarardi. Xushvaqt Ro'ziqulov chap qo'li bilan raqibining o'ng qo'lini tirsagidan, o'ng qo'li bilan uning chap qo'ltig'i tagidan ushlab, o'ng oyog'i bilan raqibini chap oyog'i orasidan ilmoq qilib qo'rqitardi. Raqib chap oyog'ini ilmoqdan chiqarish uchun ko'tarishga majbur bo'lardi. Shundan foydalangan Ro'ziqulov raqibining o'ng oyog'i oldidan o'ng oyog'ini qo'yib qo'llari bilan uni pastga-yonga tezlik bilan tortib yiqitar edi.

Respublikamizda sambo kurashidan sobiq ittifoq sport masterlari Rustam Yo'ldoshev, Xorazm viloyatidan Saydulla Kuryazov, Surxandaryo viloyatidan Tohir Durdiev, Xolmamat Dadaqiqaov, Buxoro viloyatidan milliy va sambo kurashi bo'yicha masterlari etti aka-uka Yusupovlarning deyarli hammasi shu amalni bajarar edi. Jo'ra Yusupov bu amalni bir qo'li bilan ushlab ham bajargan paytlari bo'lgan. Toshkent shahar birinchiligida kurash akademiyasining rektori marhum Jo'raqul aka Tursunov bilan finalda uchrashganda shu amalni juda chaqqonlik va mohirlik bilan bajarib, hammani qoyil qoldirgan edi. Jo'ra aka bu amalni shunchalik takomillashtirib olgan ediki, raqib o'ziga kelolmay gilamda anchagacha cho'zilib yotardi.

Samarqand viloyatidan O'rol To'raev (og'ir vaznda), Ravshan G'ulomov va boshqalar bu usulni har xil (ushlash) holatlarda ushlab biri-biriga o'xshamagan tarzda bajarar edilar. Masalan, Yusupov Jo'ra aka o'ng qo'li bilan raqibining o'ng yoqasidan ushlab tez harakat qilar, o'ng qo'li esa o'ng oyog'i bilan birga harakat qilar edi, ya'ni o'ng qo'li raqibining chap qo'li tagidan borib pastga va yoniga tortardi, shu vaqtda o'ng oyog'i ham raqibni o'ng oyog'ini oldindan urar edi. Rustam Yo'ldoshev esa chap qo'li bilan raqibning chap yoqasidan, o'ng qo'li bilan chap qo'li tirsagidan ushlagan holda bu amalni bajarar edi.

Komil Yusupov esa chap qo'li bilan raqibining yoqasidan va o'ng qo'li bilan raqibning chap qo'li englaridan ushlab bajarar edi. Keling, siz ham shu ajoyib, oldidan chalish usulini o'zingiz sevgan polvonlardan birortasini ushlash yo'llari bo'yicha o'rganing!

9.3.13. Oldidan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Raqib hujum qilib qolishidan cho'chib, o'ng oyoqni orqaroqda ushlab turish.

2. Raqibni orqaga itarish.

3. Og'irlikni hujum qiladigan oyoqqa o'tkazish.

9.3.14. Uslubni bajarish taktik tayyorgarlik

1. Agar o'naqay bo'lsangiz raqibni orqaga qarab shunday itarish kerakki, u o'z og'irligini siz hujum qiladigan oyog'iga o'tkazsin.

2. Chap oyog'ingiz bilan raqib o'ng oyog'ini o'ng oyog'iga o'tkazishga majbur qilish kerak.

3. Raqibni qo'rqitish yo'li.

a) Raqib oyog'i ichidan boldir bilan qoqish. Raqib bu usuldan o'zini himoya qilib hujumchi ko'targan oyog'ini ko'tarib olishga harakat qiladi. Shu vaqtda hujumchi o'zining o'ng oyog'ini raqibning chap oyog'i oldidan qo'yadi-da, qo'llari bilan pastga-chap tomonga tortib yiqiladi.

4. Charxpalak qilib tashlash ham ushlab olish usuliga o'xshaydi.

9.3.15. Oldidan chalish usulining texnikasini o'rganish

Oldidan chalish usulini o'rganishda asosan hujum qilayotgan polvon, raqibning og'irlik markazini qo'llari bilan o'ng oyog'iga tushirib, chap oyog'ini raqibning chap oyog'i yoniga yoki bo'lmasa oyog'ining o'rtasiga bukkani holda qo'yadi. Bu vaqtda qo'llar harakatini davom ettiraveradi. Siltab tortayotganda o'ng oyog'ini raqib tizzalari ustidan o'tkazib, oyoq uchida ko'taradi (7-rasmga qarang). Hujumchi qo'llari bilan raqibni doimo pastga, chap yoniga tortishni davom ettiradi-da, gilamga tashlaydi (rasmlarga qarab hujumchi oyoqlarining turishiga ahamiyat bering).



Oyoqlar oldidan chalish.

9.3.16. Uslubni bajarishdagi himoyalar

1. Hujumchi yaqinlashib kelishini payqagan raqib o'zi va hujumchi o'rtasidagi masofani uzaytirishga harakat qiladi.
2. Hujumchining hujum qilayotgan oyog'i soniga, qo'li bilan tirab, harakatga to'sqinlik qiladi.
3. Raqib hujumchi og'irligini o'ng oyog'iga, ya'ni hujum qiladigan oyog'iga o'tkazishga harakat qiladi.

4. Raqib hujumchining hujum qiladigan oyog'i orqasiga oyog'ini qo'yadi. Masalan, hujumchi o'ng oyog'i bilan sizga hujum qildi deylik. Siz esa chap oyog'ingizni hujumchining chap oyog'i orasiga qo'yasiz, ya'ni o'z og'irligingizni qo'l bilan qo'ygan chap oyog'ingizga o'tkazasiz-da, qo'llaringiz bilan raqibni shu shu oyog'ingizga tortasiz.

9.3.17. Qarshi usullar

1. Hujumchi oyoq uzatgan zahoti uzatilgan oyog'idan tizza bilan kutib olish.
2. Orqaga egilib, ko'krakdan oshirib tashlash.
3. Tovonni qo'yib, orqadan chalish.

9.3.18. Uslubni bajarishda uchraydigan holatlar

1. Hujumchi oyog'ini raqibning oyoqlari oldidan qo'ymay, yonidan qo'yadi. Bu eng qo'pol xato hisoblanadi, chunki bu bilan raqibining oyog'ini shikastlashi mumkin. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik kerak.
2. Hujumchining oyog'i raqibining oyoqlari oldiga qo'yilganda tizzadan bukiladi. Hujumchining oyog'i raqib oyoqlari oldida bir to'siq shaklida bo'lishi kerak.

9.3.19. Xatolarni to'g'irlash

1. Hujumchi hujum qiladigan oyog'ini, raqib oyoqlariga parallel qo'yishi kerak.
2. Hujumchi oyog'ini qo'yganda raqibning tizzasiga suyanib turishi lozim.
3. Hujumchining usulni bajaradigan oyog'i gilamda qattiq turishi kerak, ya'ni gilamdan xuddi sakragandek bo'lsin.

9.3.20. Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar

1. Rezina lenta yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, ikki uchidan ushlang-da, daraxtning oldidan chiziq chizing. Rezina lentani tortib, daraxtga orqangiz bilan burilib, raqib o'ng oyog'i orqasidan chap oyog'ingizni chiziqqa, o'ng oyog'ingizni esa chiziqqa tovoningiz bilan to'g'ri qo'ying. Bu mashqni o'ng va chap tomoningizga 20-25 marta qaytaring.
2. Raqib oldida o'ng oyoqni uzatgan holda orqa bilan turib uni qo'llar bilan chap oyoqqa torting (20 marta).

3. Frontal holatda turing. Raqib tomon o'ng oyog'ingiz bilan yurib, chap oyog'ingizni orqadan uning chap oyog'iga parallel qo'ying (20-25 marta).

9.3.21-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Kurash uslubi turlari mavzusida suhbat.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish (raqib ustidan orqaga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish).

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoqlarni yonidan oyoq bilan qoqish):

a) yoqasi va engidan ushlab bajarish;

b) ikki qo'lidan ushlab bajarish.

Suhbat: uslub deb birga-bir olishuv va musobaqalarda raqibga qarshi ishlatiladigan amalga aytiladi.

Harakat rejasi amallar yig'indisidan iborat bo'lib, uni tuzish uchun kurashchiga bilim va malaka zarur bo'ladi. Kurashchi buning uchun avvalo raqiblari ahvolini bilib, kurashish yo'lini tanlaydi va uni amalda qo'llash yo'lini qidiradi. Musobaqada ko'p kurashchilar qatnashishi mumkin. Har bir kurashchining o'ziga yarasha uslubi bo'ladi. Har bir kurashchi raqibiga qarshi kurashish rejasini oldindan o'ylab qo'yadi.

Kurashchilar milliy kurashda har xil taktik usullardan, foydalanadilar:

a) hujum uslubi;

b) himoya uslubi;

v) hujum va himoya uslubini birga qo'llash.

Hujum uslubini qo'llash kurashchidan katta chidamlilik talab qiladi. Masalan, kurashchi chidamli bo'lsa, olishuvning boshidan to oxirigacha hujum qilib, raqibini charchatib g'alabaga erishishi mumkin. Agar kurashchi o'z raqibiga nisbatan mahoratli bo'lsa, hujum uslubini tanlay oladi.

Himoya uslubini asosan raqibning zaifligini bilgan kurashchi tanlaydi. Bunday taktika bilan olishish uchun asosan o'zining kuchliligini yoki bo'lmasa chidamliligi jihatidan raqibidan ustun tomonidan foydalanib, bellashuv rejaini tuzadi.

Ba'zi kurashchilar ham himoya, ham hujum uslubini qo'shib kurashish rejasini tuzishadi. Masalan, bunda raqib hujum qilganda unga qarshi hujum bilan javob beriladi.

Kurashda faqat hujum qilgan kurashchi yutuqqa erishiladi deyiladi, ammo yaxshi tayyorlanmagan polvon himoya bilan yutuqqa erishishi mumkin emas.

Kurashchilar olishuvi ularning fikr olishuvidir. Masalan, bir kurashchi hujum qilsa, ikkinchisi himoyaga o'tadi. Ma'lum vaqt o'tgandan keyin ular o'rin almashishlari mumkin.

Shuning uchun kurash uslubini takomillashtirishda ikkalasiga ham birday ahamiyat berish kerak. Kurash uslubini takomillashtirish uchun kurashchilarning biri hujum qilsa, ikkinchisi esa faqat himoyalanishi kerak va ma'lum vaqt o'tgandan keyin joylarini almashtiradi. Kurashchilar shu tarzda hujum hamda himoya uslubini takomillashtirib borishlari lozim. O'quv olishuvlarida, mashg'ulot vaqtida bu taktikani qullash kerak. Himoya va hujum taktikasini puxta o'zlashtirib olgandan keyin musobaqalarda bimalol qo'llash mumkin.

9.3.27. Himoyalanish turlari

Yondan siltab tortish usulidan himoyalanish uchun raqib quydagi harakatlarni bajarishi lozim:

- 1) hujum qilayotgan oyog'iga og'irligini o'tkazishi kerak;
- 2) og'irlik markazini bo'sh qolgan oyog'iga to'liq o'tkazishi lozim;
- 3) oyoqlarni hujumchidan uzoqlashtirishi lozim, toki uning oyoqlari raqibnikiga etmasin.

9.3.28. Qarshi hujum

1. Raqib oyog'ingizga qoqish vaqtida qoqilayotgan oyoqni gilamdan ko'tarib olib, raqibning o'zini oyog'iga qoqib yiqitish.

2. Hujumchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'iga qoqayotganda raqib o'ng oyog'i bilan uning chap oyog'iga qoqib yiqitishi mumkin.

9.4. 1-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. «Tezkorlikni tarbiyalash» mavzusida suhbat.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish.

(Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish).

9.4.2. Tezkorlik

Tezkorlik deb, kishidagi harakatlarning tezligiga shuningdek, harakat reaksiyasi vaqtini bevosita va belgilovchi funksional xususiyatlar kompleksiga aytiladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy elementi yoki shakli mavjud.

1. Harakat reaksiyasining yashirin vaqti.

2. Ayrim harakatlar tezligi.

3. Harakatlar tezligi.

Ko'rsatib o'tilgan uchta turning biriga kelishi tezkorlikdir.

9.4.3. Harakatlar tezligi

Ko'rsatib o'tilgan uchta turning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Kurashchining tezligi deyilganda qisqa vaqt ichida uning ayrim harakatlarini bajarishga qodirligini, kurashchining reaksiyasi yaxshi deganda, uning ushlash holatlari yoki amallarni tez va qisqa vaqt

ichida bajarishini, himoyalanishi va qarshi amal qo'llashini tushunamiz.

Tezkor harakat reaksiyasini tarbiyalashda mavjud sharoitga qarab tez qaror qabul qilish, kurashchining raqibi hujumiga qarshi amal qilib, harakatlariga javob berishni tushunmoq kerak. SHuning uchun biz asosan kurashda uchraydigan uch xil reaksiyaga nazar solamiz.

1. Oddiy reaksiya.
2. Murakkab reaksiya.
3. Tanlash reaksiyasi.

1. **Oddiy reaksiya** oldindan ma'lum bo'lgan yoki to'satdan paydo bo'lgan signalga o'rganilgan harakat bilan javob berishdir. Masalan, kurashchi usulni boshlash harakatiga oldindan tayyorlagan himoya yoki qarshi usul bilan javob beradi. Bunga yugurishda start olish, to'p panchadan rasmlarga qarab tez otish va boshqalar ham misol bo'la oladi. O'rta malakali kurashchining oddiy reaksiya vaqti 220-260 mG'soniya.ga to'g'ri keladi.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng keng tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga qayta, mumkin qadar tezkor reaksiya ko'rsatishdir. Masalan, murabbiyning signali bilan kurashchi aniq vaziyatni egallaydi, kurashga xushtak chalinishi bilan holatini o'zgartiradi.

Murakkab reaksiyaning ikki turi, ya'ni harakatdagi ob'ektga nisbatan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obektga nisbatan reaksiya yakkama-yakka olishish mashqlari, masalan, kurashchi sherigi yoki tulup bilan amalni o'rganayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. To'pli o'yinlarda esa darvozaga to'p tepilgan vaqtdagina darvozabonning harakatlari murakkab reaksiyaga misol bo'ladi. U: a) to'pni ko'rishi; b) to'pning yo'nalishi va uchish tezligini baholashi kerak.

Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi.

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarak atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga ko'ra mumkin bo'lgan javob harakatlaridan keragini

tanlab olishdan iborat. Masalan, himoyalani b turgan kurashchi raqibining qaysi usulda hujum qilayotganiga qarab, himoyalani shning mumkin bo'lgan yo'llaridan birini tanlaydi. Tanlash reaksiyasining murakkabligi vaziyatning tez o'zgarishiga bog'liq. Masalan, boksda olishuv vaqtida sportchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta, raqibi hech kutulmaganda ham chap, ham o'ng qo'l bilan xilma-xil zarba berishga harakat qilishi mumkin.

9.4.4. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay vaziyatlar

Qoqish deb, raqibning oyog'iga oyoqlari tagi bilan urib, og'irlik markazini yo'qotib yiqitishga aytiladi.

1. Uslubni bajarishda raqib og'irligini hujum qiladigan oyog'iga o'tkazadi.
2. Oyoqlarini bir-biriga chalishtirib yuradi.
3. Yurishda oyoqlarini bir-biriga juda yaqin tutadi.
4. Sakrab-sakrab yuradi.

9.4.5. Uslubni bajarish texnikasi

Raqib oyoqlari frontal holatda yoki hujumchi bilan bir xil holatda. Hujumchi hujum qilishi yoki orqaga yurishi mumkin. Qoqishni bu ikki holatda ham bajarish mumkin. Eng asosiysi, raqib yurishni to'xtatmasin. Agar raqib yurishni xohlamasa sal «ayyorlik» qilish kerak, ya'ni raqibga tomon yoki orqaga yurish lozim. Raqib noiloj oldinga yoki orqaga yuradi. Yurgan vaqtda oldindagi oyog'iga qoqish lozim, chunki raqibning og'irligi shu oyog'ida bo'ladi.

Hujumchi raqibning og'irlik markazini u yoki bu oyog'iga qo'llari bilan o'tkazishi zarur. Shunda hujumchi chap oyog'i bilan raqibi oyog'i oldidan qoqishi kerak (1, 2, 3, 4-rasmlarga qarang). Bajarish vaqtida hujumchi o'z og'irligini tovonlariga, ya'ni orqaga o'tkazib, qo'llari bilan raqibini yiqilgunicha tepaga tortaveradi.



a



b



s



d



e

9-rasm. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish

9.4.6. Uslubni bajarishda uchraydigan asosiy xatolar

1. Uslubni bajarish davrida hujumchi oyog‘ining yoni bilan qoqadi.
2. Oyoqlarni bukish mumkin emas.
3. Bajarishda raqibi oyog‘ini bukib hujumchi oyoqlari ustidan o‘tkazib oladi.

9.4.7. Qoqish usulidan himoyalanish

1. Raqib himoyalanish uchun hujumchiga nisbatan quydagi harakatlarni qo‘llashi mumkin:

- 1) hujumchi raqibining tayangan oyog‘iga qoqmasligi uchun og‘irlik markazini hujum qilayotgan oyog‘iga o‘tkazishi;
- 2) og‘irlik markazini hujum qilayotgan oyog‘ining tayanch maydoniga o‘tkazishi;
- 3) hujumchining oyog‘i unga etmasligi uchun undan uzoqroq turishi.

9.4.8. Qarshi uslublar

1. Oyoqqa oyoq bilan oldidan qoqish uslubiga qarshi hujumchining oyog‘i ustidan raqib o‘z oyog‘ini olib uning oyoqlariga qoqadi.

2. Hujumchi raqibining oyog‘iga qoqayotganda hujumchini qo‘llari bilan orqasiga itarishi kerak.

9.4.8. Uslubni o‘rganish uchun mashqlar

1. Rezina bintni yoki belbog‘ingizni daraxtga yoki eshik dastasiga bog‘lab qo‘yish uslubidagi harakatlarni o‘ng va chap oyog‘ingiz bilan bajarishni o‘rganing.

2. Stulning suyanchig‘idan ushlab, chap va o‘ng oyoqlaringiz bilan qoqing.

9.5.1-mashg‘ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo‘qlama qilish. Mashg‘ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Suhbat: mavzu-musobaqa oldidan beriladigan ko‘rsatmalar va kurashga oid qoidalarni nazariy tushintirish.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.
4. YOnga yiqilish himoyasini o'rganish.
5. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash):
 - a) ikki qo'lning tirsaklaridan ushlagan holda bajarish;
 - b) belbog'idan va qo'lidan ushlagan holda bajarish.

9.5.2. Suhbat

1. Murabbiy kurashchilarga asosiy qoida va nizomlarni eslatadi, musobaqa o'tkaziladigan joyga qanday borishni tushintiradi va quydagi ko'rsatmalarga amal qilishni tavsiya qiladi:

- 1) Raqibni hurmat qilish, tartibli, kamtar bo'lish.
- 2) Hakamlarning hamma ko'rsatmalariga amal qilish.
- 3) Qizil yoki ko'k belbog'larni bog'lab gilamga chaqirishga shay bo'lib turish.

Agar gilamda kurashchi birinchi bo'lib chaqirilsa, qizil belbog'da qizil burchakda, ikkinchi bo'lib gilamga chaqirilsa, u holda ko'k belbog'da ko'k burchakda turishi lozim.
- 4) Bosh hakamga komanda rahbari, kapitani yoki murabbiyi orqali murojaat qilish kerak.
- 5) Dam olish vaqtida kurashchilar, qayerda bo'lishlarini va qaysi joyga borib ovqatlanishini murabbiyga aytib qo'yishlari lozim.
- 6) Kurashchi uchrashishlar tartibini bilishi kerak.
- 7) Olishishdan oldin yaxshilab badanni qizdirish lozim.
- 8) Hamma olishuvlar tugaganidan so'ng murabbiyning ruxsati bilan uyga ketish kerak.

9.5.3. Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash usuli va tarixi

Bu ajoyib usul respublikamizda keng tarqalgan. Milliy kurash musobaqalarida, katta-katta viloyat sayillarida polvonlarimiz bu usulni bajarishadi. Bu usul raqibni chalgʻitishda katta rol oʻynaydi. Masalan, milliy kurash, sambo va dyuz-do boʻyicha sobiq ittifoq sport masteri Komiljon YUsupov bu usuldan keyin raqibning qarshiligidan foydalanib, elka amalini bajaradi. Surxandaryolik sobiq ittifoq sport masteri Durdiev Tohir polvon ham xuddi shu kombinatsiyani bajarar edi.

Sobiq ittifoqning 5 marta gʻolibi moskvalik Evgeniy Glarizov 86 kg vaznda kurashib, bu amalni yaxshi bajarar edi. Ammo raqiblari orqaga yiqilmaslik uchun oldinga engashishar edilar. Xuddi shu paytda u shu amalni bajarib raqibini qarshiligidan foydalanib oʻsha uslubni ishlatar edi.

9.5.4. Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash uslubi

Bu uslubni ikki xil bajarish mumkin:

a) bajaruvchi oʻng oyogʻi bilan raqibning oʻng oyogʻini ichidan boldiri bilan iladi;

b) bajaruvchi oʻng oyogʻi bilan raqibning chap oyogʻini ichidan boldiri bilan iladi (10-rasmga qarang).

Uslubni bajarishda ushlash hollari: oʻng yoqasi va chap qoʻlidan; oʻng qoʻl bilan belbogʻidan, chap qoʻl bilan qoʻlidan; ikki qoʻl bilan qoʻlidan; ikki qoʻl bilan raqibning bir qoʻlidan ham ushlab bajarish mumkin.

9.5.5. Uslubni bajarishdagi qulay sharoit

Raqib ikki oyogʻini elka kengligida keng qoʻyganida yoki orqaga qarab borganida ogʻirlik markazi tovonlarida boʻlsa, uslubni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga keladi.

Uslubni bajarishda taktik tayyorgarlik: qoʻl harakati bilan raqibning ogʻirlik markazini chap yoki oʻng oyogʻiga oʻtkazish. Buning uchun raqibiga qarshi uslub

qo'llayotgandek harakat qilinib, aslida esa oyoqlari ichidan boldir bilan ilib orqaga tashlash uslubini bajarish kerak.

9.5.6. Ushlash hamda turish hollari

1. Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap elkasi yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'lini tirsagidan ushlab, usulni bajarishi mumkin.

2. Bajaruvchi raqibining ikki qo'lini tirsaklari tagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

3. Bajaruvchi raqibining chap elkasi yoki bo'lmasi qo'ltig'i ostidan ushlab ham uslubni bajarish mumkin. Rasmlarda hujumchi asosan o'ng qo'li bilan raqibi bo'ynidan, chap qo'li bilan o'ng qo'lidan ushlagan holda uslubni bajaryapti.

4. Raqib oyoqlari elka kengligidan keng holda turibdi.

5. Bajaruvchi o'ng holatda turibdi.

9.5.7. Usulni bajarish texnikasi

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa ikki oyog'i elka kengligida turadi.

Bajaruvchi qo'llari bilan raqibining og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining chap oyog'ini boldirini ichidan oladi.

Oyoqni ilgandan keyin harakatga yaxshi ahamiyat berish lozim. Bajaruvchi oyog'ini boldiri bilan ilganidan so'ng, qo'llari raqibini tortishni davom ettiradi. Raqibi esa shuncha og'irlikni bir oyog'i bilan ko'tarib tura olmay, orqaga yiqilishga majbur bo'ladi. Bunga yana polvonning tezkorligi va o'ng biqini bilan raqibining chap biqiniga urib, og'irlik markazini tovoniga tushirib, o'ng qo'li esa o'zidan o'ngga tortishini, gavdasi esa soat mili bo'ylab harakatlanishini qo'shimcha qilsak bo'ladi (10, 11-rasmlarga qarang). Bu vaqtda ilingan boldirlar biri-biridan ajralmasligi kerak.



a



b



s



d



e

10-rasm

9.5.8. Kurash himoyasi

Bajaruvchi raqibining og'irligini tovoniga o'tkazib, biqini bilan turtib oyoqlarini iladi-da, chap ko'kragi bilan raqibining chap ko'kragi ustidan yiqiladi (11-12 rasmga qarang). Shunday bo'lganda qarshi hujumga uchrash qiyinroq bo'ladi.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajarishda hujumchi o'z og'irligini tayanib turgan oyog'iga o'tkazadi.
2. Usulni bajarishda hujumchi qo'llari bilan raqibining og'irligini bajaradigan oyog'iga o'tkazmasdan oyog'i bilan iladi. Shunda raqibi bermalol o'z oyog'ini hujumchining oyog'i ustidan ko'tarib oladi.
3. Hujumchi raqibini biqini bilan turtmay uslubni bajaradi.
4. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, chap elkasi bilan raqibining chap elkasiga tegizmasdan qorni bilan qorniga yiqiladi.

9.5.9. Himoya va qarshi usullar

1. Bajaruvchi qaysi holatda tursa, raqib ham shu holatda turishi kerak.
2. Bajaruvchi bajaradigan tomonga qarab o'zini bir qo'li bilan belbog'ini oldidan kindigi ustidan ushlashi lozim.

Qarshi usul bajaruvchi o'ng yoki chap oyog'ini raqibinigng oyog'iga ildirish vaqtida, raqib soni bilan bajaruvchining oyog'ini ko'tarib, qo'llari bilan orqaga burab yiqitishi kerak.

O'rganish uchun mashqlar:

1. Daraxtga rezina lenta yoki belbog'ni bog'lab ichidan boldir bilan ilishni takomillashtirish kerak. Masalan, bo'lajak polvon daraxtga bog'langan rezinani o'zidan o'ngga qarab tortishi va oyoqni esa daraxtga ildirib o'rganishi mumkin. Mashq har kuni 2 tadan ko'paytirib boriladi.
2. Gilam ustida sheriging oyoqlari keng holatda tursin, siz unga qo'lingizning uzunligigacha masofada turib, faqat oyoqlarining ichidan ilib, ko'kragini chapga

burab, orqasiga yiqiting.

9.6.1-mashg'ulot.

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat: o'pkaning sig'imi.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish orqaga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish mashqlarini bajarish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoqlar ichidan oyog'ini chirmab tashlash):
 - a) yoqasi va qo'lidan ushlab turib bajarish;
 - b) belidan va qo'lidan ushlab bajarish;
 - v) belining ustidan va qo'lidan ushlagan holda bajarish.

9.6.2. Suhbat

1. Odam normal nafas olgan vaqtda o'pkaga $500-600 \text{ sm}^3$ havo kiradi va nafas chiqargan vaqtda shuncha havo tashqariga chiqariladi. Bu nafas olish havosi deyiladi. Normal nafas olgandan keyin qo'shimcha 1500 sm^3 havo olish mumkin - bu qo'shimcha havo deyiladi. Shunigdek normal havo chiqargandan keyin yana qo'shimcha 1500 sm^3 chiqarish mumkin. Bu-jamg'arma havo deyiladi. Agar chuqur nafas olib, so'ngra uzoq nafas chiqarilsa va bu vaqtda chiqarilgan havo miqdori maxsus asbob-sporometr bilan o'lchab qo'yilsa, o'pkaning hayotiy sig'imi kelib chiqadi. Chuqur nafas chiqarilgandan keyin chuqur nafas olgan vaqtda o'pkaga kirgan havo miqdori o'pkaning tiriklik sig'imi deyiladi. O'pkaning hayot sig'imi nafas olish, qo'shimcha va rezerv havolar yig'indisidan iborat bo'lib, $500+1500+1500=3500 \text{ sm}^3$ ga teng. O'pkaning hayotiy sig'imi jinsga, yoshga, bajariladigan ishga va sog'liqqa qarab o'zgaradi.

Qanchalik chuqur nafas chiqarilmasin, o'pkadagi havoning batamom chiqib ketmaydi, birmuncha havo o'pkada qoladi. Bu qoldiq havo deyiladi, uning miqdori

taxdaqiqaan 100 sm^3 bo'ladi.

9.6.3. O'pka ventilatsiyasi, o'pkada havo almashinuvi

Bir daqiqada o'pkaga kirib chiqadigan havo miqdori o'pkada havo almashinuvi deyiladi.

O'pkadagi havo almashinuvini aniqlash uchun har safar nafas olganda o'pkaga kiradigan havo miqdori, bir daqiqadagi nafas olishlar soni odam va hayvonlarda turlicha bo'ladi. Masalan, odam 1 daqiqada 15-20, ot 8-16, sigir 10-30, qo'y va echki 12-20, tovuq 40-50 marta nafas oladi. Odam o'pkasida havo almashinuvi 5-8 l ga teng bo'ladi. O'pkada havo almashinuvi bijariladigan ishga qarab o'zgaradi. Og'ir ish qilganda u ancha ko'payadi. Masalan, 6 daqiqa kurash tushgandan keyin, badanni qizdirish uchun ozroq mashq qilgandan keyin va hokazo.

9.6.4. Ichidan o'rab tashlash uslubi ta'rifi

Bu usulni respublikamizning bir necha bor chempion, milliy va sambo kurashidan sobiq ittifoq sport masteri Olim aka Sultonov bajargan edi. U raqibning yoqasi va qo'lidan ushlab, so'ng oyog'ini raqibning chap oyog'ini ichidan o'rab, orqaga yoki bo'lmasa oldinga tashlar edi.

Usulni bajarishga tayyorlanishda Olim aka Sultonov raqibini o'ziga tortib, uni egilishga majbur qilar va shu vaqt ichida o'ng oyog'ini uning chap oyog'iga o'rab, ko'tarib tashlar edi. Keling, biz ham shu usulni Olim akadek bajarib ko'ramiz.

a)



b)

s)



d)

e)

13-Rasm. Qarshi hujum uslublari.

Bu ikkita qarshi hujum uslublari, o'rganilayotgan barcha uslublarni uchun qo'llansa bo'ladi.

9.7.1-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat. Kuchni tarbiyalash va rivojlantirish.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoqlar ichidan-oyoq yordamida ko'tarib tashlash):

a) yoqa va qo'ldan ushlagan holda bajarish;

b) belbogʻ oldidan va qoʻldan ushlab bajarish;

v) beldan ushlab bajarish.

9.7.2. Kuchni tarbiyalash

Kuch mashqlarini bajarishdagi baʼzi talablar.

Kuch mashqlarini bajarish vaqtida maxsus tartibda nafas olish kerak. Zoʻriqish quvvatni oshiradi. Lekin shu bilan birga zoʻriqqan vaqtda yurak-tomir tizimsining faoliyatiga yomon taʼsir qiladigan holat yuzaga keladi. Ortiqcha zoʻriqish koʻkrak qafasidagi bosimni oshirib yuboradi, bu esa klapanlarni siqib qoʻyadi va yurakka qon kelishini qiyinlashtiradi.

9.7.3. Kuch ishlatiladigan mashqlar

Bu mashqlarni bajarishda koʻngilsiz hodisalarning oldini olish uchun bir nechta asosiy qoidalarga rioya qilish kerak.

1. Faqat zarur boʻlgan hollarda, yaʼni qisqa vaqtli qattiq kuchlanish vaqtidagina zoʻriqishga yoʻl qoʻyish mumkin. Yangi shugʻullanuvchilar sharoit talab qilmagan vaqtlarda ham, masalan, kam kuch talab qiladigan mashqlarni takror bajarish vaqtida nafasni toʻxtatib qoladilar.

2. Yangi shugʻullanuvchilarga chegara va chegaraga yaqin kuchlanishli mashqlarni koʻp bermaslik kerak.

3. Kuch ishlatiladigan mashqlarni bajarishdan oldin iloji boricha chuqur nafas olmaslik kerak, chunki bu koʻkrak qafasidagi bosimni va zoʻriqish vaqtidagi oʻzgarishlarni oshirib yuboradi.

4. Shugʻullanuvchi shtangani iloji boricha harakat bilan koʻtarishi kerak. Shtangani koʻrish vaqtida boʻyin muskullarining jumladan toʻsh-oʻmrov-soʻrgʻichsimon oʻsimta muskullarining uyqu arteriyalarini haddan tashqari qattiq siqib qoʻyishi shok holati paydo boʻlishiga sabab boʻlishi mumkin. Buning oldini olish uchun shtangani koʻtarish vaqtida iyakni pastga tushirmaslik kerak.

9.7.4. Kuchni rivojlantirish usullari

Kuch deb, raqibning harakatlariga qarshi tura bilgan va shu harakatlarni engan kurashchining mushaklariga aytiladi. Kuchni rivojlantirishda asosan ikki usul qo'llaniladi.

1. Dinamik mashqlar.

2. Statik mashqlar.

1. **Dinamik mashqlar** harakatlarni engishda qo'llaniladigan kuchlardir. Dinamik mashqlar raqibni yoki og'ir narsalarning harakatlarini yoki qarshiligini engishda qo'llaniladigan kuchlardir. Dinamik mashqlar har xil bo'lishi mumkin.

a) ko'taradigan og'irlik og'ir bo'lmasa ham uni to charchaguncha bajarish;

b) katta yuklamani 1-3 marta charchaguncha bajarish;

v) almashib turish, ya'ni kichkina yuklamadan boshlab, o'rtacha va eng oxiri katta yuklama bilan yakunlash. Masalan, o'z vaznidan boshlab, unga og'irlikni qo'shib to kuch etgancha ko'tarish (57 kg-90 kg gacha), yoki bo'lmasa buning aksi, ya'ni katta hajimdan 90 kg dan boshlab, 1-2 martadan keyin 57 kg og'irlikni mushaklar (muskullar) charchaguncha ko'tarish.

2. **Statik mashqlar** vaqtincha qandaydir kuchga qarshilik qilib turishi mumkin.

Asosan shug'ullanuvchilar turnikda ma'lum vaqtgacha bir vaziyatni, masalan, burchak holatida turish yoki o'zidan og'ir bo'lgan narsani ko'tarib turishi kerak.

Kuchni rivojlantirishda asosan og'irlik bilan bajariladigan mashqlardan foydalanamiz. Bular shtanga, tosh, gantel yoki bo'lmasa, o'z vazni bilan.

9.7.5. Tosh bilan bajariladigan mashqlar

1. Toshni ko'krakdan ikki qo'llab ko'tarish.

2. Bosh orqasida toshni ikki qo'llab ko'tarish.

3. Tosh bilan o'tirib turish.

4. Toshni bo'yinga qo'yib, qo'l bilan ushlab turib, gavdani aylantirish.

5. Ko‘prik holatida turib toshni qo‘llar yordamida ko‘tarish.

9.7.6. Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko‘tarib tashlash

Bu usulni milliy kurashda dong‘i ketgan polvonlar bajargan va hozirda ham bajarmoqdalar. SHulardan ayrimlarini sizlarga eslatib o‘tamiz: Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozov, Rahim polvon Masharipov, O‘rta Osiyo va Qozog‘iston musobaqasining g‘olibi Surxandaryolik Ergash polvon Xudoyorov va boshqalar.

Qashqadaryo viloyatidan Abdumavlon polvon Axmanov, Jobir polvon YAzdanov, sobiq ittifoq Xalqlari VII Spartakiadasini bronza sovrindori, 1985 yil sobiq ittifoq birinchiligining oltin medal sovrindori Erkin Holiqov (Shahrisabz shahridan) va boshqalar ham bu usulni yaxshi bajarganlar. Shu polvonlar qatori sobiq ittifoqning bir necha marta g‘oliblari moskvalik Oleg Stepanov, V.Dorashkevichlarni eslamasdan bo‘lmaydi.



a)



a)



b)



s)



d)

14-rasm. Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko‘tarib tashlash.

9.7.7. Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash uslubi

Bu uslub o'ng oyoq, chap oyoq bilan bajariladi.

Usul bir nechta turga bo'linadi. Quyidagilar sizlarga o'rganish uchun tavsiya qilinadi.

1. Oyoqlarni ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.
2. Ikki oyoqdan qo'shsha qilib, oyoq bilan ko'tarish tashlash.
3. Belbog' ustidan ushlab oyoq bilan tashlash.

Usulni bajarishdagi qulay vaziyatlar:

- a) raqib oldinga qarab yurganda;
- b) raqib oyoqlari elka kengligida keng bo'lsa;
- v) raqib past turib, sizni qo'llari bilan tirasa.

Usulni bajarishga tayyorlanish:

- a) qo'llar bilan raqibni o'zingizga qisqa qilib torting;
- b) raqibni qo'llaringiz bilan tortib o'zingizga qarab yurishga majbur qiling;
- v) qo'llar bilan raqibning og'irligini o'ng yoki chap oyog'iga o'tkazishga harakat qiling.

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa frontal holatda oyoqlarini keng qo'yib turadi.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining chap yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'li tirsagidan ushlab mashq qiladi.

Bajaruvchi og'irligini tovonlariga o'tkazib, raqibini o'ziga qo'llari bilan tortadi va o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i uchiga qo'yadi. Keyin esa 180^0 ga burilib, chap oyog'ini raqibning oyoqlari o'rtasiga qo'yadi, qo'llar bilan esa

tortishni davom ettirib, o'ng oyoq bilan raqibni oyoqlari ichidan ko'tarib tashlaydi. Keyin pastga va chap yonboshga tortadi.

Raqibni oyoqlari ichidan oyog'ingiz bilan ko'tarib, chap oyog'ingizni tizzalariga buking va gavgangizni oldinga eging. Raqibingizni tezlik bilan erdan uzishga harakat qiling.

Raqibingizni ko'targaningiz hamon bukilgan chap oyog'ingizni to'g'irlashga harakat qiling.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajaruvchi oyog'ini qattiq siltab, sherigining tizzasiga uradi.
2. Usulni bajaruvchi raqibni oyoqlari ichiga chap oyog'ining tizzasini bukib kiritmaydi, bu bilan ko'tarishni qiyinlashtiradi.
3. Bajaruvchi raqibni qo'llari bilan tortib og'irlik markazini o'ziga, ya'ni oyoqlari uchiga tushirmaydi.
4. Usulni bajaruvchi raqibini chap qo'li bilan ushlab turib, burilayotganida ko'kragiga tortmasdan qorniga tortadi. SHu bilan raqibga og'irlik markazini tovonlarida qoldirishga yordamlashadi.

9.7.8. Usulni o'rganish uchun mashqlar

1-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlarni har tomonga, ya'ni oldinga, orqaga, o'ngga, chapga qarab siltang.

2-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun elka kengligida qo'yib, qo'llaringiz bilan rezina lentada ushlab, chap oyog'ingizni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun sakrang.

3-mashq. O'ng oyog'ingizni oldinga qo'ying va chap oyoq bilan 180^0 ga burilib, oyoqni joyiga qo'ying, o'ng oyoqni esa baland ko'tarib, siltang.

4-mashq. Bu mashqni yumshoq joyda bajarishga harakat qiling.

Raqibga 180^0 ga burilingda, oldinga qarab o'ng qulog'ingiz va o'ng elkangiz bilan o'ng oyog'ingizni orqaga siltab ko'tarib dumbaloq oshing.

9.7.9. Himoya va qarshi usullar

- a) ichidan ko'taradigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqibdan uzoqlashish;
- v) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- g) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- d) ushlash, hujumchi ushlagan qo'lni uzib bo'shatish.

9.7.10. Qarshi usullar

- a) hujumchi yoki bajaruvchining (uzatilgan) oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan otish;
- v) hujumchi oyog'i bilan oyoqlar ichiga hujum qilgan zahoti, raqib uni oyoqlari o'rtasiga oyog'ini qo'yib qoqish mumkin.

9.8.1-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat: o'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish. Oyoq yordamida oyoqlarni yonboshdan ko'tarib tashlash.

9.8.2. o‘z-o‘zini tekshirish yoki nazorat qilish

Komanda va har bir komanda a‘zosining jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishini shifokor nazorat qilib turadi. Ma’lumki, shifokor har kuni sportchini nazorat qilib turish imkoniga ega bo‘lmaydi. Shuning uchun o‘zini-o‘zi tekshirib turishi, ya’ni mashg‘ulotlarning organizmga ta’siri, vazni va shu kabilarni kuzatib borishi zarur.

Sport bilan shug‘ullanishda rejimning buzilishi, mashg‘ulotlarning noto‘g‘ri tashkil etilishi tufayli sportchi organizmida o‘rganishlar yuz beradi. Sportchi buni o‘zi sezib bu o‘zgarishlarning oldini olishi lozim. O‘z-o‘zini nazorat qilishda eng asosiy kurashchining vaznidir, shuning uchun sportchi o‘z vaznini doimo tarozida tekshirib ko‘rishi shart. Masalan, 74 kg vaznda olishadigan kurashchi mashg‘ulot boshlangunga qadar 77-78 kg, mashg‘ulot tugagandan keyin 75-76 kg bo‘lishi kerak. Har kuni shu tarzda o‘z vaznini bilib borish lozim.

Odam organizmi 21-23 yoshgacha o‘sishi mumkin, shuning uchun uning toshi (vazni) ham albatta oshadi. 21-23 yoshdan o‘tgandan keyin odam organizmida o‘sish birmuncha soniyainlashadi, ya’ni og‘irlik ham bir me’yorda bo‘ladi. YOsh murabbiylar asosan shu narsaga ahamiyat berishlari lozim.

Erkak kishining aniq vaznini bilish uchun uning bo‘yini 325-375 gr. ga ko‘paytirish kerak.

Masalan, bo‘yi 170 sm erkak kishining og‘irligi 60-68 kg bo‘lishi kerak. Ayol kishining bo‘yi 160 sm bo‘lsa, og‘irligi 52-60 kg bo‘lishi kerak.

Kishining vazni asosan ovqatga, ichiladigan suv miqdoriga, mashg‘ulot vaqtidagi yuklamaga, yilning fasliga va nihoyat iqlimga bog‘liqdir. Antropometrik kuzatishlar, ya’ni og‘irlik, bo‘yning balandligi, elka, qo‘l va bel dinometrik kuchi kurashchining jismoniy rivojlanishini ko‘rsatadi.

Tomir urishi. Tomir urishiga qarab yurak faoliyatini baholash mumkin. SHuning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar asosan tomir urishning ritmi va tezligiga alohida ahamiyat berishlari lozim.

Tomir urishi odamning jinsi, yoshi va holatiga bog'liq bo'lib, ayollarda erkaklarga nisbatan 10 marta, bolalarda esa kattalarga nisbatan ancha tez uradi. Odatda tomir bir daqiqada 60-90 marta urishi kerak, daqiqaiga 90 tadan ortig'i tez hisoblanadi. Sportchilarning tomiri soniyain uradi, yaxshi mashq qilgan sportchining tomiri 1 daqiqada 30-32 marta uradi, o'z-o'zini tekshirib turish uchun sportchi 1 daqiqa ichida yoki tik turib tomir urishini o'lchaydi. Agar farqi 6-12 marta bo'lsa, bu yaxshi reaksiya hisoblanadi, 13-18 marta bo'lsa, qoniqarli, 24 tadan oshsa, yomon hisoblanadi. Bu sportchining kasalligini yoki ortiqcha mashq qilganini ko'rsatadi. Shunday paytda shifokor yoki murabbiyga murojat qilish kerak.

Ma'lumki, odam uxlagan paytida dam oladi, ish qobiliyati tiklanadi, tetik bo'ladi. Binobarin, sportchi 7-8 soat uxlashdan tashqari, ma'lum vaqtda yotib, ma'lum vaqtda turishi kerak. Kechki ovqatni uxlashdan 2-3 soat oldin eyish kerak. Uyqusizlik haddan ortiq mashq qilganlik belgisi hisoblanadi. Shunday hodisa bo'lsa sportchi mashg'ulotlarni to'xtatib, boshqa engil mashqlar bilan shug'ullanishi kerak. Baribir albatta shifokordan maslaxat olish lozim.

9.8.3. Oyoq yordamida yonboshdan o'tib tashlash

Bu usul O'zbekiston, Tojikiston va Gruziya respublikalarida keng tarqalgan asosiy amal hisoblanadi.

O'zbekiston viloyatlarida yonbosh usul deb ham aytishadi. Milliy kurashda shu usulni bajarishadi, chunki belidan oshirib olgandan keyin raqibning qarshi usul qo'llashi yoki himoyalanihi juda qiyinlashadi.

Dong'i ketgan polvonlar shu amalni asosiy amal hisoblashadi. Qashqadaryo viloyatidan Nortoji polvon, Abduraxmon Ochilov, Rustam polvon, Surxandaryo viloyatidan Chori polvon, Xurram polvon va boshqalar shular jumlasidandir. Bu polvonlar 85-110 kg gacha vaznda kurashib, tez harakat qilish natijasida raqiblarni yutishar edi. Tojikstonda Jahon va sobiq ittifoq chempioni Saidmo'daqiqa Rahimov (100 kg), gruziyalik sobiq ittifoqda Olimpiada g'olibi bo'lgan Shota Chochashvili va boshqalar ham shu uslubni qo'llaganlar.

9.8.4. Oyoqlar bilan yonboshdan ko‘tarib tashlash uslubini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Usulni bajaruvchi raqibning qo‘li va belidan oshirib ushlaydi. Ikki kurashchi faqat o‘ng holatda turadi.

2. Raqib oldinga qarab cho‘zilib egilganda usulni bajarishga tayyorlanish kerak. Raqibni doimo pastga qarab elkasidan bosib turish.

9.8.5. Yonboshdan ko‘tarib tashlash usulini bajarish

Bajaruvchi o‘ng holatda turib, o‘ng qo‘li bilan raqibni belbog‘idan oshirib ushlab, chap qo‘li bilan raqibning o‘ng qo‘li tirsagidan ushlab o‘ziga tortadi. Tortish vaqtida chap oyog‘i bilan chap yoniga bir qadam yuradi, raqibini tortadi va o‘ng oyog‘ining tizzasidan yuqorisiga o‘zining o‘ng oyog‘i bilan uradi-da, ko‘tarib gilamga tashlaydi (rasmlarga qarang).



a)



b)



s)



d)



e)

14-rasm. Oyoq yordamida oyoqlarni yonboshidan ko'tarib tashlash

9.8.6. Himoyalar

1. Beldan ushlashga yo'l qo'ymaslik kerak.
2. Raqibni beldan ushlaydigan qo'lni birinchi bo'lib ushlab olish va qo'yib yubormaslik kerak.
3. Raqib mobodo beldan oshirib ushlagan chog'da ham xuddi unga o'xshab burilib belidan ushlang. Masalan, hujumchi o'ng qo'li bilan oshirib, beldan ushladi deylik. Siz burilib, o'ng qo'lingiz bilan uning belidan ushlang.

9.8.7. Qarshi usullar

1. Hujumchi o'ng oyog'i bilan hujum qildi deylik. Raqib bu vaqtda chap oyog'i bilan hujumchining chap oyog'i orqasidan qoqib yiqitishi mumkin. Bu qarshi amalni qachon bajarish kerak? (3-rasm).

Chap tomondagi polvon burilib, hali o'ziga yaxshi tortmagan, sizning og'irlik markazingiz tovonlaringizda turganda, hujumchining chap oyog'i tovonlariga chap oyog'ingiz tovonini qo'ying yoki xujmchining tizzasiga orqa tomondan chap oyog'ingiz bilan osiling. Qo'llaringiz bilan o'zingizga tortib, chapga bosib, og'irligini chap oyog'iga o'tkazing-da gilamga tashlang.

2. Hujumchi beldan oshirib ushladi deylik. Siz o'ng qo'lingiz bilan hujumchining chap yoqasidan chap qulog'i oldidan ushlab, beldan oshirgan qo'li ostidan chap elkangizni bo'shating. Keyin chap qo'lingiz bilan hujumchining chap biqinini belbog'idan ushlab o'ng oyog'ingiz tizzasini hujumchining o'ng oyog'i tizzasiga yaqin tutib, tik turing. Hujumchi o'ng oyog'i bilan sizning o'ng oyog'ingizga hujum qiladi. Oyoqlar bir-biri bilan chalishgan vaqtda o'ng oyog'ingiz bilan (shu vaqtda qo'llaringiz bilan uni albatta o'zingizga yaqinroq torting) dast ko'tarib chap oyog'ingizni hujumchining oyoqlari o'rtasiga qo'yib, orqasiga tashlang.

Milliy kurashda bu usul asosiy hisoblangani uchun shu usulga qarshi usul bilan javob berish xususida ko'proq to'xtalib o'tdim.

9.8.8. Usulni bajarishga tayyorgarlik

Hujumchi raqibiga oyog'ini orqasidan, tovonidan ilmoqchi bo'lib qo'rqitadi. Raqibi esa qo'rqqanidan chap oyog'ini orqaga olishga harakat qiladi, shuni kutib turgan hujumchi yonbosh usulini bajaradi.

Raqibning chap oyog'iga o'ng oyog'i bilan yonidan qoqib yonbosh usulini bajaradi. Chunki, bu vaqtda raqibning og'irlik markazi chap oyog'idan o'ng oyog'iga o'tgan bo'ladi.

Hujumchi raqibining belidan ushlab, o'ng oyog'iga hujum qilishi mumkin. Raqibning oyog'i ichidan o'ng oyog'ini o'tkazib, boldiri bilan ilib, orqasiga yiqitadi.

9.8.9. Usulni bajarishda uchraydigan xatolar

1. Bajaruvchi raqibining belbog'idan va qo'lidan ushlaganidan keyin, raqibi qaysi holatda, pastmi yoki tik turibdimi, farqiga bormay, oyog'ini uzatadi.
2. Bajaruvchi raqibining belbog'idan ushlaganidan keyin, agar bajaruvchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, demak chap oyog'ini raqibining chap oyog'i yoniga qo'yadi.

Iloji boricha bajaruvchi chap oyog'i bilan chap tomonga yoki raqibining o'ng oyog'ini uchi tomonga ko'tarishi kerak.

9.8.10. O'rganish uchun mashqlar

Uzun, ensiz qilib kesilgan rezinkani daraxtga bog'lab chap oyog'i bilan chapga qarab yurish va qo'llari bilan rezinani tortib, o'ng oyoq bilan yonbosh uslubini imitatsiya qilish.

Raqibni belidan ushlab, chap oyoq bilan chap tomonga yurib, qo'llar yordamida tortiladi.

9.9.1-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat: Kurashchining chidamliligini tarbiyalash.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish. (tezkorlikni oshirish uchun bajariladigan mashqlar).
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (elkadan oshirib tashlashni o'rganish).

Agar kishi biron bir og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, tabiiyki bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qarab bu kishi holatining ancha o'zgarganini sezish mumkin. Bu o'zgarishni mimika, mushaklari zo'riqishidan bilib olsa bo'ladi. Shu bilan birga uning organizmida bir muncha jiddiy fiziologik

o'zgarishlar ham ro'y beradi.

Qiyinchilik ko'payib borishiga qaramasdan, kishi iroda kuchi hisobiga dastlabki ish tezligini bir muncha vaqt saqlab turishi mumkin. Bunday holatni o'rni to'ladigan charchoqlik bosqichi deyiladi. Agar sportchi butun irodasi bilan mashq qilishiga qaramay, ish sur'ati pasaya borsa, endi qattiq charchab qolish bosqichi boshlanadi. Kishi ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi charchoqlik, deb ataladi. Ana shu charchoqlikka karshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Kurashchining chidamliligi musobaqada aniqlanadi. U musobaqa mobaynida harakatini susaytirmasdan olishuvlarga chidasa va musobaqani oxirigacha etkazsa, bunday kurashchini biz chidamli, deb ayta olamiz.

9.9.3. Elkadan oshirib tashlash usuliga ta'rif

Bu usul asosan milliy, sambo va dzyu-do kurashida ko'p qo'llaniladi. Elkadan oshirib tashlash uslubini o'zbek polvonlari qatori tojikistonlik va gruziyalik polvonlar ham nihoyatda ustalik bilan bajarishadi. 1972 yilda Daqiqask shahrida sambo kurashi bo'yicha «Burevestnik» jamiyati talabalari Olimpiadasi bo'lib o'tdi. Olimpiada ochilishidan oldin kechqurun rahbarlar va polvonlar bilan uchrashuv va katta bayram konserti bo'ldi. Shu uchrashuvda bosh hakam, sobiq ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport masteri bosh murabbiyimiz A.A. Xarlampiey shunday degan edi: «Nima uchundirki, elkadan oshirib tashlash usulini yaponlar usuli deyishadi. Qani ayting-chi, o'rtoq kurashchilar, shu gap to'g'rimi?».

Zaldagilardan sado chiqmadi. U yana gapni davom ettirdi: «O'rtoqlar! Bu amal o'zimizda tug'ilib, rivojlangan milliy kurashlardan paydo bo'lgan usuldir. O'zbekiston, Gruziyaga borib sayillarni tomosha qilsangiz, 7-8 yoshdagi bolalarning ham shu amalni bajarishini ko'rasiz. Qani, endi ayting-chi, bu amalning nimasi yaponlarniki. Bu amal haqiqiy o'zimizniki».

Haqiqatdan ham, Qashqadaryo, Surxandaryo, Xorazmdagi sayillarda qatnashgan kurashchilarning ko'pchiligi shu amalni bajarishini ko'rish mumkin.

Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozovning nodaqiqai shu amalni bajarganlardan biri sifatida tilga olsak bo'ladi. Bu amalni birorta polvon Odil polvondek bajara olmagan. U raqibini chap yoqasidan o'ng qo'li bilan ushlab, o'ng oyog'ini tizzasidan bukib tepaga ko'taradi va ko'tarib turib, o'ng oyog'ini tezlik bilan o'z o'qi atrofida aylantirib, chap oyog'ini yoniga qo'yadi-da, raqibini elkasidan oshirib tashlaydi.

Odil polvon amalni umuman raqibi kutmagan tomonga bajaradi. Bu amalni bajaruvchi polvonlar viloyatlarimizda ko'p, shular qatorga qashqadaryolik polvonlarimizdan Rustam polvon (100 kg), Eshmurod Mamara'im polvon, Surxandaryo viloyatidan Dadaqiqaov Xolmamat, Durdiev Tog'ir polvonlar, buxorolik Chori polvon Ostonaevlarni eslatib o'tish lozim. Bularning hammasi vazni 90-100 kg bo'lgan haqiqiy polvonlardir. Dzyu-do kurashi bo'yicha bir necha bor Evropa va sobiq ittifoq chempioni Anzor Kibroiashvili 100 kg vaznida olishar edi. Anzor bu amalni shu qadar oson va chaqqon bajarardiki, polvonlar elkasidan uchib ketishardi. Anzor chap qo'li bilan raqibini o'ng yoqasidan ushlab, raqibi oldida u yoqdan bu yoqqa sakrab o'ynar va birdan burilib, elkasidan tikkasiga tashlardi. Spartakiada va Olimpiada g'olibi Nevzorov V. (Maykop) shu amal bilan 1973 yili Krosnoyarsk shahrida sobiq ittifoq chempionati final olishuvida bir necha bor sobiq ittifoq chempioni bo'lgan Rudman David ustidan g'alaba qozongan va sobiq ittifoq chempionatining g'olibi bo'lgan edi.

9.9.4. Qo'llar bilan qo'lidan ushlab elkadan tashlash

Bajarishdagi qulay sharoitlar:

a) bajaruvchi raqibni oldidan yoki o'ng qo'lining tirsagidan ushlaydi. Raqib esa bajaruvchining chap yoqasidan ushlayman deganda, uni oldinga intilishidan foydalanib o'ngga buriladi;

b) raqib, bajaruvchining belidan ushlashga intiladi.

Uslubni bajarishga tayyorlanish:

a) bajaruvchi qo'llari bilan raqibni o'ziga tortib, uning og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi.

b) bajaruvchi qo'llari bilan raqibni teskari tomonga tortib, uning og'irlik markazini bajaradigan tomonga o'tkazishga harakat qiladi. Masalan, bajaruvchi raqibining o'ng qo'li yoki yoqasidan ushlagan bo'lsa, qo'li bilan uning og'irlik markazini chap tomonga o'tkazadi.

9.9.5. Usulni bajarish

Dastlabki holat: bajaruvchi o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i oldiga qo'yadi va qo'llari bilan o'ng yoqasidan, qo'lidan ushlaydi.

Usulni bajarishda o'ng qo'lingiz bilan raqibning qo'lini chapga yoki tepaga qarab ko'tarib, o'ng oyoq uchi bilan uning oyoqlari oldiga buriling va chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingiz yoniga qo'ying.

Qo'llaringiz bilan raqibingizni tortavering. Raqib ustringizga chiqishi bilan uni elkangizdan chap oyog'ingiz tomonga tashlaysiz.



a)



b)



s)



d)



e)

15-rasm

9.9.6. Usulni to'g'ri bajarish yuzasidan maslahatlar

1. O'ng oyoqni chap oyoq yoniga qo'yib, iloji boricha tizzalaringizni buking.
2. Belingiz bilan raqibga qarab burilgandan keyin uning ko'kragi bilan sizning belingiz oralig'i zich bo'lishi shart.
3. Keyin tizzalaringizni birdan to'g'rilab tos chanoqi bilan ko'tarib oldinga harakat qiling-da, raqibni elkadan oshirib tashlang.



B)



S)



D)



E)

16-rasm.



a)



B)



S)



D)



E)

17-rasm

9.9.7. O'rganish uchun mashqlar

1. Qo'llar harakatini o'rganish shart, bu juda muhim. Qo'llarni o'rganish uchun kurashchi o'ziga belbog', rezina va shunga o'xshagan narsalarni tayyorlaydi. Rezina lentani daraxtga yoki eshik tutqichiga bog'lab burilishlarni takror-takror o'rganing. Bu mashqni har kuni iloji boricha 10 martadan ko'paytirib borish kerak. Masalan, birinchi kuni 10 marta burilsangiz, ikkinchi kuni 20 martaga chiqaring. Qancha ko'p burilsangiz shuncha ko'p o'rganasiz.

2. Belingiz balandligidagi joyga qopda qum yoki boshqa og'irroq narsani qo'yib, o'ng yoki chap oyog'ingizni oldinga qo'yib, qopni elkangizda burilib ko'taring.

3. Raqibni erdan uzish hamda oyoqlar baquvvat bo'lishi uchun raqibingiz oldingizga tik tursin. Siz esa unga orqangiz bilan oyoqlaringiz bukilgan holda qo'lini elkangizga qo'yib torting-da, oyoqlaringizni to'g'rilang, mashqni 15-20 marta takrorlang.

4. Usulni qarshiliksiz bajarishni o'rganganingizdan keyin qo'l va oyoqning harakatini uyg'un bajarishni o'rganing.

9.9.8. Usulni bajarishda himoya va qarshi usullar

1. H i m o y a.

- a) raqib yoki bajaruvchining xohlaganicha ushlashiga yo'l qo'ymasligi lozim;
- b) bajaruvchi ushlaganda raqib qo'li bilan bajaruvchining belbog't oldidan ushlash orqaga qornidan tirab turishi lozim;
- v) raqib bajaruvchiga teskari turishi kerak. Masalan, bajaruvchi o'ng oyog'ini oldinga qo'yib, raqibni o'ng elkasidan oshirib tashlamoqchi bo'lsa, raqib bunga qarshi chap oyog'ini oldinga qo'yib turishi lozim;
- g) bajaruvchi raqibiga qarab burilishi bilan raqib qo'lini uning qo'lidan uzadi;
- d) raqib bajaruvchining amalni bajarishga to'sqinlik qilish uchun oldinga emas, orqaga qarab harakat qiladi;

j) bajaruvchi burilganda raqib chap oyog‘i bilan bajaruvchining chap oyog‘i tomonga katta qadam qo‘yadi.

2. Qarshi amallar:

a) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining tovonlari orqasiga o‘zining oyog‘i bilan qoqib yiqitishi mumkin;

b) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining o‘ng tizzasiga o‘ng oyog‘i bilan oldinga yoki yoniga qulatishi mumkin.

9.9.9. Usulni bajarishda uchraydigan xatolar

1. Bajaruvchi raqibiga burilib tizzasini bukmay tik holatda uslubni bajarmoqchi bo‘ladi.

2. Bajaruvchi raqibiga burilib qo‘lini elkasiga tortgan vaqtida o‘zining elkasi ustiga tortadi. Umuman, bajaruvchi elkasi raqib elkasining oldiga tiralib qolishi kerak. Ko‘pchilik bajaruvchilar elkasini sherigining qo‘ltig‘i ostidan chiqaradilar.

9.10. 1-mashg‘ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo‘qlama qilish, mashg‘ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Suhbat: musobaqalashish usuli.

3. Umumrivojlanuvchi va maxsus mashqlar.

4. Kurashning uslubini o‘rganish.

9.10.2. Ikki oyog‘ini oldidan oyoq bilan ko‘tarib tashlash

Musobaqa - pedagogik jarayonning muhim va ajralmas qismi kuchli sportchi va komandalarni aniqlash, yuqori sport natijalarini namoyish qilish, sportchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va ularning irodasini mustahkamlashga qaratilgan tadbirlarni ishlab chiqishdir. Musobaqalashishni birmuncha ravshan ifodalovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir.

Kurashchi o'zining texnik va taktik tayyorgarligini musobaqa jarayonida tekshiradi. Musobaqa kurashchining texnika va taktikasidagi kamchiliklarni, mashg'ulotlarda nimaga ko'proq ahamiyat berish kerakligini ko'rsatadi.

9.10.2. Ikki oyog'ini oldidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usuliga ta'rif

Bu usulni viloyatlarimizdagi kurashchilar qo'shsha nomi bilan bilishadi. Qo'shsha usuli milliy kurash bilan bir qatorda sambo, dzyu-do va erkin kurashda ham qo'llaniladi.

Milliy kurashda dong'i ketgan polvonlar: qashqadaryolik Abdumavlon Ahmonov, O'zbekistonda birinchi marta sambo bo'yicha sobiq ittifoq chempioni bo'lgan Xushvaqt Ro'ziqulov va boshqa polvonlar bu usulni qo'llashgan. Bu usul murakkab amallar turiga kiradi. Shunga qaramay, ko'plab polvonlar uni bajarishga harakat qiladilar. Mamlakatimizning besh marta g'olibi moskvalik Evgeniy Glariozov (75 kg) bu uslubni bajarganda tomoshabinlar qoyil qolishardi. U qo'llari bilan raqibini oldinga, orqaga, yonga siltab, so'ngra usulni bajarardi.

9.10.3. Tashlash uslubini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Agar raqib sizga qarab yursa.
2. Raqib o'ng tomonga qarab yursa (sizdan chap tomonga qarab yursa).
3. Raqibning chap oyog'i oldinda tursa.
4. Raqib past holatda tursa.

9.10.4. Usulni bajarishga tayyorlanish.

1. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini o'ng oyog'iga o'tkazishi lozim.
2. Qo'llari yordamida raqibni o'ziga tezda tortib og'irlik markazini oyoqlari uchiga tashlab bajarishi kerak.
3. Hujumchi raqibini qo'llari bilan orqaga qarab siltaydi-da (orqaga siltash vaqtida raqib albatta oldinga javob harakati qiladi), amalni bajaradi.

9.10.5. Usulni bajarish

Bajaruvchi o'ng holatda, raqibi esa chap holatda turadi. Bajaruvchi raqibining o'ng yoqasidan, qo'ltig'idan, belbog'i yonidan, belbog'i oldidan, bir qo'lini ikki qo'llab, chap qo'li bilan esa doimo raqibini o'ng qo'li tirsagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

Men sizga bu uslubni raqibining bo'yni bilan qo'lidan ushlagan holda bajarishni tavsiya etaman.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibining o'ng qo'lini tirsagidan, so'ngra o'zini chap oyog'ini chap yoniga ko'tarib qo'yadi-da, og'irligini shu oyog'iga o'tkazadi. CHap oyog'ini qo'yishi bilan birga qo'llari bilan raqibini o'ziga tortadi va og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi.

Raqib og'irligi oyoqlari uchiga o'tgandan keyin tortishni to'xtatmasdan, tezda orqangiz bilan raqibga burilasiz. O'ng oyog'ingizni baland ko'tarib, raqibining chap oyog'ini tizzasi yuqorisidan ko'tarasiz. Qo'llaringiz bilan esa o'zingizni chap oyog'ingizga qarab tortishni davom ettirib, gilamga tashlaysiz.



a)



B)



S)



D)



S)

18-rasm. Ikki oyog'ining oldidan oyoq yordamida
ko'tarib tashlash.

9.10.6. Usulni o'rganish uchun mashqlar

1-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun to'g'ri chiziq chizing, shu chiziqqa o'ng oyog'ingizni qo'ying, chap oyog'ingizni esa ko'tarib o'ng oyog'ingizning orqasidan o'tkazib shu chiziqda turgan o'ng oyog'ingizga parallel qo'ying-da, o'ng oyog'ingizni yon tomonga ko'taring.

2-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlaringizni har tomonga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga siltang.

3-mashq. Bir joyda turib rezina lentani yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, qo'llaringiz bilan torting, o'ng oyoqni ko'tarib yonga tashlab to'g'rilang. Chap oyoq tizzadan bukilgan holda bo'lishi kerak. (rasmga qarang)

9.10.7. Himoya va qarshi usullar

1. Himoyalar:

- a) ichidan ko'tariladigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqib oyog'ini uzoqlashtirish;
- v) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- g) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- d) hujumchi ushlagan qo'lni uzib tashlash.

2. Qarshi usullar;

- a) hujumchining oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan otish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar va o'rganish uchun mashqlar 8-mashg'ulotdagi kabi.

9.11.-mashg'ulot.

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotnigng vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Suhbat: Egiluvchanlikni tarbiyalash.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (englaridan ushlab elkadan tashlash).

1. Jismoniy tarbiya jarayonida zarur harakatlarning erkin bajarilishini tadaqiqalaydigan darajada egiluvchan bo'lishga erishmoq lozim. Umurtqa pog'onasi, tos-son va elka bo'g'inlarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan mashqlardan foydalaniladi. Ular 2 guruhga: faol va sust harakatlarga bo'linadi. Faol harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indagi

muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Sust harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlikni oshirishda cho'ziluvchanlik mashqlarining har birini bir necha martadan takrorlash lozim.

Har bir mashg'ulotda sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish kerak. Og'riqning paydo bo'lishi mashg'ulotni to'xtatish kerakligidan darak beradi.

2) Egiluvchanlikni rivojlantirish.

1. Ko'prik. Bu mashq bo'yin mushaklarini rivojlantirishda va ba'zi amallarni bajarishda yordam beradi.

1-mashq. Boshni oldinga, yonga va orqaga egish.

2-mashq. Boshni oldinga, orqaga va yonlarga qo'llari bilan egish.

3-mashq. Peshonani gilamga tirab, orqaga, yonga qo'llari bilan harakat qilish.

4-mashq. Orqaga yotib ko'tarilib ko'prik hosil qilib, peshonani gilamga tirash va oldinga, orqaga va yon tomonga harakatlar qilish.

5-mashq. Belingizdan birov ushlab turgan holda ko'prik qiling.

6-mashq. Tik turgan holda ko'prikka turish va qo'llar bilan tik holatiga qaytish.

9.11.2. Englardan ushlab elkadan tashlash uslubi va tarixi

Bu usul respublikaimiz va qardosh respublikalarda ham keng taqalgan. Bu usulni kuchli polvonlar bajarishi mumkin. Ular qatoriga Surxandaryo viloyati va milliy kurash va sambo kurashlaridan sport masterlari Norqul, Nurmamat va Komiljon YUsupovlarni misol qilib olsak bo'ladi.

Sambo kurashi polvonlari ham bu usulni juda chiroyli va ustalik bilan bajaradilar. SHular qatorida sobiq ittifoq, Evropa va jahon chempionlari, xizmat ko'rsatgan sport masterlari Buxoro viloyatidan Sobir Qurbonov, leningradlik V. Kyulenin, moskvalik E. Soloduxinlarning nodaqiqai aytsa bo'ladi. Har birining o'ziga xos va betakror usullari bor. Masalan, Qurbonov raqibini o'ng yoqasi va chap qo'lining engidan ushlab bajarsa, Kyulenin esa ikki engidan ushlab elkasidan tashlardi. Bu amalni yaxshi bajarish uchun eng avvalo polvon raqibidan kuchli, chidamli bo'lishi shart. Shuning uchun har bir amalni bajarishni o'rganadigan polvon tosh va shtanga ko'tarib turishi kerak. Rezina lenta yoki belbog'ini biror narsaga bog'lab chaqqonlik bilan raqibga burilishni takomillashtirib borish lozim.



a)



B)



S)



D)



E)

19-rasm. Engdan ushlab elkadan oshirib tashlash.



a)



B)



S)



D)



E)

20-rasm.

9.11.3. Usulni bajarish texnikasi.

Raqib o'ng yoki chap holatda turadi. Usulni ham o'ng, ham chap tomonga bajarish mumkin. SHuning uchun siz qaysi tomonga bajarishni o'rgansangiz shu tomonga buriling.

Agar chap tomonga bajarishni xohlasangiz, unda raqibning chap qo'lini tepaga ko'tarib, chap oyog'ini oldiga chap oyog'ingizni qo'yib, o'ng oyog'ingizni yoniga bukib turib olib kelasiz. Gavdangiz ustidan raqib qo'llari yordamida tashlaysiz.

Kichkina maslahat: Raqibga burilgan paytda tirsagingiz uning qo‘li tagiga kirishi shart (19,20-rasmga qarang).

Raqibga orqa bilan burilishda tizzangiz albatta bukilib tursin. Raqibni tashlashda esa tizzalaringizni to‘g‘rilab tosingiz bilan oyoqlariga urib, qo‘lar bilan chap oyog‘ingizni panjalariga tashlaysiz (18,19, 20-rasmga qarang).

9.11.4. Himoya

1. Iloji boricha engingizdan ushlatmang.
2. Bajaruvchiga nisbatan teskari turing, ya’ni bajaruvchi o‘ng holatda tursa, siz chap holatga o‘tib chap tizzangizni oldinga tirang.
3. Raqib engingizdan ushlasa, qo‘llaringizni buking.

9.11.5. Qarshi usullar

1. Raqib uslub bajarishi bilan ko‘krakdan oshirib tashlash.
2. Tizza bilan bajaruvchining oyoqlari orqasidan qoqish.

9.11.6. Usulni o‘rganish uchun olishuv

Shug‘ullanuvchi kurashchiga quydagi topshiriq beriladi:

Bajaruvchi raqibining engidan ushlab 2-3 daqiqa davomida hujum qiladi. Raqib esa qarshi hujum qilmasdan faqat himoya qilib, yiqilmaslik sharti bilan olishadi. Murabbiy ko‘rsatgan vaqt ichida har bir bajaruvchi amalni bir necha marta bajaradi. Kim ko‘p bajarsa, shu g‘olib hisoblanadi.

9.11.7. O‘rganish uchun mashqlar

1. Qo‘llari bilan raqib qo‘llarini uzish (tortish).

Bu harakatni o‘rganish uchun rezina lenta yoki belbog‘ingizni elka balandligida biron narsaga bog‘lab, raqibga orqa bilan burilishni o‘rganing (har tomonga 20-25 marta).

2. Harakat asosan bir oyoqni (chap yoki o‘ng) raqib oyoqlari o‘rtasiga qo‘yish, ikkinchi oyoqni uning yoniga olib kelish bilan boshlanadi. Bu erda asosan ikkita harakatni to‘g‘ri bajarish kerak.

Oyoqlarni to‘g‘ri qo‘yish va tos bilan raqib oyoqlari burilgandan keyin urish.

3. Raqibni elkadan oshirib qo‘llar bilan tashlash. Buning uchun sherigingizga to‘g‘ri turib gavda bilan himoya qilishni buyurasiz va yiqilmaslik sharti bilan usulni 10 martadan bajarasiz, kim ko‘p bajarsa, shu g‘olib hisoblanadi.

9.12. 12-mashg'ulot

1. Saflanish salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish. (qo'lidan ushlab o'z-o'zini himoya qilish uslubini qaytarish (rasmlarga qarang).

1. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish.

2. Bir xil oyoq boldir bilan raqib oyog'ini boldiri ichidan ilib tashlash.

6. Belini ustidan oshirib belbog'idan va qo'lidan ushlab bajarish.

7. Bir qo'lidan ikki qo'llab ushlab bajarish.

9.12.1. Itchil usuli

Bu usul har xil kurashlarda keng tarqatilgan usul bo'lib hisoblanadi.

Asosan bu uslubni O'rta Osiyo polvonlari ko'proq bajarishadi, chunki milliy kurashda keng tarqalgan uslub bo'lib polvonlar to'y, sayl va marosimlarida ko'p ishlatadilar.

Kurashchi polvonlar raqibini elkasini ustidan qo'lini oshirib belbog'idan ushlagan-da raqib yotib past holatga turib oladi. Ya'ni, ilmiy til aytganda, raqib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shunda hujum qilayotgan sherigi uning o'ng oyog'ining ichidan o'zining o'ng oyoq boldirlari bilan sherigining tovonini ilib orqaga tashlaydi.

Izchil yoki bir xil oyoq ichidan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash uslubini bajarish texnikasi.

Bu uslubni ikki xil ushlashda bajarsa bo'ladi.

1. Kurashchi sherigining elkasining ustidan oshirib belbog'idan ushlaganda.

2. Kurashchi sherigining bir qo'lini ikki qo'llab ushlaganda.

Birinchisida, belbog'idan ushlaganda, raqibini pastga bosib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazgan holda bajaradi, ya'ni o'zining o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining o'ng oyog'ining ichidan ilib orqaga tashlaydi yoki shuning teskarisi (chap oyoq bilan chap oyog'ini). Ikkinchi yo'li raqibining bir qo'lini ikki qo'llab

ushlab og'irlik markazini o'ng yoki chapdan ishlasa chap oyog'iga o'tkazib amalni bajarsa bo'ladi.

Faqat bir narsani to'g'ri tushunish kerak-ki, qaysi holda bajarmasa bari bir bajaruvchi raqibini og'irlik markazini bajaradigan oyog'iga o'tkazishi shart.

Masalan, o'ng oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa, raqibining og'irlik markazini o'ng oyog'iga chap oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa chap oyog'iga.



a)



B)



S)



D)



E)

21-rasm.

9.12.2. Bajarishda uchraydigan xotolar.

1. Raqibini tik turgan holatida bajarganda.
2. Raqib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazmasdan.
3. Raqibning oyoqlari uzoqda bo'lsa.

9.13.-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish (yonga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish)
3. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (Ko'krakdan otish uslubini o'rganish).
 - a) Qo'li va beldan ushlab tashlash.
 - b) Ikki qo'llab quchoqlab tashlash.

9.13.1. Ko'krakdan tashlash usulini bajarish texnikasi

Ko'krakdan tashlash uslubi o'zining kardinatsion yo'nalishi bilan bajarishga og'ir va qiyin uslub hisoblanadi, ammo juda kerakli va samarali hisoblanadi.

Ko'krakdan tashlash uslubi kurashish vaqtida hujum qilishda yoki hujum qilish hollarda ishlatiladi.

9.13.2. Bajarish texnikasi

1. Bajaruvchi raqibini qo'li va belidan ushlagan holatda.
2. Bajaruvchi raqibining qo'li va belbog'ining orqasidan ushlagan holatda.
1. Oraliq o'rtacha yoki yaqinroq bo'lganda uslubni bajarish yaxshi.

Bu uslubni bajarish uchun, bajaruvchi raqibining qo'li va belidan ushlagan holatda bajaradi. Bajaruvchi raqibining yonidan o'tib, uning og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadida, o'zining ko'kragiga qisadi. Shu vaqtda bajaruvchining tizzalari bukilgan holatda bo'lishi kerak. Bajaruvchi tizzalarini to'g'irlashi va raqibini o'ziga qisib tortishi natijasida tepaga orqaga tortib raqib oyoqlarini glamdan uzib o'z ko'kragi ustidan tashlaydi.

2. Bajaruvchi raqibining belidan bir qo‘li bilan ushlab raqibining oldida turgan oyog‘ining orqasiga o‘zining yaqin turgan oyog‘i bilan yurib raqibining oyog‘ini orqasidan to‘sadi-da, ikkinchi qo‘li bilan esa gavdasini quchoqlab glamdan uzib tashlaydi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: Bu uslublarni o‘rganishdan oldin iloji boricha kurashchi o‘zini-o‘zi yiqilgandan himoya qilishni yaxshi bilishi kerak.

O‘z-o‘zini himoya qilib yiqilishdan ko‘p narsa bog‘liq, birinchi sherigi qo‘rqmay yiqiladi, ikkinchidan bir joyi shikastlanmaydi. Xullas, uslubni o‘rganish va uni shartli bajarish asosan o‘zini-o‘zi yiqilishdan saqlash uslublariga bog‘liq. Rasmlarga ahamiyat bering.



a)





22-rasm. Ko'krakdan tashlash uslubi

9.14. 14-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtiri.

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

3. Kurash texnikasini o'rganish.

O'z o'qi atrofida aylanish uslubini o'rganish:

1) Qo'li va yoqasidan ushlagan holatda bajariladi.

2) Qo'li va yoqasining oldi qismdan ushlagan holatda

3) Qo'li va elkasining ustidan qo'lni o'tkazib belbog'idan ushlagan holda.

9.14.1. O'z o'qi atrofida aylanish uslubini bajarish texnikasi

Bu uslubni bajarishdagi eng xarakterli tomon shundan iboratki, bajaruvchi o'z o'qi atrofida aylanadi. SHu aylanish natijasida sherigini yoki raqibini o'zi bilan qo'llarini oldinga tortib yiqilib tashlaydi. Bajaruvchi o'zi birinchi bo'lib gilamga yoni bilan tegadi-da, sherigini tortib tashlaydi.

Turish holatlarida oraliq masofa: o'rtacha yoki yaqin.

1. Ushlash holati qo'li va yoqasining bo'yin orqasidan. Bajarish yo'llari.

Bajaruvchi raqibining oyoqlari oldiga o'zining o'ng chapaqay bo'lsa chap oyog'ini qo'yib o'z o'qi atrofida raqibining chap tomoniga qarab ushlagan qo'lini bo'shatmasdan tortgan holda dumalab tortib yiqiladi.

2. Bajaruvchi raqibining qo'li va belbog'ining ustidan olgan holatda (yonbosh uslubining ushlashidan) bajaruvchi yonbosh uslubini bajaradigan holatidan

raqibining qo'lini ushlagan tomonga burilib oyog'i bilan raqib oyog'ini to'sib chap burulgan holda dumalab o'zi bilan raqibini tortib yiqiladi.

Uslubning eng foydali tomoni shundanki, ko'p uslublarni bu uslub bilan kombinatsiya qilsa bo'ladi. Masalan: yonbosh uslubini ushlash holatidan raqib hozir menga yonbosh usulini qo'llaydi deb o'ylamaydi, yotibroq kurashadi. Bajaruvchi esa yonboshni ko'rsatib o'z o'qi atrofida aylanib raqibini burab yiqitadi.

Bajaruvchi bo'yni va qo'lidan ushlagan holatda oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarish uslubini bajarishga tayorgarlik holatlarini ko'radi. Raqib esa bundan himoyalaniib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. SHu vaqtda bajaruvchi birinchi uslub harakatini nomiga ko'rsatib, asosiy uslubi bo'lgan o'z o'qi atrofida aylanib raqibini oldinga tortib dumalaydi (rasmlarga qarang).

Uslubni eng foydali tomoni shundan iboratki, bu uslub bajarilmay qolganda ham raqib bajaruvchidan hech biror baholovchi harakat ololmaydi, chunki bajaruvchi doim birinchi bo'lib glamga yiqiladi.



a)



B)



S)



D)



E)

23-rasm. O‘z o‘qi atrofida aylanab tashlash (360^0).



a)



B)



S)



D)



E)

24-rasm. Tosdan burilib tashlash uslubi texnikasi



a)



B)



S)



D)



E)

25-rasm. Raqibni qo'lni, qo'ltiq ostiga kisib bajariladigan uslub



a)



B)



S)



D)



E)

26-Rasm. Qarshi hujumlar



a)



B)



S)



D)



E)

27-rasm. Qarshi hujim



a)



V)



S)



D)



E)

28-rasm. Qo‘l va elka ustidan ushlab qo‘ltiq tagiga boshni kirgizib tashlash



a)



B)



S)



D)



E)

29-rasm.



a)



B)



S)



D)



E)

30-rasm.

Kurash turlarining asosiy tushunchalari va iboralari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Kurashchilar tayyorgarligi tizimi - yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan

va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Kurashchining trenirovkasi - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati - trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari - kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi - kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi - musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi - ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi - samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi - mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa nagruzkasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Kurashchining asosiy holatlari

Kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish - kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

CHap tomonlama tik turish - kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

YAlpi tik turish - kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish - tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish - kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkan holda) tik turishdagi holatidir.

Ko'prik - shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda elka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Kurashchining texnik harakatlari

Kurash texnikasi - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Usul - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalaniish - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul - kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish - tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uygunligidir.,

To'xtatib qolish - kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xafli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar - kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar - tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

Siltab - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Aylanib - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Ag‘darish

Zarba bilan - harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo‘llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib - kurashchining harakati bo‘lib, uning natijasida raqib o‘z bo‘yi o‘qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib - usul bo‘lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko‘tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o‘tkazadi.

Elkadan oshirib (burilib) - usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni qo‘llari, qo‘l va oyog‘i, boshi va oyog‘i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan elkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) - usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib - usul bo‘lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib - usul bo‘lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o‘q bo‘ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan - usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko‘tarib, uni bo‘yi o‘qi atrofida aylantiradi.

Qayirib - usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko‘tarib, bo‘y o‘qi atrofida aylantiradi.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar - qo‘llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

CHalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish - raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

CHalishtirilgan boldiridan ushlab olish - bunda raqib oyoq-qo'llari chalishtirilgan holatda bo'ladi.

CHalish - raqibga gilamda harakatlanishga halaqit berish maqsadida oyokning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyogi tagiga qo'yib to'sish.

Qoqish - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushirish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyok bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

CHirmash - raqib oyog'ini shunga mos oyok bilan boldir va oyok kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish - hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Kurashchining taktik harakatlari

Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanish harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalashga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga etkazilmaydigan va raqibni himoyalashga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo'shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

CHorlash - kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

CHeklab qo'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinatsiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

YUqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin

Mundarija

	Kirish	4
1-BOB	Kurash va Belbog'li kurashning kelib chiqish tarixi va rivojlanishi	6
1.1	Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi	7
1.2	Mustaqillik kurashning istiqbolini belgilab berdi	13
2-BOB	O'zbek kurashining milliy an'analari	17
2.1	Xar xil kurash turlarining paydo bo'lishining tarixiy manbalari	23
2.1.1	Dzyudo	23
2.1.2	Sambo	24
2.1.3	Yunon-rum kurashi	25
2.1.4	Erkin kurash	26
3-BOB.	Kurash va Belbog'li kurashni o'rgatishning nazariy omillari	29
3.1	Kurash va Belbog'li kurashni o'rgatish tamoyillari	29
3.2	Ko'rgazmalilik tamoyili	30
3.3	Tushunarliklik va induviduallashtirish tamoyili	31
3.4	Malakaning mustahkamligi xilma-xillik tamoyili	33
3.5	Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili	34
3.6	Sport mahoratida takomillashtirish tamoyili	35
4-BOB.	Kurash va Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari	37
4.1	Kuch va uni rivojlantirish uslubi	39
4.2	Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubi	42
4.3	Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi	44
5-BOB.	Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik asoslari	47
5.1	Sport kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va	47

	o'tkazish	
5.2	Musobaqa maqsadi va vazifalari	49
5.3	Musobaqalarni boshqarish	49
5.4	Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar	49
5.5	Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi	50
5.6	Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi	50
5.7	Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari	50
5.8	G'oliblarni taqdirlash tartibi	50
5.9	Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari	50
6-BOB.	Kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazishning xalqaro qoidalar va hakamlar qoidalar	53
6.1	Musobaqa nizomi	53
6.2	Musobaqa turlari	54
6.3	Hakamlar hay'ati	54
6.4	Gilamdagi hakamlar	55
6.5	Bosh hakam	55
6.6	Bosh hakam o'rinbosari	56
6.7	Bosh kotib va kotiblar	56
6.8	O'rtadagi hakam	56
6.9	Yon tomondagi hakam	57
6.10	Vaqtni kuzatuvchi hakam	57
6.11	Tablodagi hakam	58
6.12	E'lon qiluvchi hakam	58
6.13	Musobaqa komendanti	58
6.14	Musobaqa shifokori	58
6.15	Kurash qoidasidan tashqari favqulodda vaziyatlar	59
6.16	Hakamlar kiyimi	59
6.17	Kurashchilar kiyimi	59
6.18	Kurashchilar gigiyenasi	61

6.19	Kurash gilami	61
6.20	Kurash musobaqasini o'tkazishda kerak bo'ladigan asbob-uskunalar	62
6.21	Olishuvning boshlanishuvi va tugashi	63
6.22	Jamoa rahbarlari, murabbiylari va vakillari	64
6.23	Kurashchilar vaznlarini aniqlash tartibi	64
6.24	Kurashchilarning yosh va vazn toifalari	65
6.25	Olishuv vaqti	65
6.26	Musobaqada qatnashish uchun qo'yiladigan talablar	65
6.27	Qatnashuvchilar majburiyatlari	66
6.28	Kurashchilarning umumiy qoidalari	
6.29	Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar	66
6.30	Olishuv natijalari	70
6.31	Taqiqlangan hatti-harakatlar	71
6.32	Tablodagi baxolar	71
6.33	Musobaqa o'tkazish tartibi	72
7-BOB.	Belbog'li kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazishning O'zbekiston BKF qoidalari va hakamlilik qilish asoslari	73
7.1	Belbog'li kurash musobaqa turlari	73
7.2	Hakamlar hay'ati	73
7.3	Belbog'li kurashchilarning sport formasi	74
7.4	Belbog'li kurash hakamlari kiyimi	75
7.5	Belbog'li kurashchilarning umumiy qoidalari	75
7.6	Belbog'li kurash bellashuvlarini o'tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar	76
7.7	Belbog'li kurash gilami	
7.8	Belbog'li kurash bo'yicha sportchilarning musobaqalarda bellashadigan yoshlari va vazn toifalari	79
7.9	Bellashuvlarni baholash	80
7.10	Kurash vaqti	81

8-BOB.	Kurash turlarida usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi	82
8.1	Umumiy qoidalar	82
8.2	Belbog'li kurash bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi	84
8.3	Kurashning texnik harakatlari tik turish holatida bajariladi	85
8.4	Kurashning asosiy tushunchalari va terminlari	87
8.5	Kurashchilarning asosiy holatlari	89
8.6	Kurash va Belbog'li kurashchining texnik harakatlari	90
8.7	Kurashchilarning taktik harakatlari	92
9-BOB.	Kurashdagi amaliy usullarni o'rgatish texnikasi va taktikasi	95
9.1	Kurashchilarni badan tarbiyalash bo'yicha doimiy uchraydigan maxsus mashqlar	95
9.2	Yiqitishlardan saqlanish usullari	95
9.3	Ta'qiqlangan usullar	98
9.4	Orqadan chalish usuli	99
9.5	Orqadan chalish usulini bajarishda qulay sharoitlar	100
9.6	Usulni bajarish texnikasi	101
9.7	Usulni bajarishda uchraydigan xatolar	101
9.8	Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar	102
9.9	Taktik tayyorgarlik	102
9.10	Usulni bajarishda o'zini himoya qilish	102
9.10	Qarshi usullar	102
9.11	Sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi	103
9.12	Oldidan chalish	104
9.13	Oldidan chalish usulining texnikasini o'rganish	106
9.14	Usulni bajarishdagi himoyalar	107
9.15	Xatolarni to'g'rilash	108

9.16	Himoyalaniş turlari	111
9.17	Qarshi hujum	111
9.18	Tezkorlik	112
9.19	Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay vaziyatlar	114
9.20	Usulni bajarishda uchraydigan xatolar	116
9.21	Qarshi usullar	117
9.22	Ushlash hamda turish holatlari	120
9.22	Kurashchilar hg'imoyasi	123
9.23	Kuch ishlatiladigan mashqlar	128
9.24	Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash uslubi	132
9.25	Oyoq yordamida yonboshdan o'tib tashlash	136
9.26	Yelkadan oshirib tashlash usuliga ta'rif	142
9.27	Ikki oyoq oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash	149
9.28	Ko'krakdan tashlash usulini bajarish texnikasi	161
9.29	Kurash turlarining asosiy tushunchalari va iboralari	172
9.30	Kurashchining asosiy holatlari	174
9.31	Kurashchining texnik harakatlari	175
9.32	Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari	175
9.33	Tashlashlar	176
9.34	Kurashchilarning taktik harakatlari	177

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.
2. «Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.
3. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.
4. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.
5. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimidagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekabr – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.
6. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. –103 b.
7. Mirziyoyev Sh.M., Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini barpo etamiz O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalari qo‘shma majlisidagi nutq. “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 32 b.
8. Abdullaev SH.A. Yoshkurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. T.2012.
9. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. 2004.
10. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.

11. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T. 2014.
12. Karimov I.A. Yuksak ma'anviyat - yengilmas kuch. – T.: "Ma'naviyat", 2008.
13. Atoev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin. –T.: "Meditsina", 1992.
14. Atoev A.Q. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubi. –T.: O'zDJTI nashriyot- matbaa bo'limi, 2005.
15. Absattorov A.A., Istomin A.A. Dzyudo kurashi, (Fizkultura institutlari talabalari uchun o'quv qo'llanma). -T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi, 1993.
16. Nurillaev A. "O'zbek kurashi uslubi" (O'quv uslubiy qo'llanma)- Navoiy, 2011
17. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
18. Kurash. Kurash Xalqaro assotsiatsiyasi jurnali.- T.:,2010.
19. Ibragimov X., Yo'ldoshev U., Bobomirzoyev X. Pedagogika-psixologiya. – T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2007.
20. Milliy g'oya: targ'ibot texnologiyalar va atamalar lug'ati. – T.: Akademnashr, 2007.
21. Tolipov O'.Q., Usmonboyeva M, Pedagogik texnologiyalarning tadbqiq asoslari. –T.: Fan, 2006.
22. Ismoilov M.N. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi (Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun darslik) –T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi, 1994.
23. Yusupov K. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot -matbaa ijodiy uyi, 2005.
24. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi (O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalari uchun o'quv qo'llanma)–T.: "O'qituvchi " NMIU, 2008.
25. Usmonxo'jaev T.S., Yusupov V.J., Akramov J.A., Usmonxo'jaev S.T. Jismoniy tarbiya. (Kasb-xunar kollejlari uchun darslik) –T.: "O'qituvchi", NMIU,2008.
26. O'zbek kurashi dovrug'i /Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro'ziyev va boshq. -T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashri, 2002.
27. Mirzaqulov Sh.A. "BELBOG'LI KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI"-2013