

7A 3.5
6 23



E.I. Bayturayev



SAMBO KURASHI

TEXNIKASI

(PARTER HOLATIDA)

7A3.5
523

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA
SPORT DAVLAT QO'MITASI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

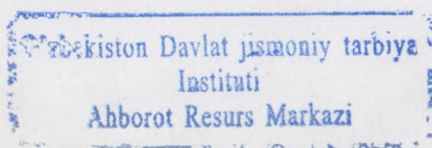
SAMBO KURASHI TEXNIKASI
(PARTER HOLATIDA)

Ta'lim yo'nalishi – 5610500 sport faoliyati
(sambo kurashi yuri bo'yicha)

1



TOSHKENT – 2017



Muallif:

*Bayturayev E.I. – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti
milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining
katta o'qituvchisi;*

Taqrizchilar:

*Usmanxodjaev T.S. – pedagogika fanlari doktori, professor;
Bayto'rayev T.D. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.*

Uslubiy qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti
qoshidagi ilmiy-uslubiy kengash yig'ilishida muhokama qilingan va
nashrga tavsiya etilgan.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risidagi qonuni va bir qator muhim Hukumat qarorlari sport harakatini rivojlantirishga qaratilgan. Mamlakatimiz sport sohasida malakali sportchilarni tayyorlash va o'quv-mashg'ulot yig'inlarining jarayonini ilmiy asosda tashkil etilishi zamon zaruriyatidir.

Sambo kurashi bo'yicha xalqaro turnirlarda, Osiyo, jahon birinchiliklarida polvonlarimiz yuksak natijalarga erishdilar. O'zbekistonda sambo kurash-chilarimiz xalqaro maydonda katta yutuqlarni qo'lga kiritganlar, Qurbonov Akobir, Po'latov Fazliddin, Po'latov Faxriddin, Djuraev Shavkat, Xo'jayev Botir, Xudoyqulov Olim, Adilov Olimjon, G'ulomov Eldor, Davletova Nilufar, Qambarova Diloromxonlar bilan faxrlanamiz.

Sambo kurashi jahon miqyosida o'z o'rmini topgan, sambo kurashi rivojlanmoqda va buning uchun juda ko'p ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri - bu trenirovka jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma'lumki, hozirgi zamonda yuqori malakali sportchilarga bo'lgan talablarda ular bir kunda ikki, ba'zida esa uch marta trenirovka o'tkazishi lozim.

Qo'llanmada yuqori malakali sambochilar tomonidan musobaqalarda foydalaniladigan sambo kurashidagi samarali texnik usullar tavsiflab berilgan. Unda sambo kurashi texnikasini o'rganish, har xil mashqlarni bajarish, bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish usuliyatining asosiy masalalari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, Vatan himoyachilar va bo'lajak Vatan himoyachilari uchun harbiy qismlar sharoitida hamda sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'inlari davri uchun qurolli kuchlar tarkibidan sambochilarning yil davomidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkillashtirish bilan bog'liq masalalar bayon etilgan. Qo'llanmada sambo bo'yicha musobaqalarni o'tkazishning asosiy qoidalari va ularni tashkil qilish bo'yicha ham maslahatlar berilgan.

SAMBO KURASHI TARIXI

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. Xarlampiyevlar tashabbus ko'rsatdilar. Sambo kurashi texnik-taktik tavsiflarga ko'ra dzyudo kurashiga yaqin. Sambo kurashining asoschilaridan biri V.Oshchepkov sambo kurashini Yaponiyadagi "Kadokan" maktabida o'rgangan. Uning rahbarligi ostida 1931 yilda Moskva Davlat jismoniy tarbiya institutida yangi kurash turini o'rganish boshlandi.

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 so'zlarni qisqartirmasdan hosil qilingan bo'lib, "samo-zashita bez orujiya" - "qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish" demakdir.

Sambo jahonning bir qator mamlakatlarida keng tarqaldi. U bilan Mongoliya, Bolgariya, Yaponiya, Angliya, Ispaniya, AQSh, Fransiya, 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 bo'yicha chempionatlarning o'tkazilish muddatlarida jahon va Yevropa chempionatlarini tashkil qilish to'g'risida qaror chiqardi.

Sambo bo'yicha birinchi jahon chempionati 1973 yilda Tehronda bo'lib o'tdi. Hozirgi paytda musobaqalar ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida 1983 yildan o'tkazib kelinadi.

1979 yilda Xalqaro sambo kurashi federatsiyasi tashkil qilingan. Sambo kurashi o'zbek milliy kurashiga, buxorocho usulga yaqin. Va, ehtimol, shuning uchun bizning sportchilarimiz sambo kurashida yuqori natijalarga erishganlar. Sayfuddin Xodiyev, Sobir Qurbonov, Bobomurod Fayziyev, Vyacheslav Elistratovlar jahon chempionlari bo'lishgan.

UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

Sarflanish va tartib mashqlari: saf va komandalar haqida umumiy tushuncha, turgan joyida va harakat vaqtida burilishlar, saf orasi ochilishi va birlashuvchi, harakat kuchi o'zgarishlari, harakat vaqtida to'xtash.

Gimnastika tipidagi umum o'stiruvchi mashqlar turgan joyda va harakat vaqtida buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlar, qarshilik ko'rsatish mashqlari, arqon tortish, sherik bilan mashq qilish. Gimnastik zaryadka va razminkalar: gimnastika devorida, skameykada, arqonda, xoda ustida, yakkacho'pda turli xil qo'shimcha moslamalarda mashq qilish, sakrash mashqlarini bajarish.

Akrobatik mashqlari oldinga va orqaga dumbaloq oshmoq, uzinlikka, balandlikka, qo'shimcha to'siqlar yoki sherigi ustidan dumbaloq oshmoq, o'ng va chap yelka orqali dumbaloq oshishlar. Yon tomon bilan ag'darilish, boshdan o'zini to'g'irlab turmoq, oldinga ag'darilish. Juft bo'lib oldinga va orqaga dumbaloq oshishlar va shu kabilar. Pastdan va yuqoridan qo'llarga tayanib ustidan ag'darilish, oldinga va orqaga salto.

Sambochining maxsus mashqlari: bo'yin muskullarini mustahkamlash mashqlari, boshni aylantirib va aylantirmasdan ko'prik holatida turib harakatlar qilish; og'irlashtirgich (qop, taskara, sherik, toshlar, shtangalar bilan ko'prik joyida mashqlar bajarish; ko'prik holatida boshga tayanib aylanish; tik turgan joyda ko'prik holatini egallash; bosh bilan ag'darilib xuddi shu mashqni bajarish; ehtiyot chorasini ko'rib yiqilish; yiqilishni mashq qilish; orqaga yiqilish; dumbaloq oshish uchun orqaga yiqilish; oldinga dumbaloq oshish; o'ng va chap yelka orqali dumbaloq oshish; o'ng va chap yelka orqali dumbaloq oshish; qo'l panjalariga tayangan holda ko'krak bilan yiqilish; o'tirgan holda, to'la cho'kkalagan holda orqaga yiqilish, tokcha ortidan va o'tirgan sherik ustidan chap va o'ng tomonga orqa bilan yiqilish; xuddi shunday qilib yog'och tomonga yuz bilan – qo'llar bilan ehtiyot chorasini ko'rib yarim salto qilish; sherik yordamida yon tomonga yiqilish.

Sambochining maxsus tayyorgarlik mashqlari: turgan joyda va sheriksiz harakat qilib taqlidiy mashqlar bajarish; oyoqni tagidan urib taqlidiy mashqlar bajarish; oyoqni tagidan urib yiqitishlar, ilintirish,

yelkadan oshirib irg'itish ("tegirmon"), beldan, orqadan, ko'krakdan oshirib tashlash, oyogini chalib irg'itish va shu kabilar.

Tasavvur qilingan raqib bilan olishuvda sambo amallarini yoki tananing ayrim qismlarini ushlab olishni bajarishning taqlidiy mashqlari.

Umumo'stiruvchi mashqlarning, texnik-taktik mashqlarini, jismoniy sifat-larni o'stirish mashqlarini, harakatli o'yinlarni bajarish: bir-biriga qarama-qarshi turib qo'llarni itarish; belbog'dan foydalanib har xil holatdan turlicha tortib olish; oyoq yordamisiz va oyoq bilan tashlanmasdan doira ichidan tortib chiqarish; turli jismoniy sifatlardan va irg'itishning eng oddiy turlaridan foydalanib, komanda estafetasining turli variantlarini o'tkazish; qorin ustida yotgan holda qo'llar bilan tiz cho'kkan holda kurashish, ichi to'ldirilgan to'pni egallash uchun, bir-birini ushlab olish uchun kurashish, "xo'rozlar jangi" va boshqalar.

SAMBOGA O'RGATISH TEXNIKASI VA METODIKASI

Sambochining asosiy holati va uning tatami ustida harakati. Ritual. Ushlab olishlar va ulardan ozod bo'lish. Umumo'stiruvchi xarakterga ega bo'lgan xarakterli o'yinlar; maxsus-amaliy xarakterga ega bo'lgan harakatli o'yinlar; texnik-taktik xususiyatli xarakterli o'yinlar ("Chexarda" - bir-birining ustidan sakrab o'tish, "xo'rozlar jangi", oyog'iga urib yiqitish, ilib olish, ushlab olish, ko'tarib olish elementlarini bajarish; kurash va jismoniy sifatlarni o'stirish elementlariga ega bo'lgan turli xil estafetalar). Muvozanatni yo'qotish mashqlari; qo'llarni oyoqqa tekkizish, oyoqlar bilan oyoqqa tegish va oyoqqa urib yiqitish; tatami ichidan chetga tortib chiqarish; sherikni tayanchidan uzib olish mashqlari; ichi to'ldirilgan koptok bilan belgilangan qoida bo'yicha regbi o'ynash.

Sambo texnikasi bilan tanishuv:

- yotib kurashish holatida: ushlab qolish, og'riq amali, bo'g'ib ushlab olish bilan tanishuv;

- oyoqlar yordamisiz muvozanatdan chiqarish bilan, ushlab ag'darish usuli bilan oddiy tanishuv. Himoya: oyoqni irg'itish, tomonga qo'yish; hujum qiluvchi yiqiladigan tomonga engashuv;

qarshi amal: qayilish tomonga oyoqni qo'yib turish, oyoqlar orasidan tirsakni bukib qo'lni ushlab olish, orqa tomondan chalish;

- yenglarini va yoqasini ushlab olib (yoki boshqa turli ushlashlar) oldindan chalish. Himoya: yon tomondan kiyimini ushlab olish, oyog'i ustidan sakrab o'tish. Qarshi amal: tovonini oldindan chalish, tovonini orqadan chalish, orqa tomondan chalish;

- yengini va yoqasini ushlab olib tovonni qorniga tirab boshdan oshirib tashlash. Himoya: o'zini to'g'irlab olish, cho'qqayish, to'sni oldinga tortish; yon tomonga ag'darilish, raqib oyog'ini yon tomonga qo'l bilan urib tushirish. Qarshi amal: yugurib chiqish bilan ko'ndalang ushlab turish;

- yengi va yoqani ushlab olib ichkaridan ilib ko'tarish. Himoya: orqaga og'ish, bo'shatish va uni orqada qoldirish. Qarshi amal: tashqaridan o'tkazib qo'ymoq, tashqaridan ilib olish;

- yengidan va qo'lidan ushlab olib beldan oshirib yelkaga tashlash va yengini, belbog'ni orqa tomonidan ushlab olish. Himoya: hujum qiluvchi tomoniga burilib yon tomonga oyoq qo'yish, o'zini rostdash, oyoqlarni bir oz bukish va qo'llar bilan hujum qiluvchining beliga tayanish; ajralishdan ichki tomondan ilib olish. Qarshi amal: orqadan chalish, engashib iringitish.

SAMBO KURASHIDAGI SO'ZLARNING LUG'AVIY MAZMUNI

Buyuk matematik Rene Dekart "Har bir so'zning mohiyatini aniqlang va bu orqali siz insonyatni yarim muommolaridan qutqarasiz" degan ekan.

Har bir kitobda berilgan manbalarda shunday so'zlarga duch kelasizki, bu so'zlar sizga tushunarli bo'ladi. Bu kurash sport turlarida inson organizimining qismlari, yani bosh, bo'yin, yelka, yelka oldi, qo'lning tirsakdan past qismi, bel, boldir, oyoq kafti holatini aniqlash uchun, silliq qattiq yuzaga (yog'och, karton va h.k.) qog'oz varaq ko'ying va ustiga har ikki oyoq tovonni va uchini parallel qo'yib turing, tovonlar oraligi esa taxminan kaft kengligida bo'lsin. Tovu shaklini qalam bilan chizib chiqing va joyingizdan jilmay har birini 1 raqami bilan belgilang. O'ng oyog'ingizni sal ko'tarib, chap oyoqda turib (biror narsani ushlab turish mumkin), chap tovon konturini chizing va uni 2 raqami bilan belgilang. Keyin shu tartibda o'ng tovon shaklini

chizib belgilang, oyoqning pastki qismi, oyoqning o'rta bo'g'ini va boshqa shu kabi so'zlar ishlatiladi. Shuningdek sambo sport turida kiyiladigan sportchining kiyimining qismlari bilan bog'liq yeng, belbog'idan ushlab, yelkadan ushlab kabi so'zlar ham o'z o'rnida ishlatiladi va ular ham o'z o'rnida tahlil qilinadi. Sambo kurashida qo'llaniladigan har bir usul rasmlar orqali kitobda berilganligi uchun har bir usul kitobning o'z jo'yida tahlil qilingan. Qo'llar pastda ilgakka birlashtirilgan, ushlab olishlar, qisib olish holatiga tegishli so'zlar ham qo'llanmaning o'ziga tegishli qismida tahlil qilinadi. Qo'llanmada tahlil qilinadigan har bir usul hujum qiluvchining holatidan kelib chiqib tahlil qilinadi. Hujum qilinuvchi raqibga nisbatan quyidagi tushunchalar ishlatiladi: orqada turgan oyoqni oldinga chiqarish bilan; orqada turgan oyoq bilan qadam tashlash; chap qo'l bilan o'ng bilakka - o'ng qo'l bilan chap bilak, yelka, bo'yin, ko'krak, qorin, tosga; o'ngni tashqaridan ikki qo'llab (ikki tomonlama; o'ng yonbosh bilan chapga turib). Shuningdek qo'llanmada hujum qiluvchinin holatini ko'rsatishda takror-lanishlarning bo'lishi hujum qilinuvchining ham holatiga tegishli bo'ladi, ya'ni agar hujum qilinuvchi raqib yelkasi bilan yotgan holatida hujum qilinayotgan bo'lsa, keyinchalik beriladigan usular tahlilida ham ushbu holatni hisobga olishga to'g'ri keladi. Sambo kurashidagi hujum qilinuvchi - qornida; hujum qiluvchi - oyoqlar tomonidan kabi holatlardagi so'zlarning lug'aviy ma'nosi ochib beriladi. Hujum qiluvchi faol ushlab olish bilan texnik ustunlik evaziga; yaxshi texnika, taktik tayyorgarlikning boy zahirasi, ushlashlar, tayyorlanishlar, sevimli usullar kombinatsiyalari hisobiga kabi holatlarning ko'p takrorlanishi hisobga olinib, bu so'zlar va texnik harakatlarning lug'aviy ma'nosi tahlil qilishda tarorlanishlar hisobga olindi. Kitobda sambo sport turidagi takror-lanadigan egilib tashlashlar, oyoqni qo'yish, ko'priikka yiqilish, burilib tashlashlar ham kitobda kelgan joyiga qarab tahlil qilinadi. Inson organizmida uchraydigan joylar va nomlarini to'liq aniqlash uchun anatomiya bo'yicha darsliklarga murojaat qilishga to'g'ri keladi.

Sambo sport turida hujum qiluvchiga orqa qilib burilishlar; oldinda turgan oyoqqa, orqada turgan oyoqni yaqinlashtirib qo'yib; orqada turgan oyoqda: o'nga oldinda turgan oyoqni yaqinlashtirib; oldinda turgan oyoqda, uning oldiga orqadan turgan oyoqni qo'yib; qo'yilayotgan oyoq tomonga gavgani engashtirib yelka bilan burilish;

o'ng tomonlama tik turish, keyin oyoq qo'yilayotgan tomonga gavadani engashtirish bilan burilib va shu old tomonga yiqilish, bunda o'ng qo'l bilagiga tayanilib va o'ng tosga o'tirishga o'tib; qo'yilayotgan oyoq tomonga gavadani engashtirish bilan yelka bilan burilish; kurashchilar qo'llarini ushlab, bir-biriga yuzma-yuz turib, o'ng (chap) tik turish holatiga turadilar, bir-biriga yelkani qilib burilishni amalga oshiradilar (keltirilgan usullardan biri), shundan keyin kurashchilardan biri oyoqlarini rostlab va engashib, biroq, yiqilmasdan, sherikni qo'llaridan ushlab turib o'z ustidan oshirib tashlaydi; tasavvur qilinayotgan sherikni tashlash imitatsiyasi kabi holatlardagi so'zlar ham lug'aviy ma'nosi bo'yicha tahlil qilinadi.

SAMBO KURASHI QOIDALARIDAN NAMUNALAR

Instruktorlik va hakamlik amaliyoti tarkibini sambo turi bilan mashg'ulotlarni olib boruvchilarga tanishtiriladi.

Hakamlik vazifalaridan biri bu shug'ulanuvchilar trener yordamchisi va instruktor roliga tayyorlash va ularni ommaviy sport musobaqalarida hakamlar sifatida jalb etishdan iborat.

Ushbu vazifalarni bajarishni tayyorgarlik bosqichidan boshlab, instruktorlik va hakamlik amaliyotini keyingi barcha bosqichlarda davom ettirish maqsadga muvofiq. Mashg'ulotlarni suhbat, seminar, adabiyotlarni mustaqil o'qish, amaliy mashg'ulotlar tarzida o'tkazish lozim. O'quv-mashq (O'M) bosqichi o'quvchilari tanlangan sport turlari bo'yicha sport terminologiyasi etib qabul qilingan va buyruq berish terminlarini o'zlashtirishi kerak. Bulardan: raport berish, saf va tartib mashqlarini bajarish. Shuningdek mashg'ulot tuzishning asosiy metodlarini: chigal yozish, asosiy va yakunlovchi qismlarini bilishlari lozim. Guruh bo'yicha navbatchi majburiyatlarini o'rganish (mashg'ulot joyini tayyorlash, zarur anjomlarni olish, mashg'ulot tugaganidan keyin ularni topshirish). Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda o'quvchilarni boshqa o'quvchilar tomonidan bajarilayotgan mashqlar, texnik usullarni bajarishini kuzatib borish, ularning xatolarini topib to'g'irlash qobiliyatlarini rivojlantirish lozim. O'quvchilar trener bilan birgalikda chigal yozdi mashqlarini bajarish, hakamlikda qatnashishni o'rganishlari kerak. Hakamlik ko'nikmalarini singdirish musobaqa qoidalarini o'rganish,

o'quvchilarni bevosita o'zlarining guruhlari va boshqa guruhlarda alohida hakamlilik vazifalarini bajarishga jalb qilish, ular tomonidan musobaqa bayonini yuritish orqali amalga oshiriladi.

O'M bosqichida o'qitish paytida o'quvchini mustaqil ravishda kundalik daftarini yuritishga o'rgatish zarur va unda: mashg'ulot va musobaqa nagruzkalari hisobini yuritish, test bo'yicha sport natijalarini ro'yxatga olish, musobaqalarda ishtirokini tahlil qilish lozim.

Sport takomillashuvi (ST) bosqichi o'quvchilari chigal yozish uchun asosiy mashqlarni tanlay olishlari va ularni trener buyrug'iga binoan mustaqil o'tkaza olishlari, texnik usullarni to'g'ri ko'rsatishlari, boshqa ishtirokchilar tomonidan yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rish va tuzatishlari, kichik yoshdagi guruh o'quvchilarining alohida mashq va usullarni o'rganishlarida yordam bera olishlari lozim.

ST bosqichi o'quvchilari mashg'ulot konspektini va darsning turli qismlari (chigal yozish, asosiy va yakuniy qismi) uchun kompleks mashg'ulot vazifalarini tuza olishlari; boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari va umumta'lim maktablarida o'quv-mashq mashg'ulotlarini o'tkaza olishlari lozim.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari va umumta'lim maktablarida hakam, katta hakam, kotib, shahar musobaqalarida hakam, kotib rovida ishtirok eta olishlari lozim.

Sport takomillashuvi bosqichi o'quvchilari uchun yakuniy natija bu sport bo'yicha instruktor unvonini va sport hakamligi bo'yicha hakam unvonini olish uchun talablarni bajarish.

Sambo kurash turining qonun-qoidalarini to'g'ri va to'liq tushunish uchun uning asosiy holatlari, jangni olib borish usularini tushunishidan boshlanadi. Buning uchun kurashchilarning kurashni olib borishdagi holatlari tik turgan holatda oldinga harakatlar, ortga, chapga, o'ngga, qadamlar bilan, oyoqni qo'ygan holda; sho'ng'ish va chap berishlar bilan; chapga-o'ngga, o'ngga-ortga, o'ngga-o'z o'qi atrofida 180° ga qayirish kabi holatlar o'rganiladi.

Parterda: bir tizzadagi holatda harakatlanish; tayanib yotib chapga, o'ngga o'g'irishlar; tayanib yotib to'lqinsimon harakat qilish; vertikal o'q bo'yicha yonboshga burilishlar; orqada yotgan holda oyoqlar yordamida oldinga va orqaga harakat qilish;

"ko'prik"da harakatlar; orkada yotib tos-bel bo'g'imida oyoqni bukib burilish;

Turli holatlarda (chap-o'ng, baland-past va h.k.) *manyovr qilish* belgilangan holatda qo'l tegizish o'yinlari yordamida siljish va harakat-larning usullari bilan tanishish; bloklovchi harakatlar va ushlab olishni erkin bajarish bilan manyovr qilish (ko'chish usullarini tanlash bilan bir qatorda o'quvchilar mustaqil ravishda "kashi" qiladilar, qo'yilgan vazifalarni hal qilish usullarini harakatda sinovdan o'tkazadilar, belgilangan joyni, ushlab olishlar, chirmashish, chalish, qoqish va h.k. dan foydalanib, raqibning tana qismlariga qo'l (ikkala qo'l) tekkizish).

Oyoqlarni ushlab olishdan himoya qilish, turli holatlarda oyoqni olib qochish.

Sambo kurashida yotgan holatda hujum qilishda raqibni qisib ushlashlar tahlil qiinganda raqibning holati, ya'ni uning gilamdan to'liq uzib olinishiga e'tibor beriladi. Hozirgi qoidalar bo'yicha raqibni gilamdan uzib yelkasiga tashlash uchun 2 ball olinadi, o'ng, chap tomonga tashlashlar uchun 1 baldan beriladi.

Texnika – grekcha so'z bo'lib, "bajara olish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib, unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagining kaltaligi yoki uzunligi, yelka suyagi o'lchamining turli xilligi va h.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Texnika *uning asosi, zvenolari va detallari* deb qismlarga bo'lingan.

Texnikaning asosi deganda harakat orqali qo'yilgan vazifasini bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining ***o'zak qismi*** tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egaluvchanligi va bo'g'inlar harakatchanligi)ning keraklicha namoyon qilinishini taqozo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli

qo'llanishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy-amaliyligini saqlab qoladi. Masalan, balandlikka sakrashning "Fosberi-flop" usuli samarali bo'lsa ham, hozirgacha ko'pchilik sportchilar "perekidnoy" usulidan foydalanadilar. Yangi o'rganuvchilar uchun esa hozirgi kungacha "qadamlab sakrab o'tish" usulidan foydalanilish sakrash texnikasini o'zlashtirishda kerakli samara beradi.

Texnikani zvenosi deyilganda, bajarilayotgan harakatning asosiy mexanizmi – sakrashlarda depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o'zlashtirish o'qitishning negizi deb qaraladi. Texnikaning o'zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o'rganish demakdir.

Texnikaning detali bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham, bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi; qisqa masofaga yuguruvchi ham to'siqlar osha, ham to'siqlarsiz yugurish yo'lkasida tez harakatlana oladi. Start uchun start kolodkasini o'rnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan biri-biridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki zvenosiga ziyon yetkazmaydi.

Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi shundan iboratki, faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan to'laqonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanib, shu vaqtning o'zida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi. Nyutonning uchta qonuni mexanik harakatlarga bag'ishlangan. Lekin inson harakatlari haqida gap ketganda jismoniy mashq-larning ratsional texnikasi haqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib bo'lmaydi. Nimaga? Masalan, fizika qonuniga ko'ra, imkoni boricha balandga sakrash uchun nazariy jihatdan, sakrashni oyoqqa rosa chuqur o'tirish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba ko'rsatmoqdaki, insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqori, agar u iloji boricha katta bo'lmagan yarim o'tirish bilan depsinish (depsinish oyog'ining tizza bo'g'inidan

qisqagina bukish) sakrash samaradorligiga ham ijobiy, ham salbiy foyda berishi mumkin.

Texnik tayyorgarlikda ikki xil metodik yondashuv mavjud: butun (harakatga yengillashtirilgan sharoitlarda o'rgatish va keyinchalik uni bo'lib uning faza va elementlarini egallash) va bo'lingan (faza va elementlarni bo'lib o'rgatish va ularni bir harakatga biriktirish).

Adabiyot manbalari ma'lumotlarida texnik harakatlarni amalga oshirishning quyidagi variantlari ajratib ko'rsatiladi:

1) *ochilish* – yaqinlashish va kurashishga to'sqinlik qilishni yengib o'tish;

2) *muvozanatdan chiqarish* – raqibda himoyaga o'tish reaksiyasini yuzaga keltirish;

3) *manyovrni amalga oshirish* – raqibni qayta mo'ljal olishga majbur qilish, uni o'z joyini o'zgartirishga majbur qilish, o'z navbatida hujumga o'tish uchun qulay vaziyatni yaratish;

4) *tahdid* – raqibni ma'lum bir aniq tarzda himoyalanişga majbur qilish va ushbu himoya fonida usulni bajarish;

5) *kutilmaganlik* (qo'qqisdan hujumga o'tish) – raqibga to'la qimmatli himoyaga o'tish imkonini bermaslik;

6) *kishan solish* – raqibni kurashish holatidan chiqarish, bu jarayon davomida usulni amalga oshirish;

7) *takroriy hujum* – raqibda yetarli bo'lmagan tavsifdagi himoyalanişni yuzaga keltirish, uni osonlik bilan yengib o'tish;

8) *chaqiriq* (chorlov) – raqibga ma'lum bir aniq hujumni amalga oshirish va uni qarshi hujum bilan kutib olish;

9) *e'tiborni jalb qilish* – raqibning diqqat-e'tiborini amalga oshirilishi rejalashtirilgan haqiqiy harakatdan chalg'itish, hujumga o'tish uchun himoya-lanmagan zonani yuzaga keltirish.

Usul – bu pedagogning shunday ta'sir faoliyatiki, o'qitishning qandaydir ma'lum bir sharoitida ta'limning xususiy vazifalarini (yoki o'sha vazifalarni biror qismini) oson hal etish uchun qo'llaniladi. Masalan: mashqni kurashchiga yonlamasiga - o'zi yon tomoni bilan turib ko'rsatishi kurashchiga to'g'ri turib ko'rsatgandan yaxshiroq samara beradi. Tushuncha oson hal bo'ladi.

Og'riq beruvchi usullar - bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

- tirsakni son tagidan o'tkazib olish: Himoya: qo'llarni tutashtirish, burilish, tirsakni sondan olish; tirsakni yuqoriga qaratib qo'lni cho'zish; gavdani ushlab olish;

- qo'lni yelka ostidan ushlab olib bilak orqali tirsakni bukish. Himoya: bo'sh qo'l bilan hujum qiluvchi gavdasiga tayanib, qo'llarni birlashtirish, tirsakni raqib qo'lidan chiqarib olish;

- oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olib, tirsak richagigi yotuvchining belida; parterda turganda; qorinda yotganda. Himoya: qo'llarni tutashtirish, oyoqni ushlab olish; hujum qiluvchi ustidan oshib o'tish va tippatik turish; tirsakni raqib qo'lidan pastga chiqarish, ko'krak bilan hujum qiluvchiga burilish;

Yozilib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning tekis uzatilgan oyoq-qo'llariga og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo'llariga uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish, og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qisib olib - kurashchining raqib axil paylari yoki boldir mushagini ezish bilan bog'liq bo'lgan va og'riqni sezishga olib keladigan harakati.

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.

Nomdosh bo'lmagan qo'l va oyoqdan ushlab olish - kurashchining o'ng va chap qo'li yoki oyog'i bilan raqibning chap va o'ng qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Nomdosh qo'l va oyoqdan ushlab olish - kurashchining o'ng va chap qo'li yoki oyog'i bilan raqibning o'ng va chap qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Oldindagi qo'l va oyoqdan ushlab olish - parterda raqibning hujum qiluvchiga yaqin turgan qo'li va oyog'idan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'l va oyoqdan ushlab olish - parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'li va oyog'idan ushlab olish.

Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish - bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

Qo'ltiqlar tagidan bo'yinni ushlab olish - parterda orqadan-yondan ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richag shaklida ushlab olish - nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlash.

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.

Kalit - hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'lining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo'l kaftini yelkaga qo'yish.

Qaychisimon ushlab olish - oyoqlar holati bo'lib, bunda ular raqib gavdasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o'rab oladi va chalishtiriladi.

Chalish - raqibga gilamda harakatlanishga xalaqit berish maqsadida oyoqning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyog'i tagiga qo'yib to'sish.

Qoqish - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushirish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyoq bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash - raqib oyog'ini shunga mos oyoq bilan boldir va oyoq 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.

Orqadan ilib otish - tizzalardan bukilgan joy bilan orqadan raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko'tarib tashlash.

Ko'tarib yuborish - raqibni son, boldir bilan o'z oldidan yuqoriga ko'tarib yuborish.

Qaychilar - raqib gavdasi ustidan oyoqlarning qarshi harakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan uning gavdasining qaysidir bir qismiga ta'sir ko'rsatish.

QO'L UCHUN QO'LLANILADIGAN USHLASH, QISISH HARAKATLARINI BAJARISH TEXNIKASI

Raqibni "minib" ushlab turish. Raqib chalqancha yotadi.

Ko'krak raqibning ko'kragiga bosiladi, tizzalar raqibning ikki yoniga ko'krak qafasiga yaqinroq qo'yiladi, boldirlar esa ikki tomonga imkon qadar ko'krak keriladi, oyoq uchlari gilamga tiralib, sonlar raqibning ikki yonboshiga bosiladi.

Ushlab turish:

- yon tomonidan gavgdani ushlab olib; qo'lni yelka bo'ylab olmasdan; yerga qarab yotib; teskari ushlab olib; boldirni ushlab olib, himoya: boldir va bilaklar bilan hujum qiluvchiga tiralish; yerga qarab yotishgacha agdarilish. Chiqib ketish: o'tirib; boshni oyoq bilan siqib, o'zining ustiga ag'darib; itarib;

- yelka tomonidan; yaqindangi qo'lni tashqaridan ushlab olib; yaqindagi qo'lni ichkaridan ushlab olib. Himoya: o'zining bukilgan qo'llari va oyoqlarini ko'krakka tortish, hujum qiluvchining ko'krakka ko'krak qo'yishiga va qo'lni ushlab olishiga imkon bermaslik; ag'darilib qorin bilan yotish. Chiqib ketish: yon tomoniga sapchib; burilib;

- bosh tomonidan: qo'llarni ushlab olib, gavgdani ushlab olib; bosh tomonidan teskari ushlab olib. Himoya: oyoqni ushlab olib borish va qo'llar bilan tiralish; boshni qo'l bilan siqish. Chiqib ketish: yon tomonga aylanish; qo'llarni yon tomonga chiqarish va aylanish. Qarshi amallar: aylanib ketilgandan so'ng bosh tomonidan ushlab turish;

- tepasiga minib o'tirib: qo'llarni ushlab olish, qo'llarni ushlab olmasdan; bo'yinni oyoq bilan o'rab ilintirish. Himoya: hujum qiluvchining yelkalariga tiralish; qo'llarni to'g'irlab olish, yerga qarab yotish; qo'llarni hujum qiluvchinning oyoqlari ostiga yuborish va uni bosh ustidan tashlash va oyoq ustiga oyoqni tashlab yiqitish. Qarshi amal: bilak orqali tirsakni bukish (richag); yelka uzeli: har ikki belga richag;

- ko'ndalang yotib: uzoqdagi qo'lni o'sha tomon qo'li bilan ushlab olish; yaqindagi qo'lni oyoqlar orasidan ushlab olish; uzoqdagi yelkani bo'yin ostidan ushlab olish. Himoya: boldirlar bilan hujum qiluvchini itarish va tirsaklar bilan hujum qiluvchini qo'ltig'i tagidan ushlab olib,

tirsaklarni uning qorniga tirab ag'darib olish, ko'prik bo'lib olib hujum qiluvchini yiqitish va boshni uning tanasi ustiga qo'yish.

Yelka tomondan ushlab turishdan tirsak richagiga o'tish. Raqib chap yelka tomondan ushlab turishni bajarayotgan hujumchining gavidasini qo'chib olib, uni chap tomonga o'girib olishga urinadi.

Raqibning o'ng yelkasi tirsagiga yaqin yerdan ushlanadi va o'ng yelka bilan uning bilagi o'ng yonboshga bosiladi. Ko'krak bilan raqibning ko'kragiga va o'ng oyoqqa tayanilib, tos gilamdan ko'tariladi va chap oyoq o'ng oyoq ostiga olib o'tiladi hamda raqibning o'ng tomonida chalqancha yotgan holat egallanadi. Chap oyoqning boldiri bilan raqibning o'ng soni ilinadi va uni hujumchi o'ziga qattiq bosadi. Chap qo'li bilan raqibning o'ng qo'li tirsagidan ushlaydi va uni ikkala qo'li bilan o'z iyagi tomon tortadi, ayni paytda o'z o'ng yelkasini pastga tushiradi. Raqibning qo'li yelka bo'g'imidan tashqariga burib chiqariladi.

Raqib ustida o'tirgan holda ushlab turishdan son ustidan tirsak richagini bajarish. Raqib ustida o'tirgan holda ushlab turishni bajarishda chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'li bilagi ushlanadi va bosiladi, chap oyoq tizzasi uning qo'li ustidan oshirib o'tkazilib, boshi yaqiniga qo'yiladi. Sonlar bilan raqibning chap qo'li uning boshiga bosiladi va ikkala qo'l bilan uning chap qo'li bilagidan ushlanib, o'ng son orqali tabiiy bukigiga teskari tomonga bukiladi

Yuqoridagi oyoq yordamida tirsak dastagini bajarish. Raqib "to'rt oyoqlab" turgan holatda.

Yotgan holda jang olib borishda har ikkala jang olib boruvchi kurashchilar gilamda tez harakat qilish imkoniyatiga ega bo'lmaydi, shuning uchun ham bunday holatda jang olib bolrish tik turgan holda jang olib borishdan farq qiladi.

OG'RIQ HOLATINI O'TKAZISH PRINSIPLARI

Yotgan holda jang olib borishda asosiy e'tibor og'riqlik holatni vujudga keltirishga qaratiladi.

Usulga tushgan raqib mag'lubiyatga uchragan hisoblanib, o'z mag'lu-biyatini tan oladi.

Sambo kurashi yozilishicha yotgan holatda kurash tushganda raqibning oyoq, qo'lini ushlagan holda raqibni yonga olish orqali



o'ziga qayirish, poyga aylantirish, pay va mushaklarni qisish orqali raqibni taslim qilish

Bundan 2 ta asosiy tushunchasini ajratish og'riq usuli – qo'l yoki oyoqdan ushlashdan boshlanadi. Raqibni ushlash og'riq usulini o'tkazish degani emas. Raqibni ushlash mahkam bo'lsa, raqib hujum holatidan chiqib keta olmasa og'riq usulga tushgan bo'ladi. Bundan tashqari ushlash mukammal bo'lishi uchun ushlash holati mukammal bo'lishi kerak. Chunki raqib har xil holatda turishi mumkin va hujumdan chiqib ketishi mumkin. Hujumga o'tuvchi kurashchi ikki qo'li yoki butun tanasi bilan ustunlikni olgan holda hujum qilishi kerak, ustunlikka erishmasa, hujum qilmasligi kerak. Raqibga qarshi og'riqli usul, og'ritish usulini bajarayotganda uni harakatlantirib, uning oyoq yoki qo'lini ushlab olish zarur.

Og'riq usulini qo'llaganda boshqa usullarga o'tish imkoniyatini ko'zda tutish kerak, ushlab turish, olib tashlash, ag'darish, aylantirib tashlash.

Raqibni qattiq ushlab bajarilmasa, hujummdan raqib chiqib ketishi yoki jarohat olishi mumkin. Og'riqli usulni o'tkazishda sokin, tebranuvchan bajarish talab qilinadi. Og'riqli usulni qo'llaganda shiddatli harakat qilish mumkin emas.

OG'RIQ BERUVCHI TEXNIK USULLAR

Qoidalariga muvofiq og'ritish usullarini oyoq yoki qo'lda bajarish mumkin.

Sambo sport turida og'riqli usullar 5 guruhdan iborat: tirsak dastagi, tugun, qo'l, oyoqlar bian tugun, teskari tugun, mushakda qisish, yelka dastagi.

Sambo kurash turida og'riq usuli qo'llanilganda, bu usulda qo'l tirsagidagi dastak orqali to'g'ri holatga keltirilib, uning tabiiy holatga qarshi holat qo'llaniladi.

Yotgan holda turida harakat shiddati usuli o'tkazishda tezkor bo'lish kerak, og'riqli holatga olganda sekinlik bilan borish og'riqli usulni o'tkazishda tebranuvchan bo'lish kerak.

Yotgan holda kurash olib boruvchi kurashchilarning asosiy kamchilik-laridan biri bu tezroq og'riqli usulni qo'llashga kirishishi bo'lib, bu usulni qo'llash uchun qattiq ushlash (zaxvat) holati egalanmasdan turib kirishishi.

Raqib bu usulni qo'llashdagi xato orqali hujumdan qutilishi yoki bo'lmasa jarohat olishi mumkin.

Sambo kurash turida texnik usullarni bajarish aniq bo'lishi talab qilinadi, chunki yotgan holda kurash usullarini o'tkazish uchun imkoniyatlar cheklangan bo'lishini hisobga olib, yelka kuchi qonuni ishga tushadi. Shuning uchun yotgan holda kurash olib boruvchi kurashchilardan asosiy talab - shoshma-shosharlik qilmaslik.

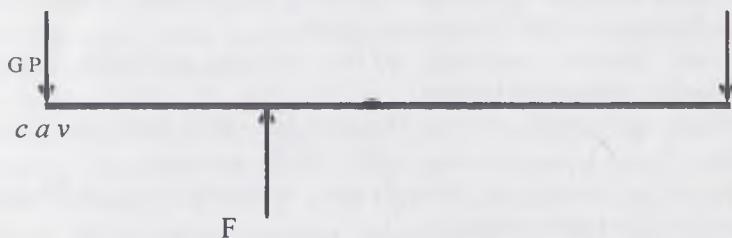
Raqibli ushlar yoki og'riq holatiga kiritish uchun harakat tez va to'g'ri bajarilish katta ahamiyatga ega bo'lib, kim tezlik va harakatni to'g'ri bajarsa g'alaba qozonadi.

1. Tirsak dastasi.

Sambo kurashida tirsak dastasi deb tirsagini o'zini bukishga qarama-qarshi bo'lish hisoblanadi.

Tirsak dastasi – sambo kurash turida eng ko'p qo'llanadigan usul bo'lib, uni bajarish usullari xilma-xil hisoblanadi. Bunda hujum qilinadigan qo'lni beldan, qo'ltiq tagidan, yelkadan bukish usuli bilan bajariladi.

Qo'l dastagi usuli sambo kurash turida eng ko'p qo'llaniladigan usul hisoblanib, hujum qiluvchi raqibning qo'lini, oyoqlari orasiga, yelka va qorindan o'tkazib qisish imkoniyati yaratilishi kerak bo'ladi.



F – kuch tayanch ta'siri (hujum qiluvchining tayanch kuchi);

P – hujumchining kuchlanishi;

a – tayanch nuqtasidan tirsak bukilishigacha bo'lgan masofa;

G – raqib tanasining og'irligi kuchi;

c – raqibni tana og'irligi kuchidan, tayanch reaksiyasi nuqtasigacha bo'lgan masofa.

Kuchlari doimiy $c+a$ va v masofasi ham doimiy shunda kuchdagi yutuqli

F — kuchini o'zgartirib ham erisha olamiz.

Fizika qonunlariga asoslanib, kuchdagi yutuqni egallash uchun faqatgina tayanch nuqtasini egallash orqali kuchni 10 yoki 100 barobar ortirish mumkin.

M: Yelka "a" 10 *sm* ga teng, demak siz tirsakga 10 *sm* masofadan yelka bosim o'tkazasiz. Shunda f kuchi birorta aniq ahamiyatga ega bo'ladi.

Yelka holatini o'zgartirmasdan R kuchini ko'paytirsangiz bo'ladi, lekin shunda ushlash holatini bajarishda texnikaga e'tibor berilmasa, hech qanday *kur* yordam berilmaydi.

Endi tirsak dastasi og'ritish usulini amalda ko'maklashishni ko'rib chiqamiz.

Asosiy holat. Raqib yelkasida yotibdi. Siz ikkita oyoqni raqibni tanasi va bo'ynidan o'tkazib, qo'lini orasiga o'tkazgan holatda o'tiribmiz. Ikkita qo'l bilan raqibning bilagini ushlab raqibni qo'lini tirsakdan to'g'irlab, sekin og'ritish usulini bajarasiz.

Qismlari: oyoqlarni tizalarda bukib, tovonlari bilan raqibning tanasini o'ziga qisib olish, bir xil vaqtda tizzalar bilan hujum qilayotgan qo'lni mahkam ushlab turish. Bilakni ikki qo'l bilan ushlab turgan vaqtda hujum qilayotgan qo'lning kafti sizda qarama-qarshi holatda bo'lishga e'tibor berishingiz kerak.

Odatiy xatolar: raqibning qo'lini mahkam qismaslik (shunda chiqib ketish imkoniyati bo'ladi).

Hujum qilayotgan qo'lning tirsagini nazoratsiz qoldirish (shunda raqibning tirsagi boshqa tarafga burilib qolishi mumkin).

Oyoqning kuchsiz ishi (shunda oyoq va tana kuchsiz bo'lib raqib holatdan chiqib ketish mumkin).



1-rasm

2. Tugun.

Sambo kurashi lug'atida oyoq yoki qo'lga tugun usulini bajarish ko'rsatilmagan. Agarki usulning nomidan keyin xech qanday ko'rsatkich bo'lmasa u qo'lga deb hisoblanadi.

Bu usul juda keng tarqalgan bo'lib, u 90° raqibning tirsagi qaytarilishini ko'rsatib beradi. Shunda hujum qilayotgan qo'lning raqibning boshiga musht yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Burchakning gradusi raqibning bukilgan qo'li boshqaga holatda bo'lsa siz usulni to'liq buka olmasligingiz uchun qo'lning bukish burchagini kamaytirsangiz, yelka kuchini kamaytirgan bo'lasiz va og'ritish usuli chiqmay qolishi mumkin.

Asosiy holat: Raqib yelkada yotibdi, hujum qiluvchi unga nisbatan qorin bilan raqibning o'ng tarafida yotibdi, chap qo'li bilan raqibning bilagidan ushlaydi. O'ng qo'li bilan raqibning yelkasi tagidan o'tkazib, o'zining chap qo'l bilagining ustiga qo'yadi. Ko'krak bilan raqibni gilamga bosib, oyog'ini iloji boricha keng yoyadi. Raqibga nisbatan 90° burchakda qo'lini bukib, raqibni o'z o'qi atrofida aylantirib, yelkadan o'tayotgan qo'li bilan tirsagini yuqoriga ko'tarib, hujum qilinuvchi bilakni pastga bosadi.

Usulning qismlari:

Raqibning bilagini ushlaganda qo'lning bosh barmog'ini ajratib, qolgan to'rta barmoq qisiladi (shunda raqib qo'lini aylantirayotganda xalaqit qilmaydi). Raqibning usuldan chiqib ketish xavfi paydo

bo'lganda, hujum qiluvchi raqibning qo'lini oyog'iga tortib, hujum qilinayotgan qo'lining bilagini pastga tortib gilamga bosiladi.

Oddiy xatolar:

Raqibning tirsagini tepaga ko'tarish orqali raqibning harakatini davom ettirib, tirsakni yanada yuqoriga ko'tarib usuldan ko'prik holatdan foydalanib chiqib ketiladi. Raqibning qo'lini noto'g'ri ushlash tirsak richagi holati orqali chiqib ketishga imkon tug'diradi.



2-rasm

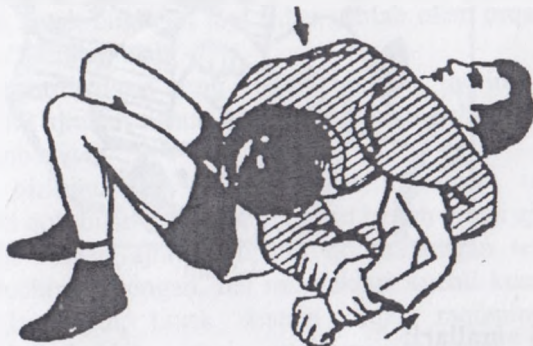
3. Qayta tugun.

Bu holatda raqibning to'g'ri burchakda bukilgan qo'lini ichkariga aylantirish. Bu usul keng tarqalgan va ushbu holatdan ma'lumki, og'ritish usulini o'tkazishga yordam beradi. Usulni bajarayotganda qo'lni bukish burchagi ko'paytirilsa, raqibning qo'lini aylantirish qiyin bo'ladi, lekin hujum qiluvchi hujum qilinayotgan qo'lni kichikroq burchakda buksa, kamroq kuch sarflab ushbu usulni o'z foydasiga bajarishi mumkin.

Shuningdek, bog'langan qo'lning yon tomondan hujum yoki himoyasini ko'rib chiqamiz. Asosiy holat: Raqib yelkasi (orqa bilan yotibdi) yuqorida hujum qiluvchi unga nisbatan yon tomonda gilamga nisbatan qorni bilan yotadi.

Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan raqibning bilagidan ushlaydi, chap qo'lini raqibning yelkasi tagidan o'tkazib kaftini o'zining o'ng qo'li bilagi ustidan qo'yish orqali raqibning qo'lini 90° ga bukib,

hujum qilinayotgan qo'lni o'z o'qi atrofida aylantirib, shu vaqtning o'zida mushtini pastga bosib tirsagini ko'taradi.



3-rasm

4. Mushak qisilish usuli.

Bu og'ritish usuli keng o'rganilganligi haqida ma'lumot kam. Bu usulni oyoq mushaklarini qisish usuli bilan solishtirsa bo'ladi. Bu usuldan mushak qisish usulini tayyorgarlik mashqi sifatida foydalanish mumkin. Misol: Tirsak tayanchi dasdagini o'tkazishda, qo'l bukilganda o'qsimon suyak bilan raqibning mushagi siqiladi, shunda raqib og'riqni sezib, qo'lni to'g'ri holatga keltiradi, shunda hujum qiluvchi tayanch dastagi usulini qo'llashi mumkin, shunda mushak qisish usuli bilan raqibni ruhiy holatdan chiqaradi va raqibdan qo'rqishga olib keladi. Bu usulni qo'llash kurashchi uchun oson hisoblanadai: bu usuldan raqibning qo'lini tirsakda bukadi, hujumchi o'qsimon tirsak suyagini hujum qiluvchining yelka osti mushagiga bosishi bilan og'riq beradi. Ushbu usul oson bo'lgani uchun buni o'tkazishda raqibning to'g'ri va mahkam ushlash g'alabaga olib kelishi mumkinligi birinchi o'ringa qo'yiladi.



4-rasm

Og'riq amallari:

- tirsakni beldan o'tkazib burish. Himoya: qo'llar uchini tutashtirish, ag'darilish, tirsakni belidan chiqarib olish; bilakni yuqoriga qaratib qo'llarni yoyish, gavdani ushlab olish va oyogini chirmab olish;

- tirsakni son tagidan o'tkazib olish. Himoya: qo'llarni tutashtirish, burilish, tirsakni sondan olish; tirsakni yuqoriga qaratib qo'lni cho'zish; gavdani ushlab olish;

- qo'lni yelka ostidan ushlab olib bilak orqali tirsakni bukish. Himoya: bo'sh qo'l bilan hujum qiluvchi gavdasiga tayanib, qo'llarni birlashtirish, tirsakni raqib qo'lidan chiqarib olish;

- oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olib, tirsak richagiga yotuvchining belida; parterda turganda; qorinda yotganda. Himoya: qo'llarni tutashtirish, oyoqni ushlab olish; hujum qiluvchi ustidan oshib o'tish va tippatik turish; tirsakni raqib qo'lidan pastga chiqarish, ko'krak bilan hujum qiluvchiga burilish.

5. Bog'langan qo'llarni yoyish orqali og'riqli holatni o'tkazishda raqibning qo'lini ikki oyoq orasidan o'tkazib, qo'l tirsagidagi richagi usulini qo'llash orqali o'tkazish.

Birlashtirilgan qo'llarni ochishda raqibning o'ng qo'l bilagini tortib, ikki qo'li birlashtirilgan raqibning qo'llariga hujum uyushtirib, ikki oyoqni qo'llar yoniga qo'yib, uyushtirilgan hujumda qo'llarni ajratib bo'lmaydi. Raqibning uzoq qo'lidagi tirsagidan ikki qo'l bilan

qattiq yopishib, ularni siqib, o'zingizga tortasiz, bu esa raqib qo'llarini bilak paylarida to'g'irlashga olib keladi.

Hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'lining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish orqali ikkita birlashtirilgan qo'llarni ajratish.

Qo'lni birlashtirishning eng oddiy holati, qo'lni bunday birlashtirish, qo'lni ajratish uchun qaratilgan hujum uchun eng qattiq himoya usuli hisoblanadi.

Bir-biriga birlashtirilgan ikki qo'lni ajratish raqibning barmoqlariga ikki qo'l bilan urish orqali og'riq berish orqali ajratiladi.

Qo'llarni bir-biridan ajratish uchun qo'laniladigan usullardan yana biri, o'z kuchiga ishongan, bel mushaklari kuchli kurashchilar tomonidan qo'llanadigan, tirsak dastagi orqali raqibning yaqin qo'lining bilagini bukish orqali qo'llarni yuqoriga ko'tarib, o'zingizning og'irligingizni orqaga yuborgan holda amalga oshiriladi. Usulni o'z foydagingizga hal qilishingiz uchun kiyimingizning yoqasidan ushlab oling.

Harakat holatini tezlashtirish uchun og'riq salmog'ini bosh tomonga yoki oyoq tomonga egish orqali amalga oshirish.



5-rasm

6. Birlashtirilgan qo'llarni raqibning yaqin qo'lga tugun ishlash orqali ochish.

Bu usulni qo'llashda chap qo'l tirsagidan berilgan qo'lingizni raqibning nomdosh qo'lga oyoq tomondan o'tkazib, tirsakda bukilgan o'ng qo'lingizni raqibning chap yelkasidan tortish holatiga olib kelib, qo'llar birlashgandan so'ng raqibning chap qo'lini o'zingizga torting o'ng qo'lini o'zingizdan uzoqlashtiring.

Raqibning birdan o'z qo'llarini olishi uchun imkoniyat bermaslik uchun o'ng, chap qo'llaringiz bilan raqibning chap qo'li yelka oldi qismini nazoratga oling.

Usulning qismlari: qo'llar ajratilgach o'ng qo'l ushlashini qo'yib yuborish orqali, tortilish kuchi yo'nalishini o'zgartirish orqali, tirsak dastagi usulini engashgan holatda qo'llash.



6-rasm

7. Birlashtirilgan qo'llarni ochish uchun yaqin qo'lga tugun qo'llash.

Oldingi holatga o'xshash, lekin chap qo'lni birlashtirilgan qo'llarga bosh tomondan olib kelib birlashtiriladi, o'ng qo'l tirsak dastagidan burilgan holda, raqibning nomdosh bukilgan qo'lga yopishish orqali amalga oshirish.

Raqibning birdan o'z qo'llarini olishi uchun imkoniyat bermaslik uchun, o'ng, chap qo'llaringiz bilan raqibning chap qo'li yelka oldi qismini nazoratga oling.



7-rasm

8. Birlashtirilgan qo'larni ajratib yuborish uchun yelka tirsak yuqorisidagi mushaklarga og'riq berish orqali ochishni amalga oshirish.

Chap qo'lingizni raqibning nomdosh qo'lining bilagiga yuqoridan o'tkazing. O'ng qo'lingizning yelka oldini raqib oyog'i tomonidan raqibning tirsagidan bukilgan qo'lga olib kelib, qollaringizni barmoqlar bilan bilakda birlashtiring. raqibning ikki qo'lini o'zingizga tortish orqali raqibning tirsak usti mushuaklariga tirsakdagi o'q suyak bilan og'riq bering. Raqib qo'lini doimiy bukishni davom ettirish orqali raqib hujum qilinuvchi qo'lini to'g'irlamaguncha olib borish. Harakat tezligini hisobga olib, tirsak dastagi bilan raqibning yelka oldi qismini ushlash orqali, raqibga nisbatan yelkasini tortish orqali og'riqli usulni qo'lini yelka qismidan oyoqlar orasiga oilb, tirsak richagi usulni qo'llash.



8-rasm

9. Birlashtirilgan qo'llarni ochish uchun qo'llarni oyoqlar orasidan ushlab olib tirsak richagini o'tqazish ushlab qolishni uzish usullari.

Richag bilan qo'llarni uzish; kiyim yordamida uzish; siqish yordamida uzish. Bu usulning o'ziga xosligi qo'llarni hujum qilinuvchi qo'llariga nisbatan erkin ushlashni amalga oshirish bilan oyoqlarning yoyilgan holda bo'lganligini hisobga olib ular bilan ushlashni amalga oshirib bo'lmashligini hisobga olish.

Usulning qismlari: o'ng oyog'ingizni tirsakdan bukib raqibning gavdasiga qo'yiga bosish orqali, raqibni gilamda ushlab turish. Qo'llarni oyoqlar orasidan ushlab olib tirsak richagini o'tkazish, ushlab qolishni uzish usullari; richag bilan qo'llarni uzish; kiyim yordamida uzish; siqish yordamida uzish.



9-rasm

10. Birlashtirilgan qo'llarni boshi oldida oyoqlarni oshirib o'tkazitsh.

O'ng qo'l bilan raqibning nomdosh qo'lidagi bilagiga tirsak burilishi bilan hujum qilib, yon tomonga yotish bilan tugun o'tkazish xavfi bilan raqibning qo'lini yozish orqali va yengidan yelkada yotishga o'tish bilan tirsag dastagini engashish orqali o'tkazish

Qismlar: qo'llarni tez yozishga harakat qilmaslik kerak. Birinchi harakat qo'lga qaratilishi kerak. Ushlangan qo'lning bilagini yuqoriga ko'tarmang, gilam bo'ylab harakatlantiring, usulning markazi qilib raqibning yelkasi olinadi. Raqibning qo'li ajratilgandan so'ng to'xtamasdan, hujum qilinayotgan tempda davom ettiriladi, yelkada yotgan holatga kelgan holgacha davom ettiriladi. Richag shaklida ushlab olish - nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlashda raqibning qo'lidagi qo'lning yuzi tepada tirsak pastga qarashiga erishish.



10-rasm

11. Birlashtirilgan qo'llarni yonboshga yotish orqali uzoqdagi sonni ushlash orqali amalga oshirish.

Ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish orqali raqibga bukilish orqali xavfli holatda chiqish imkoniyatini beradi. Hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'linining tirsakdan bukilgan joyidan

tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo'l kaftini yelkaga qo'yish. Raqibni qiyin ahvolga turishga olib keladi. Chap oyog'ingizni orqaga olib, uning bilan raqibnng boshini orqaga olib, raqibni qo'llarini ochishga majbur qiling.

Qo'llar ajratilgandan so'ng o'ng qo'lingiz bilan ushlangan oyoqning sonini ushlab, chap qo'lingiz bilan tirsak egilishini o'tkazing, o'zingizga gavgangiz bilan yordam bering.



11-rasm

12. Birlashtirilgan qo'llarni, qaramaqarshi qo'llar bilan belni ushlash orqali amalga oshirish.

Raqibni qiyin ahvolda turishga olib keladi. Chap oyog'ingizni orqaga olib, uning bilan raqibnng boshini orqaga olib, raqibni qo'llarini ochishga majbur kiling. Chap oyog'ingizni orqaga olib, uning bilan raqibnng boshini orqaga olib, raqibni qo'llarini ochishga majbur qiling.



12-rasm

13. Birlashtirilgan qo'llarni orqada yotish orqali amalga oshirish.

Chap qo'lni mos qo'lga raqibning oyog'i tomonidan o'tkazish o'z kiyimingizning yoqasidan ushlab oling, o'ng qo'lingiz bilan raqibning tomog'idagi yoqasini ushlab, yelkaga oyoq atrofida (chap yonga) yotish orqali raqib sizga hujum qilish vaqtida o'ng o'yog'ingiz bilan raqibning boshini orqaga itarish kerak bo'ladi.

Raqib qo'lini o'zingizga barmoqlarda yaqin ushlab bukilgan tirsakda raqib bilagini ushlab turing.



13-rasm

YAQIN QO'LGA HUJUM

14. Qayta tugun bilan yaqin qo'lni ushlash orqali oyoq yaqinidan hujum uyushtirish.

Chap qo'lingizni raqibning hujum qilayotgan qo'lini oyoq tomondan olib kelib, ikki qo'lingizni birlashtirib gavnani orqaga tashlagan holda raqibning birlashtirgan qo'llariga hujum uyushtirib, ularni tugundan chiqarishingiz va raqibning tugundan chiqqan qo'lini to'g'irlashga imkoniyat bermang. Ushbu tugun usulini qo'llaganda raqib qo'lini tirsakdan burab bosib gilamda ushlab turing.

Ushbu usulni qo'llashda oyoqlarning holatiga ham alohida e'tibor bering. Ularni raqib yelkasi oldida birlashtiring. Holatni saqlab turing, oyoq kaftini gavgangizga qarab torting. Raqib yelkalarini ushlab turgan holda ushbu usulni bajaring.



14-rasm

15. Yaqin qo'l tugunini raqibning bosh tomonidan ushlab o'tkazish usuli.

Bu usulni o'tkazishda o'ng qo'lni raqibning nomdosh qo'li tomon yuborib, chap qo'lingiz bilan o'zingizning o'ng qo'lingizni ushlab, raqibni pastga bosib og'riqli usul o'tkazish uchun raqib qo'llarini oyoq orasidan og'riqli holatga o'tkazing.

Ushbu usulni o'tkazishda harakat tezligini oshirish uchun o'ng qo'l tirsak dastagini o'zingizdan uzoqlashtirib raqibning bilagini o'zingizga tortib pastga bosing.

Alohida e'tibor beradigan holat raqibning qo'lini unga nisbatan to'g'ri holatda bo'lishiga erishing. Agar raqib qo'lini o'ziga nisbatan tortib burib olmoqchi bo'lsa, kaftidagi barmoqlarni o'zingizga tortib oyoqlaringizni birlashtirib raqibning qo'llarini tortib turgan qo'lingizni raqibning uzoq qo'li tirsagidan o'tkazish maqsadga muvofiq.



15-rasm

16. Yelka richagi orqali raqibning birlashgan qo'llarini ajratish usuli.

Usulni to'g'ri o'tkazishda qo'llaringizni raqibning o'ng qo'li tagidan olib keling va uni yelkasini o'zingizga torting, shuningdek tortilayotgan yelka va qo'lni oyog'ingiz orasidan tepaga ko'taring.

Ushbu holat orqali yelka richagi usulini o'tkazing. Raqibning bu holatga qo'llarini bir-biridan ajratish mumkin emas. Oxirgi holat shunday ham o'tkazilaveradi. Oyoqlar ushlangan qo'lni qattiq qisadi va og'riqli holatni o'tkazish uchun tirgovich vazifasini bajaradi.

Raqibning qo'li tirsakkacha to'g'irlanadi, og'riqli holat raqibning yelka mushaklaridan tirsakdagi o'q suyak orqali og'riq berish orqali boshlanadi.



16-rasm

17. Raqibning tirsak dastagi qayta tugun bilan uzoq qo'l orqali hujum qilish.

Ushbu holatda raqibning qo'llari shunday ishlatiladiki, uning uzoq qo'llari yaqin qo'llarini yopib turadi. Raqibning uzoq qo'lidagi bilakni ushlash orqali o'zingizga tortib yuqoriga ko'tarasiz. Shu holatda chap qo'l bilan raqibning uzoq qo'lini ushlash orqali o'zingizdan uzoqlashtirishdan qayta tugun o'tkazish mumkin.

Ushbu og'riqli holatni o'ng qo'l bilan raqibning chap qo'li barmog'idan ushlab, oldin yuqoriga ko'tarib, keyin o'zingizga torting va raqibning tirsak dastagiga hujum qilish orqali og'riqli holatni

vujudga keltiring, qo'lining holatini to'g'irlash orqali og'riqni kuchaytiring.

Hujumni uyushtirayotganda shoshilmang, raqibning o'ng qo'lini qo'yib yubormang. Raqibning chap qo'lini og'riqli holatga to'liq kiritgandan so'ng o'ng qo'lni qo'yib yuborish mumkin.



17-rasm

18. Yelka tirsagini o'tkazish uchun oyoqni raqib boshi yonidan o'tkazish usuli.

Tirsak dastagiga og'riqli holatni o'tkazish uchun himoya holatini saqlashda qo'llaringizni tugun qiling, o'zingizning chap qo'lingizni bosh orqasiga o'tqazishga harakat qiling. Raqibning birlashtirilgan qo'llarini ko'tarib o'zingizga torting.

Harakat tezligini ko'tarish uchun raqibning uzoqdagi qo'lini ko'tarib, o'ng oyoqni raqibning boshidan o'tkazish orqali og'riqli holatga o'tkazing.

Bunda raqib uchun juda noqulay holat vujudga keladi. Bunday holatdan raqib keta olmaydi.

Raqibning qo'lini ushbu holatda oyoq orasida ushlab turish bilan, chap qo'lidagi tirsak richagi orqali og'riq berish bilan to'g'irlab, tirsak dastagi og'riqli usulini o'tkazing.



18-rasm

19. Tirsak dastagi og'riqli holatini o'tkazish usuli.

Ushbu usulni o'tkazishda tirsak dastagiga og'riqli holatni o'tkazish uchun himoya holatini saqlashda qo'llaringizni tugun qiling, o'zingizning o'ng qo'lingizni bosh orqasiga o'tkazishga harakat qiling. Raqibning birlashtirilgan qo'llarini ko'tarib o'zingizga torting.

Harakat tezligini ko'tarish uchun raqibning uzoqdagi qo'lini ko'tarib, o'ng oyoqni raqibning boshidan o'tkazish orqali og'riqli holatga o'tkazing.

Bunda raqib uchun juda noqulay holat vujudga keladi. Bunday holatdan raqib keta olmaydi.

Raqibning qo'lini ushbu holatda oyoq orasida ushlab turish bilan, o'ng qo'lidagi tirsak richagi orqali og'riq berish bilan to'g'irlab, tirsak dastagi og'riqli usulini o'tkazing. Bu usulda barcha ushlashlar o'ng qo'lda bajariladi.



19-rasm

20. Oyoqlarni boshdan o'tkazib, raqibning yelka mushaklarini qisish usuli.

Ushbu usulni o'tkazishda raqibning tugun qilingan qo'llarini bir-biridan ajratishda qo'llaniladigan usul bo'lib, yotgan holda raqibning o'ng qo'lini oyoqlaringiz orasiga olib o'zingizga tortasiz. Shuningdek, o'ng oyoqni bosh oldidan o'tkazib, chap oyoq bilan birlashtirasiz. Yangi holat vujudga keladi, raqibning o'ng yelkasi mushaklari ustiga tirsakdagi o'q suyakni olib kelib qo'yasiz, unga og'riq beruvchi usulni qo'llaysiz, raqib og'riq natijasida birlashtirilgan qo'llarini ajratadi va ajratilgan qo'lga nisbatan og'riqli holat usuli qo'llaniladi.



20-rasm

21. Qo'ni oyoqlari orasidan o'tkazish bilan yelka mushaklariga og'riq berish usuli.

Tirsak tayanchi dasdagini o'tkazishda, qo'l bukilganda o'qsimon suyak bilan raqibning mushagi siqiladi, shunda raqib og'riqni sezib, qo'lni to'g'ri holatga keltiradi, shunda hujum qiluvchi tayanch dastagi usulini qo'llashi mumkin, shunda mushak qisish usuli bilan raqibni ruhiy holatdan chiqaradi va raqibdan qo'rqishga olib keladi. Bu usulni qo'llash kurashchi uchun oson hisoblanadai: bu usuldan raqibning qo'lini tirsakda bukadi hujumchi o'qsimon tirsak suyagini hujum qiluvchining yelka osti mushagiga bosishi bilan og'riq beradi. Ushbu usul oson bo'lgani uchun buni o'tkazishda raqibning to'g'ri va mahkam ushlash g'alabaga olib kelishi mumkinligi birinchi o'ringa qo'yiladi.



21-rasm

22. Raqibning tirsak dastagiga og'riqli holatni o'tkazish uchun uning qo'lini qo'ltig'ingiz ostiga siqish usuli.

Qo'l tirsagi uchun o'tkaziladigan og'riqlik holatda qo'l bilan raqibning yelka ostidan hujum qilish.

Agar raqib bo'yi sizdan yuqori bo'lsa, uni qo'li ham siznikidan uzun bo'ladi. Qo'llarini kalit holatiga keltirsa, o'ng qo'lingizni uning yelka ostidan o'tkazib, qo'lingiz bilan uni gavdasini pastlatishiga olib keling.

Shundan so'ng o'zingizning yelkangiz ostidagi qo'ltig'ingiz bilan raqib tirsagini siqing, qo'lga olingan tirsakni o'zingizga tortib, og'riqlik holatini vujudga keltiring. Ushbu holatda chap qo'lingiz bilan raqibingizni o'ng qo'lini ushlab og'riqlik holatini vujudga keltiring. Shuni esda tutingki, og'riqlik holat o'tkazilayotgan qo'lingizga yordam berish uchun ikkinchi qo'lingiz bilan tirgovichlik vazifasini bajaring.



22-rasm

23. Raqib qo'lini ko'krak oldida birlashtirib tirsak richagini o'tkazish.

Agar raqib qo'llarini ko'krak oldida qaychisimon birlashtirsa, uning qo'llarini iloji boricha o'z gavgangizga yaqinlashtiring. Uning yaqin qo'li mushtini oyoq ostiga olib va pastki qo'l bilagini ushlab, ushlash holatini o'tkazish uchun tirsak richagini bajaring.

Ushbu holatga tushgan raqib o'z qo'llarini holatdan chiqara olmaydi va siz o'zingizning usulingizni o'tkazishingizda katta qiyinchilikka duch kelmaysiz.

Qismlari: boldiringiz bilan yopilgan raqibning uzoq qo'lini harakatlariga qattiq e'tibor bering. Agar raqib qo'lini bo'shata olsa, usulni muvaffaqiyatli o'tkazishga xalaqit beradi.



23-rasm

24. Qo'l tuguni, raqib qo'lini qaychisimon birlashtirish.

Raqib qo'llari ko'krak oldida qaychisimon birlashtirilgan bunday holatda uzoq qo'lning tirsagini ushlab o'zingizga torting. Raqibni yuqori qo'lidagi tirsagi qo'tarilib, og'riqlik usuli o'tkaziladi.

Qismlari: usul boshlanishidan oldin va uni o'tkazish vaqtida qo'lni bukish, tortishni bog'lanish holati bo'ylab olib borish kerak bo'ladi.

Raqib tirsak orqali qo'lini yoyib olmasin. Oyoqlaringiz qo'l va ushlangan tirsak bilaklarni qattiq ushlab tursin.



24-rasm

UZOQ QO'LGA HUJUM

25. Qo'llarni oyoqlar orasidan ushlab olib tirsak richagini o'tkazishda ushlab qolishni uzish usuli.

Tirsak richagi bilan qo'llarni uzish; kiyim yordamida uzish; siqish yordamida uzish; raqibning qo'lini ushbu holatda oyoq orasida ushlab turish bilan, o'ng qo'lidagi tirsak richagi orqali og'riq berish bilan to'g'irlab tirsak dastagi og'riqli usulini o'tkazing.

Uzoq qo'lni tirsakdan tuguni orqali oyoqlar orasida ushlash - tuguni yechish orqali og'riqli holatni o'tkazish.



25-rasm

26. Qo'llar bir-biridan o'tkazilib, qaychisimon ushlangan yelka ustida.

Raqibga usul ishlatish uchun uning gavdasiga yaqin kelish kerak bo'ladi, yuqori turgan qo'li ustiga oyoq qo'yib, pastki qo'linig bilagidan ushlab turib tirsak bilan tortiladi, yelkani ko'tarish yordamida. Raqib qo'llari orqali hujum qilish harakatidan mahrum qiladi, raqib hujum uyushtirish uchun qulay vaziyat yaritishga harakat qiladi.

Qismlari: oyoq bilan to'silgan raqibni yengish uchun uning uzoqdagi qo'lining harakatiga e'tibor bering, agar raqib qo'lini ajratsa usulni g'alaba bilan tugatishga yo'l bermaydi.



26-rasm

**OG'RIQLI HOLATLARNI RAQIBNING BOSHQA
A'ZOLARIGA O'TKAZISH**

27. Raqibning o'ng yelkasi tirsagiga yaqin yerdan ushlanadi va o'ng yelka bilan uning bilagi o'ng yonboshga bosiladi.

Ko'krak bilan raqibning ko'kragiga va o'ng oyoqqa tayanilib, tos gilamdan ko'tariladi va chap oyoq o'ng oyoq ostiga olib o'tiladi hamda raqibning o'ng tomonida chalqancha yotgan holat egallanadi. Chap oyoqning boldiri bilan raqibning o'ng soni ilinadi va uni hujumchi o'ziga qattiq bosadi. Chap qo'li bilan raqibning o'ng qo'lini tirsagidan ushlaydi va uni ikkala qo'li bilan o'z iyagi tomon tortadi,

ayni paytda o'zi o'ng yelkasini pastga tushiradi. Raqibning qo'li yelka bo'g'imidan tashqariga burib chiqariladi.



27-rasm

28. Oyog'dagi axill paylarini tirsak dastagi orqali qisish.

Tirsak dastagi orqali qisish usulini o'tkazishda raqibning qo'li qattiq ushlanadi, bunda raqib uchun qo'lni bo'shatish qiyin. Ko'prik orqali qilinayotgan hujumdan qutulish uchun raqib o'z oyoqlarini sizga yaqin olib keladi. Shunday vaziyat vujudga keladiki, raqib oyoqlaridagi axill paylariga qisish usulini o'tkazish uchun katta imkoniyat vujudga keladi. Ushbu usulni o'tkazish uchun o'ng qo'lingiz bilan raqibning oyog'ini o'zingizga tortib, chap yelkangizga olib keling, o'ng qo'lingiz bilan yordam berib raqibga og'riqli holat o'tkazing. Qismlari: Ikki qo'lni ushlab turish holatda, usul o'tkazib bo'lmaguncha chiqarmaslik.



28-rasm

29. Tirsak dastagi bilan tugun oyoqlariga usulni o'tkazish.

Kurashchilar olib borayotgan jang holatida bu usulni o'tkazish uchun alohida holat vujudga keltiriladi. Buning uchun raqibning

oyog'idan ushlash uning tovon qismidan amalga oshirilib, tirsak dastagi bilan oyoqlarga tugun usuli o'tkaziladi.

Qismlari: Usulning tez va muvaffaqiyatli o'tishi uchun chap oyog'ingiz bilan raqibning bosh qismi bilan yopib qo'yish orqali, o'ng qo'lingiz bilan tirsak dastagi orqali, raqibning oyog'iga tugun orqali og'riqli holatini o'tkazing.



29-rasm

30. Uzoq oyoqdagi axill paylarini qisish.

Raqibning uzoq oyoqlarini yaqin oyoqlar ostidan o'tib tovoniga yaqin joydan ushlab olib, uning o'zingizga yaqin joyga torting, chap qo'lingiz bilan yordam berib raqibning o'ng oyog'ini qo'litiq ostiga oling, raqibning qo'llarini qattiq ushlab turgan holda yaqin oyoqdagi axill paylariga og'riqli holat o'tkazing.

Usulni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun tos qismi bilan o'ng tomonga yotib, qo'llarni qo'yib yubormaslik orqali og'riqli holatni olib boring.



30-rasm

31. Kombinatsiya.

Raqibning kuchliligi, uning harakatchanligi sizga qo'l tuguni oyoq tuguni uchun og'riqli usullarni o'tkazish uchun imkoniyat bermaydi.

Jang holatida vaqt tugashiga 15-20 sekund qolganda sizning hisobingizda birorta ochku yo'q. Ushbu holatda to'g'ri taktik holatni qo'llashda ushlab orqali 10 sekund ushlab amalga oshirilsa, 2 ochko ishlash mumkin. Har qanday boshqa holatga o'tish raqibning imkoniyatlaridan kelib chiqadi.

Raqibning ikkala qo'li uning ko'kragiga bosiladi, o'z qo'llaringiz bilan siqiladi, raqibning belini olgan holda, shuningdek, raqibning qo'llarini ko'krak qismida qaychisimon holatda birlashtirish orqali ushlab bilan uning chap qo'li bilagiga og'riqli usul o'tkaziladi. Yoki raqibning ustiga chiqib olib, ikki oyog'iga og'irlikni o'zgartirib ushlab holati o'tkaziladi.



31-rasm

OG'RIQLI USULLARNI RAQIBGA NISBATAN QO'LLASHDAGI HARAKATLAR TAHLILI

Ular:

- qo'llarni oyoqlar orasidan ushlab olib tirsak richagini o'tkazishda ushlab qolishni uzish usullari; richag bilan qo'llarni uzish; kiyim yordamida uzish; siqish yordamida uzish; qo'lni oyoqlar orasidan ushlab olish bilan tirsag richagidan mumkin bo'lgan qo'llarni uzish; kiyim yordamida uzish; siqish yordamida uzish;

- qo'lni oyoqlar orasidan ushlab olish bilan tirsak richagida mumkin bo'lgan holat usullari; bosh tomondan, oyoqlar tomonidan;

- yelka ostidan qo'llarni ushlab olib, pastdan bilaklar orqali tirsak richagi. Himoya: belbog'ini old tomonidan ushlab olish;

- bilaklarni pastga bukish (qarshi bukish). Himoya: qo'llarni tutashtirish: hujum qiluvchining kiyimidan ushlab olish; qo'lni to'g'irlab olish; qorin ustiga ag'darilib yotib ushlashdan qutilish;

- oyoqlarni va qo'llarni yon tomonga yoyishdan past tomonidan tirsak richag qilish;

- qo'lni oyoqlar bilan ilintirib tirsak richagini qo'llash. Himoya: oyoqlar bilan qo'lni ushlab olishga yo'l qo'ymaslik, qo'lni gavda ostiga bekitish; ushlab olish va raqibga orqa bilan o'girilish;

- bilak orqali tirsakni richak qilish. Himoya: qo'lni aylantirib tirsakni ushlovdan chiqarish va qo'larni tutashtirish;

- oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olib tirsakni richak qilish. Himoya: qo'llarni tutashtirish, oyog'ini ushlab olish, tirsakni ushlovdan qutqarish;

- tirsak richagini o'tkazishda oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olib uzish usuli bilan: sapchib qo'lni uzish; richag bilan qo'lni uzish; kiyim yordamida uzish; siqish yordamida uzish;

- qo'lni oyoqlar orasidan ushlab, tirsak richagini o'tkazishda mumkin bo'lgan holatlar va uzish usullari: bosh tomondan; oyoqlar tomonidan;

- gavda yordamida tepadan va bilak bo'g'inlari yordamida tirsak richagi. Himoya: qo'lni ko'krakka yopishtirish; kiyimni ushlab olish; chalqancha yotish holatidan qochib tugun holatidan qutqarilish.

- oyoqlar orasi turgan holatda belbog' va sonlarni ushlab olib, dumalab ag'darilishda qo'llarni oyoqlar orasidan ushlab olib, tirsak richagi yasash. Himoya: tik holatda turish; tirsakni og'riq tortish va qorin ustiga yotish;

- yuqoridan oyoqlar bilan bo'g'ish. Himoya: oyoq bilan ushlab olishdan qo'lni bo'shatish, ushlab olishda stoyka turish.

- osilib tirsak richagini bajarish (oyoqlarni yon tomonga yoyayotganda). Himoya: qo'lni cho'zish, tirsakni pastga yoyish;

- tirsakni pastga qilib qo'lni og'riqli holatga tortib o'tirish;

- dumbaloq oshgandan so'ng oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olib, tirsak richagini bajarish; orqa tomonga ag'dargandan keyin. Himoya: qo'llarni tutashtirish, yotish, tippatik turish; bo'sh qo'l tomonga aylanish;

- pastdan osilib tirsak richagi (oyoqlar tomoniga burilgan vaqtida). Himoya: qo'lni bukish, tirsakni pastga cho'zish, qo'llarni tirsakni pastga qilib o'ziga tortib o'tirish;

- qo'lni yelka ostidan ushlab olib, bilak orqalii tirsak richagi. Himoya: bo'sh qo'l bilan gavgaga tayanib, qo'llarni tutashtirish, tirsakni ushlovdan chiqarib olish;

- bilak orqalii tirsak richagi. Himoya: qo'lni aylantirib tirsakni ushlovdan chiqarib va qo'llarni tutashtirish;

- oyoqlar bilan yuqoridan bo'g'ish. Himoya: oyoq bilan qo'lni ushlovdan chiqarish, ushlab olishda stoyka turish;

- dumbaloq oshib ag'darilishda yoki orqaga ag'darilib oyoqlar orqasidan qo'llarni ushlab tirsak richagi. Himoya: hujum qiluvchiga yuz bilan o'girilish va stoyka turish.

- bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

RAQIB GILAMDA ORQASI BILAN YOTGAN HOLAT XARAKTERISTIKASI

Yondan hujum; bosh tomondan hujum; Oyoq tomondan hujum; yuqoridan hujum; kombinatsion usul.

Usulning xarakteristikasi. Raqib yelkasi bilan gilamga tushishi ko'pgina kurash turlarida toza g'alaba deb olinadi. Erkin kurashda, klassik kurashda yelkasi bilan gilamga tushsa mag'lub deb tan olinadi. Lekin sambo kurash turida bunday holat uchun g'alaba berilmaydi. Raqibning past holatda bo'lishi g'alabaga bo'lgan intilishning yarmidan mahrum bo'ldi deb tan olinadi. Yoki kurashchining ustida bo'lgan kurashchining g'alabaga bo'lgan intilishining yarmi bajarilgan deb tan olinadi.

Asosiy holat. Raqib yelkasida yotibdi. Siz ikkita oyoqni raqibni tanasi va bo'ynidan o'tkazib, qo'lini orasiga o'tkazgan holatda o'tiribsiz. Ikkita qo'l bilan raqibning bilagini ushlab, raqibni qo'lini tirsakdan to'g'irlab sekin og'ritish usulini bajarasiz.

Qismlari: Oyoqlarni tizzalarda bukib, tovonlari bilan raqibning tanasini o'ziga qisib olish, bir xil vaqtda tizzalar bilan hujum qilayotgan qo'lni mahkam ushlab turish. Bilakni ikki qo'l bilan ushlab turgan vaqtda hujum qilayotgan qo'lning kafti sizga qarama-qarshi holatda bo'lishga e'tibor berishingiz kerak.

Odatiy xatolar: raqibning qo'lini mahkam qismaslik (shunda chiqib ketish imkoniyati bo'ladi).

Hujum qilayotgan qo'lning tirsagini nazoratsiz qoldirish (shunda raqibning tirsagi boshqa tarafga burilib qolishi mumkin).

Oyoqning kuchsiz ishi (shunda oyoq va tana kuchsiz bo'lib raqib holatdan chiqib ketish mumkin).

32. Qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.



32-rasm

33. Kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning chap (o'ng) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish. Ularni og'riqli holatga keltirish uchun o'qlar orasiga olish yoki bosh qismini, gavdaning boshqa qismini oyoqlar orasida siqish bilan og'riqli holatni o'tkazish.



33-rasm

34. Nomdosh qo'l (oyoq)dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning o'ng (chap) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish. Oyoqlar orasiga olib og'riqli holatni qo'lash uchun sharoit yaratish.



34-rasm

35. Raqib ustida o'tirgan holda ushlab turishdan son ustidan tirsak richagini bajarish. Raqib ustida o'tirgan holda ushlab turishni bajarishda chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'li bilagi ushlanadi va bosiladi, chap oyoq tizzasi uning qo'li ustidan oshirib o'tkazilib, boshi yaqiniga qo'yiladi. Sonlar bilan raqibning chap qo'li uning boshiga bosiladi va ikkala qo'l bilan uning chap qo'li bilagidan ushlanib, o'ng son orqali tabiiy bukigiga teskari tomonga bukiladi



35-rasm

36. Ko'ndalang yotib: uzoqdagi qo'lni o'sha tomon qo'li bilan ushlab olish; yaqindagi qo'lni oyoqlar orasidan ushlab olish; uzoqdagi yelkani bo'yin ostidan ushlab olish. Himoya: boldirlar bilan hujum qiluvchini itarish va tirsaklar bilan hujum qiluvchining qo'ltig'i tagidan ushlab olib, tirsaklarni uning qorniga tirab ag'darib olish, ko'prik bo'lib olib hujum qiluvchini yiqitish va boshni uning tanasi ustiga qo'yish.



36-rasm

37. Raqibning qo'lini gavgaga bosish orqali yon tomondan ushlashni amalga oshirish.

Asosiy holat: Raqibdan o'ng tomondan o'tirib, o'ng qo'lingiz bilan chap qo'lini ushlab, o'zingizga tortasiz, o'z gavgangizga birlashtirib, chap qo'lingiz bilan raqibning kiyimini tirsakdan yuqoridan ushlashni amalga oshirish kerak.

Qismlari: usulni yaxshi o'tkazish uchun qo'lingizni raqib tirsagi yoniga olib boring, kurash harakatida shunday vaziyat qilingki, raqibning qo'li o'z qo'lingizni tirsak bukilish joyiga olib kelinsin.

O'tirish holati bo'lganda raqibning beli yonida o'tirish kerak bo'ladi.

Uslubiy kamchiliklar: ushbu usul qo'llarini o'z ko'kragi oldida birlashtirib turgan raqiblarga nisbatan qo'llaniladi. Hujum qiluvchi uzoq qo'li bilan bo'yinni burayotgan joyidan va paytida ishlatiladi.



37-rasm

38. Yon tomondan o'z boldirini ushlash orqali raqibni ushlab turish.

Asosiy holat: Raqibdan o'ng tomondan o'tirib, bo'ynini o'ng qo'lingiz bilan ushlab, qo'l panjasini tos bel qismini bo'ksaga qo'ying. Chap qo'l bilan raqibning yengidan tirsakdan yuqoridan ushlang. Chap yonbosh bilan raqibning yelka osti mushaklarini o'z gavgangizga yaqinlashtiring.

Qismlari: raqib boshini uning o'ng yelkasiga bosib, uning ko'prik holatiga o'tishiga xalaqit bering.

Tanbeh: bu usulni ko'proq yosh sambochilar qo'llaydi. Usulni o'rganish oson deb hisoblaydi.



38-rasm

39. Raqibning kiyimini ushlab olish orqali burilish, yon tomondan ushlashni amalga oshirish.

Asosiy holat: Raqibdan chap tomondan o'tirib, chap qo'l bilan raqibning kiyimidan ushlab, o'zidan uzoq qo'l bilan raqibning o'ng qo'lidagi tirsakdan yuqoriroq joyidan ushlaysiz.

Qismlar: o'ng qo'lni raqibning ko'krak qismidan ushlashni amalga oshirish vaqtida qo'lni yelka oldida erishish kerak.

Harakatli holatlar: raqibning kiyimini ushlash usulini o'tkazish uchun usulni o'tkazadigan kurashchiga katta imkoniyat bermaydi. Raqibning chap qo'li bo'sh ushlanadi.

Tanbeh: usul oldingga oyoq qo'yish bilan, tizzasiga yaqinlashtirish bilan o'tkaziladi, usul qo'llanilgandan keyin qo'llar darilgan kurashchiga ushlashni qo'llash imkoniyati tug'iladi. Ushlashni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun raqibni ustidagi kiyimi unga katta bo'lishi kerak.



39-rasm

40. Yon tomondan raqib boshidan tortishni yelkasidan ushlab tortish bilan raqibga ushlash holatini o'tkazish

Asosiy holat: raqibni yon tomonida o'tirib o'ng qo'lingiz bilan raqibning bo'ynidan olasiz. Chap qo'lingizni raqibning o'ng qo'li uning boshiga olib borgan holda boshingizni pastga tushiring. Ushbu holatda raqibni o'ng qo'li harakatdan to'silgan bo'ladi.

Qismlari: Qo'lni olib ketishda chap qo'lingiz bilan raqibni tirsagiga usul ishlatning.

Tanbeh: Kurash qoidalarida ikki qo'l bilan boshni siqish taqiqlanadi, shuning uchun o'ng qo'l bilan raqibni kiyimini ushlash amalga oshiriladi. Bu usul raqibning o'ng qo'li bilan raqibni o'z-o'ziga ishlatiladi.



40-rasm

41. Yon tomondan qo'lni qaychisimon usulni qo'llab bosish usuli.

Asosiy holat. Raqibning chap tomonidan o'tib o'ng qo'lingiz bilan raqibning chap qo'l bilagidan ushlab qo'lingizni raqib bo'yni orqasiga o'tkazasiz.

Qismlari: raqibni qisib, uning qo'lini o'zingizga tortib, gavgangiz bilan bosasiz. Uslubiy tanbeh: usul nisbatan kuchi kamroq kurashchilarga nisbatan ishlatiladi. Lekin ularning qo'l-oyoqlari siznikidan uzunroq bo'lishi mumkin.



41-rasm

42. Raqibning bir qo'lini ushlash orqali ushlab turish usulini bajarish.

Asosiy holat: raqibning o'ng tomoniga o'tirib, o'ng yelkangizni pastga tushirib, o'ng qo'lingizni raqibning o'ng qo'li ustiga olib boring, gavda va oyoqlarning holati oddiy, raqibingizning harakatlarini kuzating, unga gavgangizdan uzoqlashib ketish imkoniyatini bermang.

Qismlar: chap yelkangiz bilan raqibning o'ng qo'li yelka oldi qismiga bosing, o'z gavgangizga uni torting. Raqibning yon tomoniga shunday joylashinki, chap qo'lingizni tirsak dastagi raqibning qo'ltiq tagida bo'lishiga erishing.

O'xshash holatlar. Hujum qiluvchi raqibdan uzoq o'tiribdi, uning gavgasiga tegmasdan.

Uslubiy tanbeh: ushbu usul bilan raqibni yelkadan oshirib tashlagandan keyin qo'llaniladi.



42-rasm

43. Bir qo'l bilan ushlab boshni to'sish orqali raqibni yon tomonidan ushlash holati.

Asosiy holat: raqibdan chap tomondan o'tirgan holatdan chap qo'lingizni tirsakdan bukib raqibning bo'yniga olib keling, raqib o'z bo'yniga sizning qarshiligingizni yengish uchun o'z gavgasini tortadi. O'ng yelkangizni raqibning yelka oldi qismiga o'z gavgasi bilan birlashtiring.

Qismlar. Chap qo'l tirsagini raqib bo'yniga iloji boricha to'liq ushlash bilan o'ng qo'lingiz bilan raqibning kiyimidan ushlang. Ushlash mukammal, qattiq bo'lishi kerak.

Uslubiy tanbehlar: asosiy ushlashni amalga oshirgach, qo'l tirsagini raqibning usul ishlatilayotgan joyga ichkariroq kiritishga harakat qiling. Bu harakatni raqib sizga qarab olib sizning gavgangizni ushlab, usul o'tkazmoqchi bo'lganda amalga oshirish kerak. Shuningdek, raqib ko'pri holatiga o'tgan holatdan chiqarish uchun imkoniyat bermaslik vaqtida qo'llaniladigan usul hisoblaniladi.



43-rasm

44. Raqibning uzoq yelkasini ushlash orqali yon tomondan ushlash holatini amalga oshirish.

Asosiy holat: raqibdan ong tomonda o'tirib, raqibni o'ng qo'lingiz bilan chap yelkasidagi kiymidan ushlaysiz. Chap qo'lingiz bilan uning o'ng qo'lini ushlaysiz.

Qismlar: raqib qo'llari harakatlarini kuzating Asosan chap qo'li bilan sizning bo'yningizni itarishiga yo'l qo'ymang.

Uslubiy tanbehlar: ushbu holatda usulni o'tkazish uchun gavgangizni raqibni bel qismidan ushlab turing. Holatni saqlab qolish uchun uning oyoq boldirlarini yon tomondan siqing, tirsak richagi orqali o'ng qo'lingiz bilan gavgani bo'sh qismini qarama-qarshi tomonga torting.



44-rasm

Gavdani ushlab orqali yon tomondan ushlab holatini amalga oshirish.

Kurashdagi harakatni olib borish hujum qiluvchi raqibdan o'ng tomonda o'tirib raqibni o'ng qo'lingiz bilan chap yelkasidagi kiyimidan ushlab, uning o'ng qo'lini ushlab, usul o'tkazyotganingizda raqib harakatlari orqali ushlab holatidan chiqib ketish harakat qilib iyagingizga kuch ishlatish, boshingizni o'zidan uzoqlashtirishga harakat qiladi. Ushbu harakatni o'tkazishdagi tahlikali holatda yon tomondan ushlab holatini muvaffiqatli o'tkazish mumkin. Raqib sizdan bir qo'l uzoqlikda ekani his qilib, uning iyagingizni butun kuch bilan itarish uchun imkoniyati bo'lmasligini tushunishingiz mumkin. Ushbu qiyin holatda o'z og'irlik vazningizni to'g'ri ushlab, raqibni yigirma sekund ushlab, holatdan chiqarmasligingiz mumkin.

Asosiy holat: raqibdan chap tomonda o'tirib, raqibni o'ng qo'lingiz bilan chap qo'lini ushlaysiz, kiyimidan ushlaysiz. Chap qo'lingiz bilan uning o'ng gavgasini ushlaysiz.

Qismlar: raqibning o'ng oyog'ini boshingiz orqasiga o'tkazib, o'zidan itarishidan saqlaning. Shuning uchun chap yelkangiz bilan uning o'ng oyog'idagi boldirni bosib turing, usulni qo'llashni muvaffiqiyatli chiqishi uchun o'ng oyoqni uzoqroq holatga keltirib turing.



45-rasm

46. Qo'lni oyoqlar bilan ilintirib tirsak richagini qo'llash. Qo'llarni oyoqlar orasidan ushlab olib, tirsak richagini o'tkazishda ushlab qolishni uzish usullari; richag bilan qo'llarni uzish; kiyim yordamida uzish; siqish yordamida uzish. Himoya: oyoqlar bilan qo'lni ushlab olishga yo'l qo'ymaslik, qo'lni gavda ostiga bemitish; ushlab olish va raqibga orqa bilan o'g'irilish.



46-rasm

47. Raqibni yon tomondan qayta ushlash. Asosiy holat – raqibning o'ng tomonida o'tirib, raqibning o'ng qo'lini nomdosh qo'lingiz bilan ushlab, uni yelka ostiga olib, kurak ostiga ushlang. Boshingizni past ushlang, raqib holatdan chiqib ketishga harakat qilmasin.



47-rasm

48. Yon tomonidan raqibni ushlab turish holatiga kiritish.

Asosiy holat – raqibning o'ng tomonida o'tirib, o'ng qo'lingiz bilan raqibning boshini ushlang.

Qisimlari: raqib holatda qolishi uchun uning belini mahkam bir holatda ushlab turing

Uslubiy kamchiliklar: usulni yon tomondan ushlash orqali amalga oshirayotganligini hisobga olib, raqib ushbu holatdan chiqishga harakat qiladi, bunga qarshilik ko'rsatish uchun uning qo'llarini o'zingizga yaqiniga tortib, gilamga siqing.



48-rasm

49. Raqibni yon tomondan qayta ushlashni amalga oshirish.

Raqibning o'ng tomonida o'tirib, raqibning o'ng qo'lini nomdosh qo'lingiz bilan ushlang, uni qo'ltig'ingiz ostiga olib, chap qo'lingiz bilan uning gavdasini ushlash bilan boshingizni past oling, raqib holatdan chiqib ketishga harakat qilmasligi uchun.

Qismlari: o'ng qo'lingiz bilan bel qismining kiyimidan ushlab turing, usuldan chiqib ketishga imkon bermang.

Ushbu usulni raqib ushlash holatidan qo'llarni ushbu holatdan chiqarishga harakat qilayotgan vaqtda amalga oshirish kerak bo'ladi.



49-rasm

50. Raqibga nisbatan ko'ndalang yotgan holatda qayta ushlashni ikki oyoqni siqish bilan amalga oshirish.

Asosiy holat – raqibning o'ng tomonida o'tirib, ikki qo'lingiz bilan raqibning oyoqlarini ushlang. Oyoqlarini yuqoriga ko'tarish orqali, gavdasini gilamga bosish bilan raqibga nisbatan qisib ushlash holatini amalga oshiring.

Qisimlari: raqibning ikki oyog'ini gilamdan olib, ular yuqoriga ko'tariladi, o'z gavgangizni gilamdagi holatga qarab o'ngga, chapga ag'darishlashni amalga oshirishngiz mumkin.

Uslubiy kamchiliklar: usulni yon tomondan ushlash orqali amalga oshirayotganligini hisobga olib, raqib holatdan chiqishga harakat qiladi, bunga qarshilik ko'rsatish uchun o'z boshingizni raqib yelkasiga yoki oyoqlariga qo'yib siqish yoki tepaga ko'tarishni amalga oshiring.



50-rasm

51. Raqibga ko'ndalang yotgan holda qayta ushlashni ikki oyoq orqali amalga oshirishda oyoqlarni siqishdan foydalanish.

Asosiy holat – raqibning o'ng tomonida o'tirib, raqibga teskari o'tirgan holatda, ikki qo'lingiz bilan raqibning oyoqlarini ushlang. O'zingizning o'ng oyog'ingizni va nomdosh qo'lingizni raqibning oyoqlarini ushlashda foydalaning.

Qisimlari: raqibning ikki oyog'ini gilamdan olib, ular yotgan holatdagi gavgangiz darajasida usulga olinadi.

Uslubiy kamchiliklar: usulni yon tomondan ushlash orqali amalga oshirayotganligini hisobga olib, raqib holatdan chiqishga harakat qiladi, bunga qarshilik ko'rsatish uchun raqibni holatdan chiqarib yubormaslikka harakat qilish kerak.



51-rasm

52. Raqibga nisbatan o'tirgan holatda ikki oyog'ini ushlash orqali amalga oshirish.

Raqib bilan kurashni olib borishda raqib qo'llarining tez va aniq ishlashi uning oyoqlarini ushlab qisish imkoniyatini bermaydi. Ushbu holatda raqibga nisbatan gavganing teskari tomoni bilan o'tirish orqali uning ikki oyog'i va qo'larini qo'shib ushlash usulini bajarishga to'g'ri keladi.

Asosiy holat – raqibning chap tomonida ko'ndalang yotgan holatda, raqibning chap qo'lini tirsagini, ushbu tomondagi yelkasi bilan qo'shib ushlang. O'ng qo'lingiz bilan raqibning ikki oyog'ini ushlang, ularni ko'tarib, raqibning ikki qo'lingiz bilan raqibning oyoqlarini ushlang. O'zingizning o'ng qo'lingizni oyog'ingizning o'ng boldiriga qo'yish bilan ushlash hujumini amalga oshiring.

Qismlari: raqibning chap qo'lini yelkangiz ostida qisib, chap qo'lingiz bilan o'z belingizni ushlang, shunda raqibni ushlash holatida olib turish mumkin bo'ladi.

Uslubiy kamchiliklar: usulni yon tomondan ushlash orqali amalga oshirayotganligini hisobga olib, raqib holatdan chiqishga harakat qiladi, bunga qarshilik ko'rsatish uchun raqibni holatdan chiqarib yubormaslikka harakat qilish kerak.



52-rasm

53. Raqibga nisbatan gavda bilan teskari o'tirgan holatda raqibning ikki oyog'ini ushlashni amalga oshirish.

Asosiy holat – raqibning chap tomonida o'tirib, raqibga teskari o'tirgan holatda, o'ng qo'lingiz bilan raqibning oyoqlarini ushlang. Raqibning chap qo'lini yelkangiz ostiga oling. Raqibning chap qo'lini o'zingizga tortishingiz bilan oyoqlarini yuqoriga ko'tarishga majbur qiling. O'z qo'llaringizni kalit holda raqibning gavdasida ushlab, uni noqulay holatda ushlab, gilamda harakatlanishga yo'l bermang. O'zingizning o'ng oyog'ingizni va nomosh qo'lingiz bilan raqibning oyoqlarni ushlashda foydalaning.

Qismlari: raqib o'z gavdasini to'g'irlashiga imkon bermang. Uni gilam yelkasida yotgan holatda ushlab turing.

Uslubiy kamchiliklar: usulni ushlash orqali amalga oshirayotganligini hisobga olib, raqibga nisbatan doimiy harakatda bo'ling, holatdan chiqishga xalaqit qiling, bunga qarshilik ko'rsatish uchun raqibni holatdan chiqarib yubormaslikka harakat qilish kerak bo'ladi.



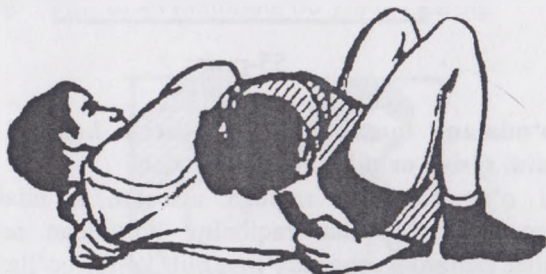
53-rasm

54. Ko'ndalang yotgan holda raqibni belidan tutish orqali uni ushlab holatida tutib turishni amalga oshirish.

Asosiy holat – raqibning chap tomonida ko'ndalang yotgan holdatda qorin pastda, chap qo'lingiz bilan raqibning yonboshidan ushlang. O'ng qo'lingiz raqibning bo'ynidan olib o'tib, raqibning kiyimidan yonbosh tomondan ushlab orqali bosib turish holatini amalga oshirish.

Qismlari: raqib o'z gavdasini to'g'irlashiga imkon bermang. Uni gilamda yelkasi bilan yotgan holdatda ushlab turing.

Qismlar: raqibning beliga hujum qiluvchi boshini qo'yib, boshingizni iloji boricha pastga qarating. Ushbu holatda raqibga hujum qiluvchi kurashchi o'zini itarishga imkon bermasligi kerak bo'ladi.



54-rasm

55. Raqibning yon tomonida ko'ndalang yotib bosib turishni amalga oshirish.

Asosiy holat: raqibga nisbatan o'ng tomonida o'tirib, qorin bilan yotgan holda, chap qo'lingiz bilan raqibning teskari qo'liga qo'yib, bo'yniga olib keling. O'ng qo'lingiz bilan raqibning chap yelkasidan ushlab, qo'llaringizni raqib bo'ynidan o'tkazib, kalit holatiga keltirib siqishni amalga oshiring.

Oyog'ingizni keng holatda ushlang, raqibni gilamda ushlab turib, bosish holatini amalga oshiring.

Qismlari: raqibning chap qo'lini yelkangiz ostida qisib, chap qo'lingiz bilan o'z yonboshingizdagi kiyimingizdan ushlash bilan raqibni bosib turish holatida olib turish mumkin bo'ladi.

Uslubiy kamchiliklar: usul raqibni usuldan chiqishga harakat qilgan vaqtda qo'llaniladi. Raqib holatdan chiqishga harakat qiladi, bunga qarshilik ko'rsatish uchun raqibni holatdan chiqarib yubormaslikka harakat qilish kerak.



55-rasm

56. Ko'ndalang tomondan bosib turish holatini o'tkazishni raqib bo'ynini qisish orqali amalga oshirish.

Raqibni o'ng tomonda raqibga nisbatan ko'ndalang yotgan holatda chap qo'lingiz bilan raqibning bo'ynidan ushlang, o'ng qo'lingiz bilan raqibning chap qo'liga olib kelib, qo'llaringizni kalit holatiga keltiring.

Uslubiy kamchiliklar: ushbu usulni o'tkazishga sabab raqib hujum qilayotgan usulimizdan chiqib tik turgan holatga o'tmoqchi bo'lgan vaqtda, bo'yindan quchoqlab ushlagan holda raqibga turib ketishga imkon bermaslik uchun qo'llaniladi.



56-rasm

57. Ko'ndalang yotib raqibni bosib ushlash holatiga kiritishda uning kiyimini yelkasidan ushlab usul o'tkazish.

Sambo kurashida ushlash holatini raqibga nisbatan o'tqazganda bir xil natija kutishga vaqt ham etmaydi, raqib bergan imkonyatga qarab ushlashni o'tkazishga to'g'ri keladi.

Shuning uchun ushlashni to'liq va yaxshi amalga oshirish uchun raqibga ko'ndalang yotgan holatda raqibni bosib ushlashni amalga oshirishda raqibning kiyimidan ushlab tortishni amalga oshirishga to'g'ri keladi. Bu yerda tamoyil oddiy - raqibni o'zingizga va gilamga siqing, uni ikki tomonga aylanishiga yo'l bermang.

Asosiy holat: raqibga nisbatan qorin bilan ko'ndalang yotgan holda, chap qo'lingiz bilan raqibni kiyimidan chap yelkasi atrofidan ushlab, o'ng qo'lingiz bilan raqibning bo'ynidan itaring.



57-rasm

58. Raqibga nisbatan ko'ndalang yotgan holda raqibning uzoq qo'lini ushlab olish bilan, unga nisbatan gilamga bosish holatini amalga oshirish.

Sambo kurashida yotgan holda kurashni olib borayotganda raqibga nisbatan gilamga bosishni amalga oshirish eng ko'p qo'llaniladigan usul hisoblanadi.

Asosiy holat: raqibga nisbatan qorin bilan ko'ndalang yotgan holda bir qo'lingiz bilan raqibning ikki qo'lini ushlab, ushbu holatda chap qo'l bilan ham raqibning kiyimidan ushlashni amalga oshirgan yaxshi.

Uslubiy kamchiliklar: ushbu usulni o'tkazishda raqib hujum qilayotgan usulimizdan o'ng tomonga siljish orqali chiqib ketmoqchi bo'lgan vaqtda, raqibga usuldan chiqib ketishga imkon bermaslik uchun qo'llaniladi.

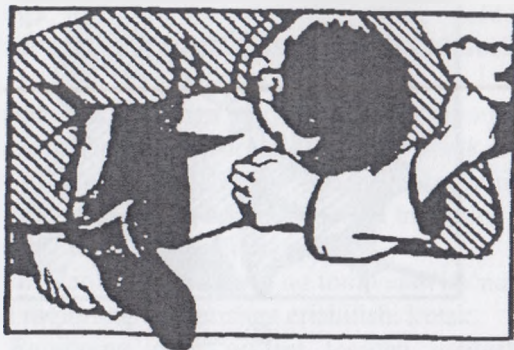


58-rasm

59. Ko'ndalang yotgan holda raqibning uzoq oyog'ini ushlash bilan bosib turish holatini amalga oshirish.

Raqib ushbu holatda ushlayotgan vaqtda u ko'prik holatiga kirib ushbu holatdan chiqishga harakat qiladi.

Asosiy holat: raqibga nisbatan o'ng tomondan qorin bilan yotgan holatda uning gavdasiga nisbatan ko'ndalang yotiladi. O'ng qo'li bilan hujum qiluvchi raqibning chap oyog'i tovonini ushlaydi. Uni oyog'ini o'z boshi tomon tortadi. Raqibni gavdasini qo'zg'alishi va buralib ketishiga imkoniyat bermaydi. O'ng qo'l bilan raqibning qarama-qarshi yelkasidagi kiyimidan ushlashni amalga oshiradi.



59-rasm

60. Raqibni orqa bilan yotgan holatda ikki qo'lini ushlash usulini amalga oshirish.

Asosiy holat: raqibga nisbatan o'ng tomondan orqa bilan yotgan holatda ikki qo'lini qo'ltiq ostiga olib, uni unung gavdasi ustiga ko'ndalang yotasiz, oyoqlarni keng ushlab gavgangizni raqib ustiga bosasiz, turib ketmasligi uchun.

Qismlari: raqibning qo'llarini qisganda o'z yelkangizga yaqin olib keling, raqibning qo'li tirsakdan yuqori bo'lsin. Asosiy holat, qo'lni qisish bo'lgani uchun u mukammal amalga oshirilishi kerak. Agar ikki qo'lni ushlashda birontasi bo'shroq amalga oshirilsa, raqib usuldan chiqib ketishga harakat qiladi va o'zi hujumdan chiqib o'zi raqibga nisbatan hujum qilishga o'tishi mumkin.

Uslubiy kamchiliklar: ushbu hujum harakatini o'tkazishda o'z gavgangizning raqib gavgasiga nisbatan joylashishini kuzating. Raqibga o'z oyog'ingizga hujum uyushtirishiga imkoniyat bermang. Agar raqib chap oyog'i bilan sizning oyog'ingizni ilsa, u ushlash holatidan chiqib ketadi.



60-rasm

61. Orqa bilan yotgan holda raqibning ikki qo'lini ushlash.

Asosiy holat. Raqibga nisbatan chap tomondan orqa bilan yotgan holatda ikki qo'lini qo'ltiq ostiga olib, uni unung gavdasi ustiga ko'ndalang yotasiz, oyoqlarni keng ushlab gavgangizni raqib ustiga bosasiz, turib ketmasligi uchun.

Raqibning tirsagini chap qo'lingiz bilan ko'tarib, usulga kiritasiz. Ko'tarilgan qo'lni o'zingizga yaqinlashtiring, qo'llar yaqin kelgandan keyin qo'llar qaychi holatga keladi.

Qismlar. Raqibning qo'llarini qisganda o'z yelkangizga yaqin olib keling, raqibning qo'li tirsakdan yuqori bo'lsin. Oyoqlar keng qo'yiladi va orqa bilan yotgan holda raqib gilamga siqiladi.



61-rasm

62. Raqibga nisbatan ko'ndalang yotgan holda raqibning nomdosh qo'lini ushlash orqali gilamga gavdasini bosishni amalga oshirish.

Har bir sambochi kurashga tayyorgarlik ko'rayotganda o'zidan ko'ra kuchliroq kurashchiga tayyorgarlik ko'rishi kerak.

Har ikkala o'rgangan usullarimiz raqibga o'tkazganimizda, raqib qo'llaridan birini ajratib olsa, u hujumga o'tishi mumkin.

Unga quyidagi usulni qo'llash mumkin.

Asosiy holat. Raqibga nisbatan o'ng tomondan ko'ndalang yotgan o'ng qo'li bilan raqibning to'xtatishga erishilishi kerak.

Qismlar. Raqibning o'ng qo'lini tegidan ushlash bilan o'z belingizdan ushlang.



62-rasm

63. Raqibni orqa bilan ushlagan holda qo'ldan qo'lini ushlash yuqoridagi usulni amalga oshirishda raqib oyog'ini qisib, boshiga olib kelib qo'yish mumkin.

Asosiy qism. Raqibga nisbatan ko'ndalang uni ustida yotgan holda o'ng qo'lingiz bilan uning chap yelkasini ushlash bilan amalga oshiring. Chap qo'lingiz bilan raqibning qo'lini ushlab, uni qo'ltig'ingiz ustiga olasiz.

Qismlar. Belni muvaffiyatli amalga oshirish uchun o'z qo'lingizni holdiringizga qo'ying yoki qo'llarni kalit holatiga keltirish kerak.

Uslubuy kamchiliklar. Raqibning bo'sh qo'yilgan chap oyog'ini kuzating, gavgangiz bilan raqibni bosib, past holatda ushlab turing, o'ng oyog'ingizning boldirini raqib boldiriga qo'ying.



63-rasm

64. Raqibga nisbatan ko'ndalang yotgan holda raqibning teskari qo'lini ushlash bilan birga raqibning gavdasini bosib turishni amalga oshirish.

Raqibni chap tomonda raqibga nisbatan ko'ndalang yotgan holatda chap qo'lingiz bilan raqibning nomdosh qo'lini qo'ltig'ingiz ostidan o'tkazib ushlang, o'ng qo'lingiz bilan raqibni ko'prik holat bilan usuldan chiqishga harakat qilganida, chap oyog'idan ushlab, uni o'zingizga torting.

Qismlar: hujum qilinayotgan raqibning oyog'ini tizzasidan buking, chap oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'i tomoniga olib boring.

Uslubiy kamchiliklar: ushbu usul raqib ushlash holatini amalga oshirishga qarshilik ko'rsatilayotgan vaqtda qo'llaniladi.



64-rasm

65. Raqibga nisbatan orqa bilan ko'ndalang yotgan holda uning yon biqinidan ushlash orqali gavdasini bosish holatiga keltirish.

Sambo kurashida yotgan holda kurashni olib borayotganda raqibga nisbatan ushlashni amalga oshirish eng ko'p qo'llaniladigan usul hisoblanadi.

Asosiy holat: raqibga nisbatan chap tomonda qorin bilan ko'ndalang yotgan holda chap qo'lingizni cho'zing, raqibning usuldan chiqishga harakat qilayotgan tomonga, o'ng qo'lini cho'zib raqibning yonbosh tomonidagi biqini atrofidan kiyimidan ushlang.

Qismlar: boshingizni pastga bosib, o'ng yelkangizni raqibning boshiga qo'ying.

Uslubiy kamchiliklar: ushbu usulni o'tkazish raqibga hujum qilib tashlash holatini amalga oshirganimizda raqib tizzalab, qolgan vaqtda amalga oshiriladi.



65-rasm

66. Raqibga nisbatan qorin bilan ko'ndalang yotgan holda uning yaqin qo'l va oyoqlarini ushlash orqali raqibga nisbatan gavdasini bosish holatini amalga oshirish.

Sambo kurashida yotgan holda kurashni olib boratganda raqibga nisbatan ushlashni ko'pgina shakllarini amalga oshirish mumkin.

Asosiy holat: raqibga nisbatan chap tomonda qorin bilan ko'ndalang yotgan holda o'ng qo'lingiz bilan raqibning teskari qo'lini ushlab, chap qo'lingiz bilan nomdosh oyog'ini ushlang, raqib o'ng yonga sidirilib gilamdan chiqib ketishga harakat qilganda qo'llaringizni qulf holatiga keltirib, raqibni gilamda bosib turish holatiga keltiring.

Uslubiy kamchiliklar: boshingizni pastga bosib, agar raqib o'ng qo'li bilan boshingizga hujum qilsa, boshingizni raqibning o'ng yelkasiga yaqin qo'ying, bu raqibning hujum qilishiga qarshilik ko'rsatadi.



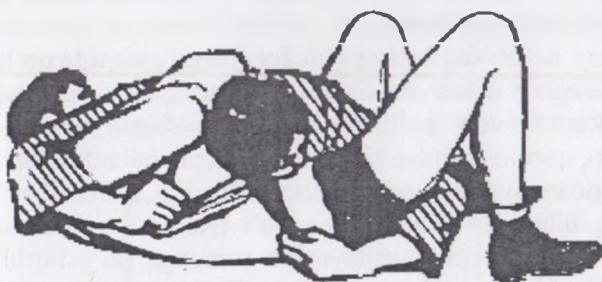
66-rasm

67. Raqibga nisbatan qarama-qarshi yotgan holda raqibning uzoq qo'lini ushlash bilan raqibning gavdasini bosishni amalga oshiring.

Sambo kurashida yotgan holda kurashni olib borayotganda raqibga nisbatan ushlashni ko'pgina shakllarini amalga oshirish mumkin.

Asosiy holat: o'ng qo'lingiz bilan raqibni uzoq biqinining yonidan kiyimidan ushlang, yelkasidan ushlab o'zingizga torting, uzoq yelkasini kiyimidan tortish bilan yelkasini o'rab oling. Chap qo'lingizni yotgan raqibning oyog'lar orasidan o'tkazib, yon tomondagi kiyimidan ushlang. Bu bilan raqibni bosib ushlash holatida ushlab turasiz.

Uslubiy kamchiliklar: usulni o'tkazayotgan paytda boshingiz holatini raqibni hujumiga moslashtiring. Agar raqib ikki oyog'i bilan boshingizga hujum qilsa, boshingizni o'ng yoki chap biqiniga yaqinlashtiring. Agar raqib uzoq qo'lini boshingizga olib kelsa, unda boshingizni uning yelkasiga qo'ying va uni yuqoriga ko'taring.



67-rasm

68. Chap tomondan yonida yotgan holda raqibni bosib ushlash.

Asosiy holat: raqibning yaqin qo'lini o'z gavgangizga qisish orqali, chap qo'lingiz bilan raqibning biqin qismidagi kiyimidan ushlanib, qarama-qarshi tomonidan o'zingizga torting. Shunda raqib o'z qo'llarini gavgasiga yaqinlashtiradi. O'ng qo'lingiz bilan raqibni boshqa tomondan ushlang va gavgasini bosib turish holatini amalga oshiring.

Uslubiy kamchiliklar: bu holatda o'z boshingiz holatini raqib harakatlariga qarab joylashtiring. Ushbu usulni o'tkaziyotganda raqib qo'llarini o'z gavgasiga yaqin ushlashga majbur qiling. Bu usul raqib holatdan chiqishga harakat qilganda qo'llaniladi.



68-rasm

69. Raqib qo'lini bel ostiga olish bilan ko'ndalang yotib bosib ushlashni amalga oshirish.

Asosiy holat: raqib jang olib borayotgan vaqtida qo'lini o'z beli tagiga olishga erishish orqali usulini o'tkazish. Ushbu holatga tushish kamdan-kam holda bo'ladi. Raqibga nisbatan ko'ndalang o'ng tomondan, qorningiz bilan ko'ndalang yotgan holatda chap qo'lingizni belini tagidan oyoqqa yaqin joydan o'tkazing. O'tkazilgan qo'l bilan raqibning bilagidan ushlab, o'ng qo'l bilagidan ushlab, qo'l o'tgan tomonga torting. Qo'l tortilayotgan tomonga bo'ysinishi bilan o'z qo'lini bilagidan yuqoriga qarab bukadi. Shu holatga o'tkazilgan qo'l raqibga o'ng qo'lni jangdan chiqarishga olib keladi. Ushbu holatda raqibga nisbatan bosib turish holatini yengillashtiradi. O'ng qo'lingiz bilan raqibni bo'ynidan oling va qo'lingizni bo'yin atrofidan o'tkazing.

Uslubiy kamchilik: ushbu usul raqib belini bo'sh bog'langanda holda o'tkazishda tavsiya qilinadi.



69 rasm

70. Raqibning yelkasi ostidan kiyimidan ushlash bilan ko'ngalang yotib bosib ushlashni amalga oshirish.

Asosiy holat: raqib bilan jang olib borilgan vaqtida qo'lini o'z beli tagiga olishga erishish orqali usulini o'tkazish. Ushbu holatga tushish kamdan-kam holda bo'ladi. Raqibga nisbatan ko'ndalang o'ng tomondan, qorin bilan ko'ndalang yotgan holatda o'ng qo'lingizni belini tagidan oyoqqa yaqin joydan o'tkazing. Raqibning uzoq yelkasi kiyimi bilan o'ralgan bo'ladi. Ushbu ushlash holatini raqibni usul

o'tkazishiga imkon bermaydi. O'ng qo'lingiz bilan boshini ushlab turgan holatda raqibga qattiq qarshilik qilish holatidan chiqib boshlasa, o'ng qo'l bilan raqibning kiyimi yoki o'yog'idan ushlaysiz.

Qismlar: raqibning yonboshidan ushlash kerak, uni o'zingizga tortasiz, kiyimining bo'sh joyi orqali uni bir joyga botib ushlashni amalga oshirasiz.



70-rasm

71. Raqibga nisbatan ko'ndalang yotgan holda, raqibning uzoq qo'lidan ushlash bilan ko'ndalang bosishni amalga oshirish.

Sambo kurashida yotgan holda kurashni olib borayotganda raqibga nisbatan ushlashni ko'pgina shakllarini amalga oshirishda kurashchidan barcha sifatlar talab qilinadi.

Asosiy holat: raqibga nisbatan chap tomonda qorin bilan ko'ndalang yotgan holda qo'llaringizni raqibning gavdasi ostidan o'tkazib, uzoq tomondagi kiyimlarini ushlang. O'ng qo'lingizni boshiga yaqinlashtiring. Chap qo'lingizni oyog'iga yaqinlashtiring. Gavdangiz bilan raqibni bosib, unga nisbatan gavdasini bosish holatini amalga oshiring.

Uslubiy tavsiyalar: ushbu usulning asosiy holati bu raqibni ag'dargan holatda ushlab, uni bu holatdan chiqib ketishiga yo'l qo'ymaslik. Raqib siz tomonga ag'darila olmaydi, o'ng tomoniga qisib ushlab turibsiz. Shuningdek, raqibni gavdangiz bilan qisib ushlab turishni amalga oshiring, ushbu holatda unga o'ng tomondan sig'irilib, ag'darilib chiqib ketishiga yo'l bermang.



71-rasm

72. Raqibga nisbatan ko'ndalang yotgan holda, raqibning uzoq qo'lidan ushlash bilan raqibni ushlash holatiga kiritish bilan raqibni bosish holatini amalga oshirish.

Sambo kurashida yotgan holda kurashni olib borganda raqibga nisbatan ushlashni ko'pgina shakllari qo'l harakatlari yordamida amalga oshirilishi mumkin.

Asosiy holat: raqibga nisbatan o'ng tomonda qorin bilan ko'ndalang yotgan holda qo'llaringizni raqibning gavadasi ostidan o'tkazib, uning uzoq qo'lini ikki qo'lingiz bilan ushlang. Ushbu holatda raqib ko'prik holatiga o'tib, usuldan qochmoqchi bo'lgan vaqtda ishlatishingiz mumkin. Raqib usuldan chiqishga harakatni boshlaganda gavadasi ostidan qo'llaringizni o'tkazib, uning uzoq qo'lga nisbatan ikki qo'l bilan ushlash holatini amalga oshirib, uni gilamga qising. Chap qo'lingizni raqibning bosh tomoniga o'tkazib yelkasidan ushlang, qo'llaringizni kalit holatiga keltirib, gavdani bosish holatini amalga oshiring.

Uslubiy tavsiyalar: raqibning uzoq yelkasini ushlash bilan, unga ushlash holatidan chiqishga imkon bermaslik uchun unga chap tomondan chiqib ketishga imkoniyat qoladi. Shunday imkoniyatni raqibga bermaslik uchun uni o'ng tomonidan ushlash holatida ushlab turing. Raqibga chap tomondan sig'irilib, ag'darilib chiqib ketishiga yo'l bermang.



72-rasm

73. Raqibga nisbatan ko'ndalang yotgan holda, raqibning yonboshidan va yaqin yelkasidan ushlab bilan raqibni gavgdasini gilamga bosib turish holatiga kiritish.

Sambo kurashida yotgan holda kurashni olib borganda raqibga nisbatan gilamda bosib turish holatini amalga oshirishda ko'pgina shakllari qo'l harakatlari yordamida raqibning gavgdasidagi ayrim qismlarni ushlabga qaratiladi.

Asosiy holat: o'z qo'lingiz bilan raqibning yonboshdagi belbog'idan ushlab, o'ng qo'lingiz bilan raqibning o'ng qo'lini qayta mahkam ushlab oling. Gavgdangiz bilan raqibni gilamga siqing. Raqib chap tomonga ag'darilib, usuldan chiqishga harakatni boshlasa, gavgdangiz bilan siqishni davom ettirib, usuldan chiqib ketishiga yo'l bermaslik uchun ikki qo'lingiz bilan raqibni o'zingizga torting. Agar raqib usuldan o'ng tomon orqali chiqib ketishga harakat qilsa, unda uni ikki qo'lingiz bilan gilamga qisishga harakat qiling.



73-rasm

74. Raqibni bo'ynidan ushlab, qo'llaridan ko'kragi atrofida qisishni, raqibning ko'ndalang yotgan holda amalga oshirish.

Sambo kurashida yotgan holda kurashni olib borganda raqibga nisbatan ushlashni ko'pgina shakllari qo'l harakatlari yordamida raqibning gavdasidagi ayrim qismlarni ushlashga qaratiladi.

Asosiy holat: raqibga nisbatan ko'ndalang qorin bilan yotib, o'ng qo'lingizni raqib gavdasining bo'yin atrofida o'tkazish bilan teskari qo'lni ushlash holatini vujudga keltiring, raqibning chap pastga, qo'lingizdagi tirsakni uning boshi yoniga olib keling. Raqib o'z qo'li bilan o'zini quchoqlaydi, chap qo'lingiz bilan raqibni bilagini oling, unga o'ng tomonga burilishiga imkon bermang.

Uslubiy kamchilik: ushbu usulni raqib o'z qo'lini boshiga yaqin olib kelgan vaqtida o'tkaziladi, ushbu usulni o'tkaziyotganda shunday holat vujudga keladiki, o'ng qo'lingiz bilan raqibning chab bilagidan ushlab, unga nisbatan aylanma harakatlarni amalga oshirish orqali uni boshi atrofida qo'lini o'rang.



74-rasm

75. Raqib ko'ndalang yotgan holda, yaqin qo'lini qisish bilan unga ushlash holatini vujudga keltiring.

Asosiy holat: raqibga nisbatan ko'ndalang qorin bilan yotib, o'ng qo'lingiz bilan raqibning o'ng qo'lini qo'ltig'ingiz ostiga oling. Raqibdan uzoqlashib chap qo'lingiz yelka oldidan bukib belbog'idan ushlang. Raqibga yon tomonga ag'darilishga imkon bermang, belbog'ni ushlagan qo'lini qisib turing, raqibga chap qo'lini yon tomoniga qo'yishga imkon bermang.

Uslubiy kamchilik: usul raqibning yaqin qo'lini o'zingizdan itarib yuqoriga o'tirgan paytda qo'llaniladi, yon tomonda raqibni bosib ushlab turishga erishiladi.



75-rasm

76. Raqib ko'ndalang yotgan holda yaqin qo'lini boshiga qisish.

Asosiy holat: raqibga nisbatan ko'ndalang qorin bilan yotib, o'ng qo'lingiz bilan raqibning nomdosh qo'lini bilag'dan ushlang va uni boshiga yaqin-lashtirib qising, tirsagidan bukilgan holda. O'ng qo'lingizni raqibni belidagi belbog'idan uzoq tomonidan ushlang. Raqib ushbu holatda chap va o'ng tomonga burila olmaydi, uzoq tomondan ushlash amalga oshirilgani uchun. O'ng tomonga buraolmashlikka sabab o'ng qo'li qisilib qolgani uchun. Shuningdek, raqibga perpendikulyar holatda hujimni amalga oshirilgani har bir harakatni aniq bajaralishini talab etadi.



76-rasm

77. Raqib yonidan kelgan holatda yotib ushlash holatini amalga oshirish, yotgan holda yaqin qo'lini boshiga qisish.

Asosiy holat: raqibga nisbatan ko'ndalang qorin bilan yotib, o'ng qo'lingiz bilan raqibning nomdosh qo'lini bilagidan ushlang va uni boshiga yaqinlashtirib qising tirsagidan bukilgan holda, o'ng qo'lingizni raqibni belidagi belbog'idan uzoq tomonidan ushlash orqali, raqibni holatda chap yoki o'ng tomonga burila olmaydigan, ya'ni uzoq tomondan ushlash amalga oshiriganingiz uchun raqib o'ng tomonga burila olmaydi, chunki u shu tomondan qisilgan, chap tomoni o'ng qo'li bilan qisilgan holatga keltirilganligidir. Shuningdek, raqibga perpendikulyar holatda hujumni amalga oshirilgani har bir harakatni aniq bajaralishini talab etadi.



77-rasm

78. Raqibni o'zi ustidan oshirib to'ntarishdan tizza richagini bajarishga o'tish, hujumchi "to'rt oyoqlab turgan holatda".

Raqib hujumchining chap tomonida tizzasida turadi va uni uzoqdagi qo'li ostidan bo'ynidan ushlab, to'ntarishga harakat qiladi. Bu holda chap oyoqni raqibning chap oyog'i boldirini ilish kerak. O'ng qo'l bilan uning o'ng qo'li bilan ushlanib, ko'krakka bosiladi. O'ng oyoq boldiri raqibning o'ng tizzasiga tashqi tomondan tiriladi. Yon tomonga uzatilgan o'ng qo'l tirsagiga tayanilib, o'ng quymich ustiga o'tiriladi va tezgina to'sda dumalab, chap oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i yuqoriga ko'tarib tashlnadi. Raqib o'ng yonboshiga yiqiladi. Raqib yiqilayotgan paytda oyoqlar chalishtirilib, uning soni ikki son orasiga qisib olinadi. Raqibning o'ng qo'li bilagi qo'yib yuboriladi, tez oldinga egilib, ikkala qo'l bilan uning o'ng oyog'i boldiri ushlanadi hamda tizzasasi bo'g'imi hujumchining o'z chap soni yuqori qismi ustidan tabiiy bukigiga qarshi tomonga bukiladi.



78-rasm

79. Raqibni yon tomonidan yotgan, uning boshi gilamdan ko'tarilgan holda ushlashni amalga oshirish.

Asosiy holat: raqibga nisbatan ko'ndalang yotgan holda chap qo'lingizni raqib bo'ynidan o'tkazib, raqibning qarama-qarshi qo'lini qo'ltig'ingiz ostiga oling, raqibning ushbu ushlash holatidan chiqib ketish yo'li bitta bo'lib, u ham bo'lsa raqib ko'prik holatiga o'tishga harakat qilishi kerak bo'ladi. Ushbu holatda raqibning boshini 20 sekund gilamdan ko'tarib turishni amalga oshirishga to'g'ri keladi.

Ushbu holatni amalga oshirish uchun o'zingizning chap qo'lingizni yuqori ko'tarib, o'zingizga yaqinlashtiring, tirsagingizni

raqibning yelkasiga qo'ying, ko'kragingizning osti bilan raqibning boshini ko'kragingizda ushlab turing.

Agar raqib ikki oyog'ini gilamga tirab, usulni o'tkazishga qarshilik qilsa, uni o'zingizga yaqin tortib, oyog'ini bo'shashtirgan holatga keltiring.

Qismlar: raqibning chap qo'lini bilagidan ushlashni amalga oshirib, qo'ltig'ingiz ostiga olib qisishni amalga oshiring, yelkasidagi kiyimini ushlagan holda uni gavdasidan ham qisish holatini amalga oshirasiz.



79-rasm

80. Raqib yon tomonda yotgan holatda tugun va oyoqlarni raqib ustida ushlab turish orqali raqibning ushlash harakatlaridan chiqib ketish.

Asosiy holat: raqibga nisbatan o'ng tomonida o'tirish raqibga nisbatan yonboshdan ushlash holatini amalga oshirgandan so'ng o'z yonboshingizni ushlash bilan amalga oshirganingizdan so'ng raqibning qo'llarini bo'shating, ularni o'ng oyog'ingiz tagiga olib keling. O'ng qo'lingiz bilan raqibning bo'ynidan ushlash bilan o'ng oyog'ingizni iloji boricha pastga, ya'ni raqib taslim bo'lmaguncha bosing

Qismlar: usulni muvaffaqiyatli o'tkazishda tizzada bukib, raqibning qisilgan qo'llarini raqibning chap qo'lini bilagidan ushlashni amalga oshirib, qo'ltig'ingiz ostiga olib qisishni amalga oshiring, yelkasidagi kiyimini ushlagan holda uni gavdasidan ham qisish holatini amalga oshirasiz.



80-rasm

KOMBINATSIYALARNI AMALGA OSHIRISH

Parter va tik turgan holatlarda kombinatsiyalarni bajarishda hujumchi avval birinchi usul qo'llashi, birinchi usulga raqib tomonidan himoya, undan keyin raqib tomonidan birinchi usulga himoyasi asosida hujumchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Ya'ni, bunda hujumchi tomonidan bajarilmoqchi bo'lgan birinchi usulning himoyasi ikkinchi usulni amalga oshirishda qulay vaziyat yaratadi. Mazkur kombinatsiya – ikkita pog'onali kombinatsiya hisoblanadi. Bundan tashqari uchta pog'onali, to'rtta pog'onali va undan ko'p pog'onali kombinatsiyalarni amalga oshirish mumkin. Kombinatsiyalarning ko'p pog'onali bo'lishi kurashchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Kurashchi qanchalik yuqori darajali tayyorgarlikga ega bo'lsa, shunchalik darajada ko'p pog'onali kombinatsiyalarni amalga oshiradi.

Yuqori malakali kurashchilar egallashi lozim bo'lgan hujum texnik-taktik harakatlari minimumi to'g'risida hozirga qadar yagona fikr yo'q. Shunday davrlar bo'lganki, bunda kurashchilar bitta "shoh" usulni egallaganlar va uni muvaffaqiyat bilan qo'llaganlar. Biroq bunday taktika takomillashib borgan va turli taktik harakatlar bilan boyib kelgan. "Shoh" usul turli dastlabki (start) holatdan turib har xil ushlashlar bilan hamda taktik tayyorgarlikning turli usullaridan so'ng amalga oshirila boshlandi.

Ayrim kurashchilar har doim bitta "shoh" usul bilan yakunlanadigan 30 ta taktik harakat usullarini ishlab chiqqanlar. Shu bilan birga hujumni muvaffaqiyatli yakunlashning bir qancha usullarini egallagan buyuk kurashchilar ham paydo bo'la boshladi.

Bunday kurashchilar, odatda, eng yaxshi texnika uchun sovrinlar bilan mukofotlangan. Biroq yirik musobaqalarda raqobatning o'sib borishi shunga imkon yaratdiki, yuqori malakali kurashchilar, o'z texnik-taktik harakatlari ichida "shoh" usulni saqlab qolgan holda, taktik imkoniyatlarini kengaytirib borganlar. Ayrim kurashchilar ikkita, ba'zan esa uchta "shoh" usullarni egallab oldilar.

Zamonaviy kurash texnikasini tadqiq qilish shuni ko'rsatadiki, buyuk kurashchilar bitta musobaqa davomida turli hujum texnik-taktik harakatlarining 16-20 ta variantini qo'llaydilar. Bundan tashqari, kuchli kurashchilar yetarli darajada samarali va ishonchli hujum qiladilar. Hujum taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan paytdagina, ular maksimal kuch va tezkorlikni ishlatadilar. Katta kuchni talab etmaydigan taktik harakatlarni qo'llayotib, kurashchilar kuchni tejaydilar va bellashuv oxirigacha ish qobiliyatini saqlab qoladilar. 50% dan ortiq hujum harakatlarini hakamlar ustunlik sifatida baholaydilar.

Aldamchi haraktalar yordamida hujum xavfini solish eng muhim taktik harakat hisoblanadi. Aniq hujum harakatlarining aldamchi hujum harakatlariga 1:2 nisbati 0,5 koeffitsienti bilan hujum qilish ehtimolini beradi. Bunday ehtimollikni raqib qiyinchilik bilan tushunib yetadi va aniq hujumga qarshi himoyalaniishi qiyin bo'ladi.

Hujum harakatlari variantlari hajmining optimalligi kurashchi texnik-taktik mahoratining muhim tamoyilidir.

SAMBO KURASHI BO'YICHA MUSOBAQA KOIDALARI VA XAKAMLIK QILISH ASOSLARI

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 o'z 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 xususityaiga 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'zni 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 tasdiklashda 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.

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'trasida do'stlik alokalarini mustahkamlash;
- aholi o'rtasida sambo kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

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'ikazish uchun kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi.

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.

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.

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.

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.

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'lmashligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaka o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan so'ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Hakamlar hay'ati tegishli sport qo'mitasi tomonidan tayinlanib, qism (qo'shilma) komandirlari tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar hay'ati tarkibiga: bosh hakam, uning muovinklari, bosh kotib va xar bir gilamdagi kotiblar, gilamdagi hakam va yon tomondagi xakamlar, ishtirokchilar qoshidagi xakam, sekundometrichi va shifokor kiradi.

Hakamlarning vazifalari musobaqalar qoidasida etarlicha batafsil bayon etilgan bo'lib, u har qanday musobaqani o'tkazishda qonun hisoblanadi. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish tajribasi kam bo'lgan hakamlar usuliy yordam tariqasida mazkur masalalar bilan bog'liq ayrim holatlarni ko'rib chiqamiz.

Bosh xakam va uning muovinklari.

Sambo kurashi bo'yicha eng tajribali va yuqori malakali hakam bosh hakam etib tayinlanadi. U musobaqalarning tashkilotchisi va raxbargina bo'lib qolmasdan, sportchilar hamda boshqa hakamlarni sport etikasi ruxida tarbiyalovchi shaxs sifatida ham maydonga chiqadi. Bosh hakam Qoidalar tomonidan o'ziga berilgan barcha

xuquqlardan foydalangan xolda ularni buzish yo'lidagi har qanday urinishlarga chek qo'yadi, shuningdek, ishtirokchilar va hakamlarning musobaqalardagi nohalolligi, g'ayrisportcha harakatlari oldini oladi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularni o'tkazish davomida bosh hakam Musobaqalar nizomini sinchiklab o'rganadi, ishtirokchilarni qabul qilish, joylashtirish, ovqatlantirish bilan bog'liq barcha masalalarni tegishli boshliqlar bilan kelishib oladi, musobaqalar o'tkaziladigan joylarning tayyorligi, hakamlarning etarligi va malakasini tekshiradi.

Musobalar arafasida bosh hakam barcha hakamlar bilan yig'ilish o'tkazib, ularning Qoidalarni qanchalik bilishlarini tekshiradi, ayrim paragraf va bandlarni izoxlab, mazkur bandlarning barcha hakamlar tomonidan bir hil tushunilishiga erishish choralari ko'radi. Bunda bajarilgan usullarni hakamlarning bir hil baxolashiga alohida e'tibor beriladi. Zarur xollarda musobaqalar boshlanishidan bir necha kun avval hakamlar uchun seminar o'tkazilishi mumkin.

Bosh hakam barcha hakamlar va jamoalarning vakillari bilan kengash uyushtirib, unda musobaqalarni tashkil etish hamda ularga hakamlik qilish bo'yicha ko'rsatmalar beradi, shuningdek, yuzaga kelgan boshqa muammolarni hal etadi. Kengashda hakamlarning kiyinish formasiga oid yo'l-yo'riqlar beriladi, hakamlar gilamga taqsimlanadi hamda ishtirokchilarning vaznini aniqlash bo'yicha hakamlar guruxi tayinlanadi.

Musobaqalar bitta gilamda o'tkazilganda, bosh hakam barcha hakamlarning faoliyatini shaxsan nazorat qilib turish imkoniga ega bo'ladi. Bellashuvlar bir necha gilamda borganda, u mazkur vazifani o'z muovinlariga yuklab, ularning ishiga raxbarlik qiladi. Muovinlar faoliyatiga bosh hakam favqulotda xolatlarda, hakamlar orasida keskin kelishmovchilik paydo bo'lganda aralashadi.

Agar musobaqa o'tkaziladigan joylar Qoidada ko'rsatilgan talablarga javob bermasa yoki yaroqsiz xolga kelgan bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yohud ularni kechiktirishi, ishtirokchi yoki hakamni musobaqalardan chetlashtirish, shikoyatnomalar bo'yicha uzil-kesil xukm chiqarishi mumkin. Biroq u Nizomda belgilangan musobaqalarni o'tkazish shartlarini o'zgartirish xuquqiga ega emas.

Gilamdagi hakam.

Gilamdagi hakam bellashuvning borishiga boshchilik qiladi. U xushtak chalishi bilan kurashchilar bellashuvni boshlaydilar, shuningdek, qanday xolatda bo'lishlariga qaramasdan, jangni to'xtatadilar. Gilamdagi hakam kurash Qoidalarga qat'iy rioya qilgan xolda olib borilishini kuzatib turadi. Bellashuvning xususiyati hakamning uni qanchalik bilimdonlik va qat'iyat bilan olib borishiga bog'liq. Hakamning lanj xarakatlari yoki e'tiborsizligi kurashchilardan birining jangdan bo'yin tovlashini, taqiqlangan usullarni qo'llanishini, bellashuv vaqtida g'ayri sportcha hatti-xarakatlarni keltirib chiqarish mumkin. Ikkinchi tomondan, maydachuydalarga hadeb tirg'ilaverish, sababsiz xushtak chalishlar kurashchilarning oyoq-qo'lini "bog'lab", tashabbuskorligini cheklab qo'yadi va bellashuvning borishini izdan chiqaradi.

Gilamdagi hakamning san'ati shundaki, bellashuv to'g'ri borayotgan bo'lsa, u "gilamda ko'rinmaydi". Biroq qoida buzilgan zaxoti hakamning xushtagi eshitiladi va gunoxkor jazolanadi.

Bellashuv vaqtida hakam shunday joylashadiki, unga xar ikkala kurashchi birdek ko'rinib turishi kerak (81-rasm). Jang gilamning qirg'og'ida ketayotganda, hakam tashlash gilamda bajarildimi, yoki uning chegarasidan tashqaridami, buni aniq kuzata oladigan vaziyatni egallash shart.



81-rasm. Kurashchilarning olishuvi vaqtida hakamning joylashishi.



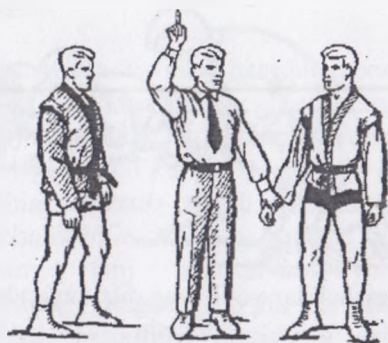
82-rasm. Kurashchilar yotib jang qilayotganda hakamning ularni kuzatishi.

Kurashchilar yotib olishayotgan vaqtda, ularning xarakatchanligi ancha kamayadi, shunda hakam ularga yaqinroq turishi mumkin. Og'riqli usullar qo'llanayotganda, ayniqsa, ziyrak bo'lish lozim. Bu erda ushlash va usul to'g'ri bajarilayotganligini sinchiklab kuzatish hamda yaxshi ko'rib turish zarur; ba'zan bu uchun tiz cho'kish yoxud gilamga yotish kerak bo'ladi (82-rasm).

Shunday holatlar bo'ladiki, yon tomondagi hakam bellashuvning to'xtatilishini talab qilib qo'lini ko'taradi, gilamdagi hakam esa bunga hech qanday sabab ko'rmaydi. Bunday vaziyatda bellashuvni to'xtatmay, yon tomondagi hakam yoniga kelish, jangni kuzatishda davom etib, uning nimaga ishora qilganligini bilish lozim.

Kurashchilardan biri jaroxat olgudek bo'lsa, gilamdagi hakam jangni to'xtatib, shikastlanganni shifokor yoniga kuzatib boradi, shifokor va bosh hakam muovini bilan birgalikda bellashuvni davom ettirish mumkunligi masalasini hal qiladi.

Agar gilamdagi hakam kurashchilardan biriga ogoxlantirish bermogchi bo'lsa, u yon tomondagi hakamlar bilan maslaxatlashadi va ulardan hech bo'lmaganda bittasi gilamdagi hakamning fikrini tasdiqlasa, bellashuvni to'xtatib, aybdorning qo'lidan ushlaydi va ogoxlantirish nima uchun berilganligini e'lon qiladi. Masalan: "Sergeevga ataylab gilamdan chiqib ketganligi uchun birinchi ogoxlantirish beriladi" (83-rasm).



83-rasm. Kurashchiga bellashuv qoidalarini buzganligi uchun hakam tomonidan ogoxlantirish berilishi.



84-rasm. Gilamdagi hakam kurashchi bajargan usulni sof g'alaba sifatida baholaganda, yon tomondagi hakamlar ishora qilish.

Bellashuv chog'ida kurashchi u yoki bu tashlashni bajarsa-yu, gilamdagi hakam, fikricha bu sof g'alaba deb baxolansa, u jangni to'xtatmagan holda ishora qiladi (qo'lini yuqoriga ko'taradi). Shu ishora bo'yicha yon tomondagi hakamlar ham darxol unga ishora qilib, o'z ofitserlarini bildiradilar. Agar ulardan hech bo'lmaganda bittasi gilamdagi hakamni qo'llab-quvvatlasa, u xushtak chalib, bellashuvni to'xtatadi (84-rasm).

Jang tugagach, gilamdagi hakam xar ikkala kurashchini gilam o'rtasiga chaqirib, bosh hakam muovini natijani e'lon qilganida, g'olibning qo'lini yuqoriga ko'taradi (85-rasm).



85-rasm. G'olibni e'lon qilish.

Yon tomondagi hakamlar.

Har bir bellashuvga hakamlik qilishda gilamdagi hakam bilan birga yon tomondagi hakamlar ham ishtirok etadilar. Har bir usul yoki harakatni baholashda hal qiluvchi so'z ana shu uchlikka tegishli bo'ladi. Hakamlar uchligi kurashchini ogoxlantirish yoki uni diskvalifikatsiya qilish to'g'risida qaror chiqaradi, shuning uchun har bir hakam kurash texnikasi va taktikasini yaxshi bilishi hamda musobaqalar qoidasini bexato talqin eta olishi kerak.

Qanday bajarilishiga qarab tashlash sof g'alaba, bir yoki yarim mumkin. Usul bajarilganidan so'ng yon tomondagi hakam uning qanday bajarilgani to'g'risidagi o'z baxosini darxol ishora qilib ko'rsatadi va usulni bajargan kurashchi belbog'i rangidagi diskni ko'taradi.

Kurashchiga o'zi yiqilmasdan raqibni yonboshga tashlagani uchun yoki o'zi yiqilgan xolda raqibni chalqancha yiqitgani yohud "ko'prikcha" xolatiga tashlagani uchun ochko beriladi. Tashlash aniq bajarilganda hakamlarning fikrlari kamdan-kam xolda bir-biridan farq qiladi. Tashlagan kurashchi mag'lubiyatdan qochishga urinib, yiqilish

paytida ag'darilib olsa, ko'pincha usulni baxolashda fikrlar har hil chiqadi. Bu erda qoidaga ko'ra agar kurashchi yonboshga yiqilib, keyin to'xtovsiz ravishda "tez sur'atda" butun orqasida dumalasa yoki "ko'prikcha"ga turib olsa, u chalqancha tashlangan hisoblanadi. Bunda bir kurakdan ikkinchisiga yoki kurak tomondan quymichga va aksincha dumalash mumkin.

Raqibni chalqancha xolatda 20 sek davomida tutib turish uchun ham ochko beriladi. Tutib turish vaqti raqibni ikkala kuragi gilamga tekkan yoki "ko'prikcha" xolatini egallagan va kurashchi o'z gavdasini raqibi gavdasiga bosib turgan laxzadan boshlab hisoblanadi. Tutib turilgan kurashchi yonboshga orqa tomonidan qaraganda 90 gradusdan kattaroq burchak ostida to'ntarilmaguncha (86-rasm) yoki gilam tashqarisiga chiqib qolmaguncha, yoxud raqibini o'z gavdasidan butunlay ajratib tashlamaguncha tutib turish xisobga olinadi. (87-rasm).



86-rasm. kurashchini yonboshga, tutib turish hisobga olinmaydigan holatga ahdarish.



87-rasm. Raqibni gavdadan ajratib, tutib turish xisobga olinmaydigan holatga tushirish.



88-rasm. Raqibni quymichga tashlash, bunda usulni bajargan kurashchi oyoqda turib qoladi.

Kurashchi o'zi yiqilgan xolda raqibini yonboshiga tashlasa, o'zi oyoqda qolgan holda raqini quymichga yoki gavdasining boshqa biror qismiga tashlasa (88-rasm), shuningdek, uning 10 dan 19 sekundgacha davom etadigan yakunlanmagan tutib turishi va raqibga e'lon qilingan har bir ogoxlantirish uchun yarim ochko beriladi.

Shuni ham ko'zda tutish lozimki, bir bellashuvdagi barcha tutib turishlari uchun kurashchi bir ochkodan ortiq ololmaydi. Demak, agar u yakunlanmagan tutib turishi uchun yarim ochkoga ega bo'lsa va keyin mashqni to'la amalga oshirsa, unga bir ochko beriladi va $\frac{1}{2}$ ochko bekor qilinadi.

"Faollik" hakamlar tomonidan bir yoki yarim ochkoga baxolanishi mumkin bo'lmagan tashlashlar uchun, shuningdek, 10 sekundgacha davom etgan tutib turish uchun (bellashuv davomida bir marta) beriladi. Yotib kurashish vaqtida raqibni har qanday to'ntarishlar uchun kurashchiga ustunlik berilmaydi.

Ba'zan shunday bo'ladi: hakamlar bajarilgan usul uchun qaysi kurashchiga baxo berishni aniqlashga qiynaladilar. Bu, ayniqsa, oyoqni o'rab olib tashlash bajarilganda yoki qarshi hujum amalga bajarilganda ko'p uchraydi. Shunda hakamlar uchligi bosh hakam muovini stoli yonida yig'ilib, kurashchilarning harakatlarini muhokama qiladi, keyin uzul-kesil hukm chiqaradi.

Kurashayotganlarning vaziyatini yaxshiroq ko'rish uchun yon tomondagi hakam bellashuvni kuzatishga eng qulay joyni egallashi mumkin.

Agar yon tomondagi kurashchi bellashuvni to'xtatish shart deb hisoblasa, gilamdagi hakamga ishora qiladi, zarur hollarda esa uning yoniga kelib, musobaqa qoidalari buzilgan holatni yoki kurashchining kiyimidagi kamchilikni, yoxud bellashuvni to'xtatish uchun boshqa biror sababni ko'rsatadi.

Bosh kotib.

Bosh kotib musobaqalarning barcha xujjatlarini musobaqa qoidalari va uning Nizomiga qat'iy rioya qilgan xolda to'g'ri hamda aniq rasmiylashtirilishi uchun ma'sul xisoblanadi, bosh hakamning farmoyishi va qarorlarini rasmiylashtiradi hamda har bir gilamdagi kotiblarning ishiga rahbarlik qiladi.

Musobaqalarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rar ekan, bosh kotib Nizomni, ayniqsa, uning ishtirokchilar va jamoalarga qo'yiladigan talablar, shaxsiy va jamoaviy birinchilikni aniqlash tartibi hamda ishtirokchilarni mukofotlash haqidagi bandlarini diqqat bilan o'rganadi. Agar mazkur bandlarda biror noaniqlik yoki ularni turlicha talqin qilish extimoli bo'lsa, bosh kotib tegishli aniqliklarni tayyorlab, vakillar va hakamlar kengashida bunga izox beradi.

Bosh kotib zarur hakamlik materiallari: vaznni o'lchash bayonnomalari, musobaqa bayonnomalari blanklari, shuningdek, kerakli devonxona anjamlarini musobaqalar boshlanishidan avvalroq qabul qilib oladi.

Musobaqalarda qatnashish uchun talabnomalarni qabul qilish va ularning to'g'ri to'ldirilganligini tekshirish ham bosh kotibning vazifasiga kiradi.

Musobaqalarda vaqtida bosh kotib bo'lib o'tgan bellashuv natijalari, shaxsiy va jamoaviy birinchilik uchun kurashning borishi haqidagi axborotlar bilan ta'minlab turadi.

Ishtirokchi kasalligi tufayli yoki boshqa biror sababga ko'ra musobaqalardan chiqib ketsa, bosh kotib musobaqa bayonnomalari tegishli o'zgarishlarni kiritib, bu to'g'rida hakamlarni xabardor qiladi.

Bosh kotib musobaqa natijalari to'g'risidagi barcha materiallarni, shuningdek, g'oliblarni mukofotlash uchun sovrinlar, yorliqlar hamda jetonlarni, kurashchilarga ularning g'alabalari haqidagi ma'lumotnomalarni tayyorlaydi.

Sambo kurashchilarning yosh toifalari

Guruh	Erkaklar va ayollar
Kichik yoshdagi bolalar	11-12 yosh
Katta yoshdagi bolalar	13-14 yosh
Kadetlar	15-16 yosh
O'smirlar	17-18 yosh
Yoshlar	19-20 yosh
Katta yoshdagilar	18 yosh va undan katta yoshdagilar
Ustalar (veteranlar)	35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-65, 65 yosh va undan katta yoshdagilar

Sambo kurashchilarning vazn toifalari

Bolalar				Kadetlar (15-16 l yosh)		O'smirlar (17-18 yosh)		Yoshlar (19-20 yosh)		Katta yoshdagilar (18 yosh va undan katta yoshdagilar)		Ustalar (35 yosh va undan katta yoshdagila)	
Kichik yoshdagi (11-12 yosh)	Katta yoshdagi (13-14 yosh)												
O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz	Erkak	Ayol	Erkak	Ayol
11	26	35	34	42	38	48	40	48	44	-	-	-	-
14	29	38	37	46	41	52	44	52	48	52	48	-	-
18	34	42	40	50	44	56	48	57	52	57	52	-	-
22	37	46	43	55	48	60	52	62	56	62	56	62	56
26	40	50	47	60	52	65	56	68	60	68	60	68	60
30	43	54	51	66	56	70	60	74	64	74	64	74	64
35	47	59	55	72	60	75	65	82	68	82	68	82	68
40	51	65	59	78	65	81	70	90	72	90	72	90	72
45	55	71	65	84	70	87	75	100	80	100	80	100	80
50	+55	+71	+65	+84	+70	+87	+75	+100	+80	+100	+80	+100	+80

Bellashuv vaqti

Katta yoshdagilar va yoshlar (erkaklar) – 5 minut;
 Katta yoshdagilar va yoshlar (ayollar) – 4 minut;
 O'smirlar va kadetlar (o'g'il va qiz bolalar) – 4 minut;
 Kichik va katta yoshdagi bolalar (o'g'il va qiz bolalar) – 3 minut;
 Ustalar (veteranlar): erkaklar – 4 minut,
 65 yosh va undan katta yoshdagilar – 3 minut,
 ayollar – 3 minut

Ishtirokchining kiyimi

Ishtirokchining kiyimi: sambo kurtkasi, sambo shortisi, sambo botinkasi. Bundan tashqari, ishtirokchi qizlar uchun – oq rangli mayka (boshqa rangli, iflos, yirtilgan va yoqasi cho'zilib ketgan maykalarga ruxsat berilmaydi!!!)

Sambo kurtkasi qizil va ko'k rangda bo'ladi kurtkaning yangi qo'lning panjasiga yetishi,uning kengligi butun uzunligi bo'ylab qo'l bilan mato orasiga kamida 10sm masofani ta'minlay olishi shart.Belbog'ni o'tkazish uchun bel sathida yon chokdan oldinga va orqaga 5 sm orasida ikkita teshik qilinadi. Belbog' shu teshiklardan o'tkazilib,gavda atrofidan ikki bor aylantirilishi, unga yopishib turishi va oldinga xar ikkala aylanani maxkamlab tugun qilib bog'lanishi kerak.Kurtkaning etaklari bel chizig'idan 25-30 sm pastda turishi,bog'langan belbog' uning kurtka etagidan uzun bo'lmasligi lozim.

Sambo botinkalari qizil, ko'k yoki kombinatsiyalangan (qizil-ko'k) rangda bo'lib yumshoq charm yoki sintetik matodan tayyorlangan, yumshoq torcharmli, qattiq joylari turtib chiqib turmaydigan poyabzaldir.Turyiqlar va oyoq kaftining bosh barmoq bo'g'omi soxasi maxsus qismlar bilan ximoyalangan,uning ustidan charm tortilgan bo'ladi.

Sambo shortisining yuqori qismi bel chizig'iga yetadi,pastki qismi esa soning yuqoridagi uchdan bir qismini berkitib turadi.

Barcha rasmiy musobaqalarda sambo kiyimini o'rnatilgan qoidalar va sifat reglamenti talablariga muvofiq qo'llashga ruxsat etiladi.



89-rasm. Sambochining kiyimi

Bellashuv natijasi va uni baxolash

1. Bellashuv natijasi sportchilardan birining g'alabasi va ikkinchising mag'lubiyatidan, shuningdek, xar ikkalasing mag'lubiyatidan iborat bo'lishi mumkin

2. G'alaba turli quydagicha bo'lishi mumkin:

- a) sof g'alaba
- b) ballar bo'yicha
- v) minimal (eng kam) ustunlik bilan
- g) xar ikkala sportchini bellashuvdan yoki musobaqadan chetlashtirish (disqalifiqatsiya) (muddatdan ilgari).

Sof g'alaba

1. Sof g'alaba quydagi xollarda beriladi;

- a) sof tashlash uchun

b) og'riqli usul qo'llash yoki ushlab turishda yengillanlik xaqida signal berilganda;

v) ishtirokchilardan biri 8 va undan ortiq balli ustunllika ega bo'lganda;

g) raqib bellashuvidan chetlashtirilganda;

h) raqib musobaqalardan chetlashtirilganda (diskvalifiqatsiya)

2.Sof tashlash deganda xujum qilayotgan kurashchining yiqitmasdan amalga oshirish,buning natijasida xujum qilingan kurashchining,„turish” xolatidan chalqancha yiqilishi yoki orqasida tez suratda (to'xtovsiz) dumalashi, yoki „ko'prikcha” xolatida yiqilishiga sabab bo'lgan tashlashi tushiniladi.

3.Og'riqli usul sportchilardan biri yengilganligi xaqida signal bergan xolatdagina xisobga olinadi.

Yengilganlik to'g'risidagi signal baland ovozda „bo'ldi” deb xisob qilish yoki gilamga,o'z tanasiga yoxud raqib tanasiga qo'l yo oyoq bilan ikki karra urib qo'yish yo'li bilan beriladi.

Og'riqli usul qo'llanayotgan ishtirokchining xar qanday xitobi yengillanlik to'g'risidagi signal sifatida qabul qilinadi.

4.Agar ushlab turishni bajarish davomida ushlab turilgan kurashchi yengilganligi haqida signal bergan bo'lsa,bu sof g'alaba sifatida xisobga olinadi.

5.Agar bellashuv davomida ishtirokchilardan biri raqibidan 8 (yoki undan ortiq) ball ko'proq to'plagan bo'lsa bellashuv to'xtatiladi va bu ishtirokchiga sof g'alaba qayd qilinadi.

6.Quydagi vaziyatda sportchi bellashuvdan bosh xakamning qarori bilan, uning raqibiga sof g'alabani qayd etgan holda chetlashtiriladi

a) agar ishtirokchi tibbiy yordam ko'rsarish uchun ajratilgan 2 daqiqa davomida gilamga chiqishga ulgurmasa;

b) ta'qiqlangan usulni takroran qo'llashga urunganda;

v) birinchi raqibdan keyin 2 daqiqa davomida gilamga chiqmasa;

g) ikkita ogohlantirishdan so'ng unga ogohlantirishni e'lon qilish zaruriyati tug'ilsa,agar uchala xakam yagona qarorga kelgan bo'lsa, yoki ularning ko'pchiligi fikrini bosh hakam o'rinbosari qo'lab-quvatlasa.

7.Quydagi vaziyatlarda sportchi salomatligi xolatiga ko'ra bosh hakamning qarori bilan, u raqibiga sof g'alabani qayd etgan xolda musobaqadan chetlashtiriladi;

a) agar shifokor xulosasiga ko'ra atlet kaslligi yoki bellashuv paytida olgan jarohatiga tufayli musobaqalaridagi ishtirokini davom ettira olmasa;

8.Sporchi ta'qiqlangan usullarni qo'llagan uchun bosh hakam qarori bilan musobaqalardan chetlashtiriladi (disqvalifikatsiya qilinadi)

Ballar bo'yicha g'alaba.

Agar bellashuv tugagada ,sportchilardan biri 1 dan 7 ballgacha ustunlikka ega bo'lsa, unga ballar bo'yicha g'alaba qayd qilinadi.

Minimal (eng kichik) ustunlik bilan g'alaba.

1.Bellashuv tugagach,ballar miqdori teng bo'lsa,texnik xarakatlari (tashlashlar,ushlab turishlar)uchun ko'proq ball to'plagan ishtirokchiga minimal (eng kichik)ustunlik bilan g'alaba qayd etiladi.

2.Texnik ballar miqdori teng bo'lsa,sifatliroq usullarni (4 va 2 ball bilan baholangan usullar) ko'proq qo'llagan sportchiga g'alaba qayd etiladi.

3.Xar ikkala sportchining xarakatlarini baxolash bo'yicha barcha ko'rsatkichlar teng bo'lgan xolatda,bellashuv davomida baxollanadigan usulni (1,2,4 ball) oxirgi bo'lib g'alaba qayd etiladi.

4.Bellashuv tugagan vaqtda xar ikkala sportchida xam texnik ballarni bo'lmasa,ogohlantirishlar soni teng bo'lsa, raqibiga e'lon qilingan ogoxlantirish uchun oxirgi baxoni olgan kurashchiga g'alaba qayd etiladi.

Usullarni baxolash.

1.Agar xujum qilayotgan kurashchi amalga oshirayotgan usullar sof g'alaba olib kelmasa, ullar ballar bilan baxolanadi tashlashning baxosi quydagilarg bog'liq;

-tashlash,yiqilish bilan bajarilganmi yoki yiqilishsizmi;

-tashlash natijasida raqib tanasining qaysi qismiga yiqildi;

2.Quydagi xollarda 4 ball beriladi ;

a) tashlash yiqilish bilan bajarilsa va bunda raqib orqasiga yoki "ko'prikcha" xolatida yiqilish;

b) tashlash yiqilishsiz bajarilsa va bunda raqib yoniga yoki "yarim ko'prikcha "xolatida yiqilsa;

v) 20 sekund davomida ushlab turilsa;

3.Quydagi xollarda 2 ball beriladi;

a) tashlash yiqilish bilan bajarilsa va bunda raqib yoniga yoki “yarim ko’prikcha” xolatida yiqilsa;

b) tashlash yiqilishsiz bajarilsa va bunda raqib ko’kragiga, qorniga, quymichiga, beliga yoki yelkasiga yiqilsa;

v) 10 sekunddan ortiq davom etgan yakunlan magan ushlab turish uchun;

g) raqibga e’lon qilingan ikkinchi ogoxlantirish uchun;

4.Quydagi xollarda 1 ball beriladi;

a) tashlash yiqilish bilan bajarilsa va bunda raqib ko’kragiga, qorniga, quymichiga, beliga yoki yelkasiga yiqilsa;

b) raqibga e’lon qilingan birinchi ogohlantirish uchun ;

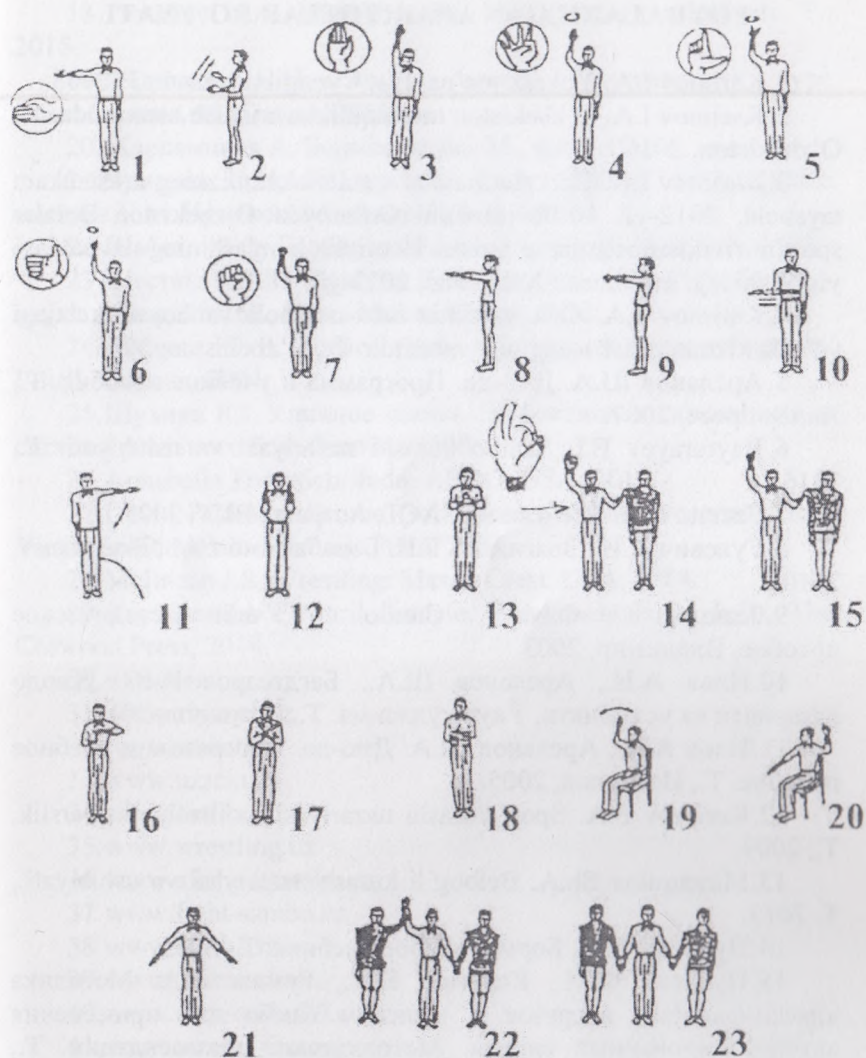
15.9. Xakamlarning ishoralari

A – arbitr, Yo – yon xakam, R – gilam raxbari.

	Ishoralar	Kim amal qiladi	Ishoralarning tavsifi
	Ishtirokchilarni tanishtirish.	A	Hakamlar stoliga qarab, kurashchilarga nisbatan simmetrik xolatda turadi. Ishtirokchini tanishtirayotganda, unga tomon ko’ylagining yengi tegishli rangdagi rostlangan qo’lini uzatadi. Keyin rostlangan qo’llarini (kaft qirrasini pasga qilib) barobar xar birini tegishli kurashchi tomon yo’naltirib yelka satxiga ko’taradi. Qo’llarini yelka satxiga birlashtirib, gilam o’rtasiga ishora qiladi va ayni vaqtda shu yerga kurashchilar bilan keladi.
	Kurashning boshlanishi	A	Kurash boshlanayotganda (yoki uni markazdan qayta boshlayotganda) xushtak chaladi. Ayni vaqtda gilam markazi uzra kurashchilar orasida tirsakdan bukilgan qo’lini yuqoridan pastga (yelka qismining gorizantal xolatiga) jadal siltaydi. Shundan so’ng orqasiga bir qadam tashlab kurashchilarning xarakatlarini kuzatish uchun qulay joyga turadi.
	Sof g’alaba	A, Yo, R	Tegishli rangdagi yengli qo’lini rostlangan xolatda ochiq kaftini oldinga qaratib yuqoriga ko’taradi.
	To’rt ball	A, Yo, R	Tegishli rangdagi yengli qo’lini tizzasidan bukkari xolatda to’rt barmog’ini ko’rsatib (bosh barmog’i kaftiga bosilgan) yuqoriga ko’taradi va kaftini chappa

		xamda o'nga buradi.
Ikki ball	A, Yo, R	Tegishli rangdagi yengli qo'lini tirsagidan bukkari xollatda bosh va ko'rsatgich barmoqlarini ko'rsatib yuqoriga ko'taradi.
Bir ball	A, Yo, R	Tegishli rangdagi yengli qo'lini tirsagidan bukkari xollatda bitta bosh barmog'ini ko'rsatib yuqoriga ko'taradi.
Faollik	A, Yo, R	Tegishli rangdagi yengli qo'lini tirsagidan bukkari xollatda yuqoriga ko'taradi. Musht qilib tugilgan barmoqlari oldinga qaytarilgan.
Ushlab turish	A	Ushlab turish boshlangan laxzada qo'lini ochiq kaftini pastga qaytarib oldinga uzatadi. Ko'ylakning yengi ushlab turishni amalga oshirayotgan kurashchining belbog'li rangiga mos bo'ladi. Agar ushlab turish yakuniga yetkazilsa ("ushlab turish xisobga" so'zlaridan keyin) yoki ushlab turilgan kurashchi o'zini bo'shata olsa ("Ketdi" so'zidan keyin) hakam qo'lini tushiradi va tegishli ishora bilan usul baxosini ko'rsatadi.
Og'riqli usul	A	Og'riqli usulni qo'llash boshlangan laxzada "og'riqli usul vaqtini sanayman!" deb xitob qilib, barmoqlari musht qilib tugilgan qo'lini oldinga uzatadi. Yengining rangi og'riqli usulni qo'llayotgan kurashchi belbog'ining rangiga mos.
Usul xisobga olinmasin.	A, Yo	Ochiq kafti pastga qaratilgan qo'li bilan gorizantal tekislikda 2-3 harakatni bajaradi.
"Gilamdan tashqari" xolat	A, Yo	Gilam chegarasiga yaqinroq qo'lini yon tomonga yelka satxida ko'taradi. shundan so'ng xushtak chaladi va rostlangan qo'li bilan gilam o'rtasiga ishora qiladi. Kurashchilar bellashuvni shu yerdan davom ettirishi kerak.
Yotgan xolda kurashayotgan kurashchilarni tik turish xolatiga o'tkazish.	A, Yo	Xushtak chaladi keyin tirsagidan bukkilgan ikkala qo'lini ochiq kaftlarini bir-biriga kurashib ko'taradi. Bunda yelkalar vertikal joylashishi kerak.
"Ta'qiqlangan usul"	A, Yo	Qo'llarni ko'krak satxigacha ko'taradi va bir qo'li barmoqlari bilan ikkinchi qo'lini bilagidan ushlaydi, shundan so'ng qoida buzilganiga taqlidiy xarakat qiladi.
"E'tiroz"	A	Gilam o'rtasida xakamlar stoli tomon qarab turib, tegishli rangdagi yengli qo'lini qoidalarni buzgan kurashchining yelkasiga qo'yadi, ikkinchi qo'li bilan

			“e’tiroz” belgisini ko’rsatadi – bosh va ko’rsatgich barmoq xalqa shaklida birlashtirilgan, qolgan barmoqlar rostlangan.
	Ogohlantirish	A	Gilam o’rtasiga xakamlar stoli tomon qarab turib, tegishli rangdagi yengli qo’lini qoidalarini buzgan kurashchining yelkasiga qo’yadi, ikkinchi qo’li bilan ogohlantirishga muvofiq bahoni ko’rsatadi.
	“Vaqtни to’xtatish”.	A	Bir qo’li bilagini yuzi satxida gorizantal xolatda ochiq kaftini pastga qaratib tutib uning kafti o’rtasiga ikkinchi qo’lining kaftini ochgan xolatda qirrasini oldinga qaratib barmoqlarini tiraydi.
	“Bellashuv tugadi”.	A, R	Bilaklarini kesishgan xolatda ko’rsatadi. Ikkala kaft qirralari oldinga qaratilgan.
	“Kurashni faollashtiring.	A	Tirsagidan bukilgan qo’llari bilagini ko’krak qafasi oldida aylantiradi.
	“Etibor bering”	Yo	Tirsagidan bukilgan qo’llarini ochiq kaftini oldinga qaratgan xolda yuqoriga ko’tarib, panjalari bilan vertikal tekislikda 2-3 xarakatni bajaradi.
	“Ogohlantirishi ngizni talab qilaman”	A, Yo, R	Tegishli rangdagi yengli qo’li bilan gilamning qoidalarini buzgan kurashchiga tegishli tomoniga ishora qilib, ikkinchi qo’li bilan ogohlantirishga muvofiq bahoni ko’rsatadi.
	“Kurashchilar joyingizga turing”	A	Xushtak chaladi, shundan so’ng rostlangan qo’llari bilan (ochiq kaftlari pastga qaratilgan) gilam burchaklariga ishora qiladi.
	“G’olibni e’lon qilish”.	A	Kurashchilarni bilagidan tutib (har birining ko’ylagi yengining rangi kurashchi belbog’ining rangiga mos), gilamning o’rtasida xakamlar stoliga qarab turadi. Gilam raxbari g’olibni e’lon qilgan vaqtda, arbitr g’olibning qo’lini ko’taradi. Arbitr va kurashchilar yarim aylana yasab buriladilar va arbitr yana g’olibning qo’lini ko’taradi (ko’ylak yengining rangi kurashchi belbog’ining rangiga mos emas). Shundan so’ng kurashchilar bir-birlarining qo’llarini siqib, gilamni tark etadilar.
	“Ikkala kurashchini chetlashtirishni e’lon qilish (0:0)”	A	Dastlabki xolat yuqoridagidek. Gilam raxbari bellashuv natijasini e’lon qilganda, arbitr kurashchilarni qo’llarini ushlab turadi va ularni ko’tarmaydi. Qolgan g’olibni e’lon qilishda qanday bo’lsa shunday.



Xakamlarning ishoralari

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. T, 2008.
2. Karimov I.A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. T., O'zbekiston, 2011.
3. Karimov I.A. Barkamol avlod - mamlakatimizning mustahkam tayanchi. 2012-yil 10 fevral kuni Oqsaroyda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishidagi ma'ruzasi. Xalq so'zi, 2012-yil, 11.02.
4. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxt-u iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish - eng oliy saodatdir. T., O'zbekiston, 2015.
5. Арсланов Ш.А. Дзю-до. Программа и учебное пособие. Т., Лидер пресс, 2007.
6. Bayturayev E.I. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2016.
7. Гаткин Е.Я. Все о самбо. АСТ, Астрель, ВКТ, 2008.
8. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. М., Воениздат, 2010.
9. Зезюлин Ф.М. Самбо. Учебно-методическое пособие. Владимир, 2003.
10. Илов А.Н., Арсланов Ш.А., Багдасаров А.Ю. Дзюдо назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. Т., Истиклол, 2012.
11. Илов А.Н., Арсланов Ш.А. Дзю-до. Программа и учебное пособие. Т., Истиклол, 2005.
12. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Darslik. T., 2009.
13. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.
14. Пулатов Ф.М. Борьба самбо. Учебник. Т., 2005.
15. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском самбо для применения автоматизированных систем. Методические рекомендации. Т., УзГосИФК, 1999.
16. Пулатов Ф.М. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток высокой квалификации. Методические рекомендации. -Т, 1999.
17. Рудман Д.Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. М., 2003.

18. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T., 2015.
19. Федоткин С.Н. Это - самбо. Практический курс самообороны. М., Эксмо, 2009.
20. Харлампиев А. Борьба самбо. М., ФиС, 1997.
21. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Школа легендарного мастера Е.М. Чумаков. М., Фаир-Пресс, 2005.
22. Шабето М.Ф. Боевое самбо. М., Современное слово, 1998.
23. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо - наука побеждать. М., Олма Медиа Групп, 2012.
24. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. Р-н/Д, Феникс, 2004.
25. Шулика Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя. Феникс, 2006.
26. Annabelle Tometich. Judo. ABDO. USA, 2013.
27. David Rudman. Sambo (selfdefence without weapons) from Victor Spitidonov to Vladimir Putin. 2003.
28. McIntosh J.S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014.
29. Ray Stevens Edward Semple. Fundamentals of Judo. The Crowood Press, 2014.
30. www.lex.uz
31. www.ziyonet.uz
32. www.search.uz
33. www.uzsci.uz
34. www.natlib.uz
35. www.wrestling.uz
36. www.allaboutsambo.ru
37. www.fight-sambo.ru
38. www.sambo.ru
39. www.mirsambo.ru
40. www.clubsambo70.com
41. www.sambo-fias.org

MUNDARIJA

Kirish.....	3
Sambo kurashi tarixi.....	4
Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	5
Samboga o'rgatish texnikasi va metodikasi.....	6
Sambo kurashidagi so'zlarning lug'oviy mazmuni.....	7
Sambo kurashi qoidalaridan namunalar.....	9
Og'riq holatini o'tkazish prinsiplari.....	17
Og'riq beruvchi texnik usullar.....	18
Yaqin qo'lga hujum.....	31
Uzoq qo'lga hujum.....	39
Og'riqli holatlarni raqibning boshqa azolariga o'tkazish.....	40
Og'riqli usullarni raqibga nisbatan qo'llashdagi harakatlar tahlili.....	43
Raqib gilamda orqasi bilan yotgan holat xarakteristikasi.....	46
Sambo kurashi bo'yicha musobaqa koidalari va xakamlik qilish asoslari.....	83
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	104

Muharrir L. Abdurahmonova
Texnik muharrir Sh. Daminov

Bosishga ruxsat etildi 11.05.2017. Qog'oz bichimi 60x84 1/16.
Hajmi 6,75 fiz.b.t. 01-17 raqamli shartnoma. Adadi 100 nusxa 183-
son buyurtma.

O'zDJTI nashriyot – matbaa bo'limi, 100052, Toshkent shahri,
Oqqo'rg'on ko'chasi., 2-uy.

O'zDJTI bosmaxonasi, 100052, Toshkent shahri, Oqqo'rg'on
ko'chasi., 2-uy.

5/9