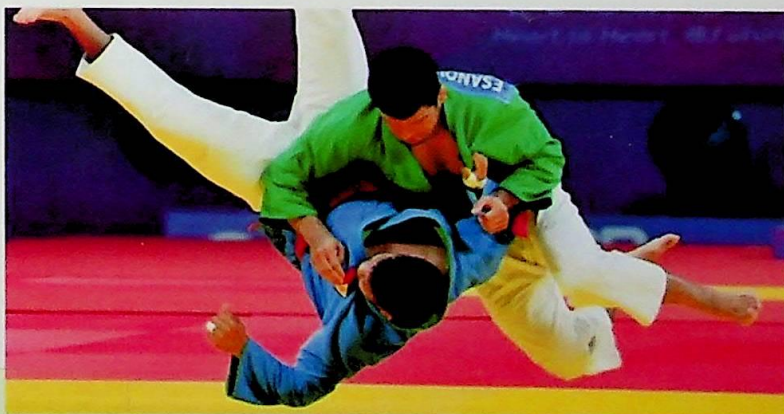


CHORSHAMIYEV N.A.

SPORT PEDOGOGIK MAHORATINI OSHIRISH KURASH

O'quv qo'llanma



Toshkent – 2024

796.8(045.8)

Dh 77

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

CHORSHAMIYEV NURIDDIN ABDIALIMOVICH
SPORT PEDOGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH (KURASH)

O'quv qo'llanma

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektorining 202_ yil
_____dagi _____-sonli buyrug'iga asosan o'quv qo'llanma sifatida
nashr etishga tavsiya etilgan.

Ro'yxatga olish raqami: _____

"MAKON SAVDO PRINT"
Toshkent - 2024

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
№ DU.2868/5

UO'K: 796.83:(075)

KBK: 75.Я.2.

Chorshamiyev N.A. // Sport pedagogik mahoratini oshirish (kurash) o'quv qo'llanma // "MAKON SAVDO PRINT", Toshkent – 2024, 151 bet.

Muallif:

Chorshamiyev N.A. – O'zDJTSU Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD)

Taqrizchilar:

Usmanxodjayev T.S. – O'zDJTSU Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida professori, p.f.d.

Muxammadiyev K.B. – TDTU Ijtimoiy fanlar kafedrasida professori v.b., p.f.d. (DSc)

Mazkur o'quv qo'llanmada Kurashning rivojlanish tarixi, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari, kurashning texnik – taktik usullarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) Respublika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari o'qituvchi va talabalari, shuningdek, kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

ISBN 978-9910-728-75-4

© CHORSHAMIYEV N.A.

© "MAKON SAVDO PRINT" 2024

KIRISH

Kurash gilami O'zbek o'g'lonlari uchun o'z kuchlarini sinaydigan va halol kurashadigan mardlar maydonidir. Uning atrofida alpqomat bahodirlar-u, mard yigitlar parvona. O'zi uchun emas, balki yurt sha'ni, yigitlik or-nomusi uchun go'yo otashdek kuyib-pishadilar. Bu muqaddas maydon til kaliti bilan emas, dil ohangi ila bunyod bo'ladi. Kurash - millatlarni, xalqlarni birlashtiradi.

Bu sehrli ohang dastlab oyoqlarga, undan qo'l va mahkam bog'langan bel tomon taraladi. O'zbek o'g'lonlari kurashida mardlik, halollik uchun kurashadilar. Raqibining kuragini erga tekkizadilar. "Halol" atamasi yangraydi-yu, buni eshitgan haqiqiy o'zbek yigiti raqibining qo'lidan tutib, turishga-da ko'maklashadi. Mana bu maydondagi eng katta jasorat. Bu jasorat kamtarlik, benazirlik, vatanparvarlik hislari ila uyg'unlashib, jilo kasb etib boradi, ko'p vaqtlar odamlar qalbiga jo bo'ladi. Odamlarga bu ajib hissiyotni faqat O'zbek kurashigina bera oladi.

Boshdagi aql oyoqlarga, yuraklarda jo'sh urib turgan Vatan tuyg'usi belga, yigitlik sha'ni esa bilaklarga quvvat beradi. O'zbek yigitlari ana shunday kurashgan. To'ylarda, bayramlarda polvonlar o'rta tushib kurash tushirishgan, xalqimiz esa ularni olqishlab turishgan. Ha, o'zbek yigitlari oshini halol eb, baxtga o'z kuchlari bilan, ezgu amallari bilan erishgan. Bu yo'lda issiqni issiq, sovuqni sovuq demagan. Ana, milliy kurashimizning qadri, insonning ezgu tuyg'ularila uyg'unlashgan mardlar maydoni, baxt ostonasining eng ravon ammo sermashaqqat yo'li.

O'zbek ota-bobolaimiz azaldan o'g'illarini milliy kurash ruhida tarbiyalab borgan. To'yu-tantalarda, katta-katta tantanalarda shu jahon xalqlari tan olgan mashhur milliy g'ururimiz kurash ko'tarilgan davralarga "mana mening o'g'lim" deya ko'krak kerib chiqishgan. O'zbekim kurashi rivojlangandan rivojlanib, jahon sport sahnasiga "O'zbek milliy kurashi" - degan ulug' nom bilan yuksak qadr topdi.

Buning yaqqol dalili sifatida o'zbek o'g'lonlarimizning jahon sport shohsupalari zabt etayotganliklari, qolaversa, yurtimiz miqyosida ham ko'plab musobaqalar o'tkazilib kelinayotganligi misolida ham ko'rish mumkin.

Muhtaram yurtboshimiz tomonidan ham sevimli qadriyatimiz kurashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Birgina oxirgi 3 yillikni o'zida 2 ta Prezident qarori va bir nechta hukumat qarorlari qabul qilinib, Kurashni rivoji yo'lidagi muhim qadamlardan biri bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabr kuni "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306 sonli, 2020-yili 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufo'zini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarorlari qabul qilinishi mardlik, jasurlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan sevimli sportimizning yangi davrini boshlab berdi.

I BOB. KURASH TARIXIY TARAQQIYOT SARI

1.1. Kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Darhaqiqat, Kurashning tarixi insoniyat tarixi bilan teng. Misrlıklar eramizdan 25 asr avval ham kurash bilan shug'ullangan. O'zbekiston hududidan jez davriga oid, eramizdan 15 asr burun yasalgan, kurash tushayotgan polvonlar haykalchalari topilgan, qadimgi greklar sportning bu turini yaxshi ko'rishgan va unga sportday emas, fanday munosabatda bo'lishgan.

Qadimgi Yunon, Rim, Yaponiya, Xitoy va nihoyat, Markaziy Osiyoda kurash azaldan mavjud edi.

Kurash, albatta, ikki kishining o'zaro kuch sinashi, biri ikkinchisini engish uchun qiladigan harakatlargina emas, buning o'z falsafasi, mazmuni, mohiyati bor. Xo'sh, o'zbek kurashining jahon sportidagi eng yorqin turlar — yunon-rum kurashi, erkin kurash, dzyu-do va sambo kabilardan farqi nimada?

Barchasining maqsadi bitta — raqibni yengish, yengganda ham kuragini yerga tekkizib, yengish. Faqat bunga erishish yo'llari, usullari biroz farqlanadi.

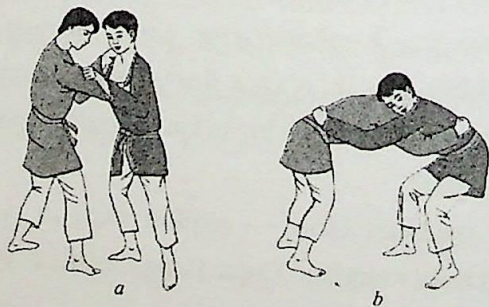
Aslida "kurash" so'zi halollik va to'g'rilikni ifodalaydi. Boshqa turlarni kamsitmagan holda aytish mumkin-ki, o'zbek kurashi ularning orasidagi eng to'g'ri va haloli.

Yunon-rum kurashi. Uning asoslari qadimgi Yunonistonda yaratilgan va dastlabki olimpiadalar dasturida bo'lgan. Unda raqibning qo'li, bo'yni, tanasidan tutib, kuragiga yiqitish lozim. Bunda oyoqni ishlatib usullar qo'llash mumkin emas.

O'zbek kurashi o'z tartib-qoidalari bilan qayd etilgan to'rt turning o'rtasida turadi. Unda yunon-rum yoki erkin kurashdagi kabi gilamda "emaklash", dzyu-do va sambodagi kabi har qanday usulni qo'llab, raqibni engish tartibi yo'q.

Unga mardonavorlik xos, u polvonni, yengishi, yyengilishidan qat'iy nazar, hurmat qiladigan sport.

Milliy kurashning ushbu qoidalari to'g'risida Ibn Sino "Tib qonunlari"da ko'rsatib o'tgan. Xalq hayotda raqiblari bilan qanday kurashsa, sportda ham shu kabi qoidalarga amal qiladi. Aytishadi-ku — sport tinchlik elchisi! Bu gap shunchaki yoki sport tinchlik yo'lida kurashgani uchun aytilmagan. Azal-azaldan dono rahbarlar boshqargan davlatlar kim kuchliligini bilish uchun xarbiy xizmatlar o'rtasida janglar o'tkazish o'rniga, musobaqalar uyushtirgan va kim g'olib bo'lsa, o'sha kuchli sanalgan, urishishga hojat qolmagan. Hozir ham qaysidir ma'noda davlatlar shunday usulni qo'llamoqda.



1-rasm.

Qaysi davlat kuchliligini urishib emas, sport maydonlari aniqlab qo'ya qolishadi. Kurash esa aynan shu yo'nalishga — munosabatlarni tinchlik orqali hal etishga qaratilgan. Unda o'zaro kuch sinashishning ramziyligi bor. Chunki u og'riq orqali raqibni engishni nazarda tutmaydi, unda jon holatda, emaklab bo'lsa ham raqibni yengishga urinish yo'q (polvon gilamda emaklab yurmasligi lozim, yengishi, yyengilishidan qat'iy nazar uning sha'ni muhim). Shu o'rinda bir fikrimizga misol sifatida tarixiy ma'lumotni e'tiboringizga havola etmoqchimiz.

Samarqand viloyati, Jomboy tumanining G'ozir qishlog'ida shayx Xudaydod Azizon ziyoratgohi bor¹. Ziyoratga yurtimizning ko'plab hududlaridan yurtdoshlarimiz tez-tez kelib turishadi. Xo'sh, shayx Xudaydod Azizon kim bo'lgan? Tarixchilar B.Valixujayev va B.Urinboyevning "Xudoidodi Valiy" tarixiy ocherkida bu haqida batafsil so'z yuritilgan. Xorazmlik bo'lgan shayx Xudaydod Azizonning otasi dastlab Buxoroga ko'chib o'tgan va bir muncha vaqt o'tgach - Karman shahriga ko'chib o'tgan va nihoyat, uning sharqidagi ikki farasdagi (6-8 km) qishloqqa joylashgan. Aynan shu qishloqda 1462-yilda eski shayx Ortiqdan o'g'il tug'ilib, ismini Xudoyberdi qo'yishdi. Xudoyberdi boshlang'ich ma'lumotni qishloq maktabida olgan, Xudoyberdi 1480-yili Buxoroda Yassaviya tariqatining yetuk vakili Shayx Jamoliddin bilan uchrashadi, murid tutunadi. Tasavvuf piri, murshidi Shayx Jamoliddin Xudoyberdini iliq qarshilab, unga "Xudoydod" (Xudoyberdining tojikchasi) degan laqab beradi. Samarqand, G'ijduvon, Buxoro madrasalarida ta'lim olgan Xudoyberdi 1484-yili Karmanaga qaytadi, yassaviya tariqati va ilm-ma'rifatda kamolotga erishadi. 1490-yillar boshlarida esa Karmana janubidagi Qarnab dashti begi xalqqa zulm o'tkazayotganini eldan eshitib, poytaxt Buxoroga yo'l oladi. Navro'z saylidagi kurashda mamlakatning barcha polvonlarini yengganidan so'ng, Buxoro hukmdori Temuriyzoda Muhammad Boqiy Mirzo sovrunga nima tilashini aytganda, Bobo Xudoydod Valiy Qarnab begini mansabidan chetlatishni so'ragan ekan. Hukmdor zolim, ulus begini lavozimidan chetlatgach, dasht qishloqlari ahli zulmkor hukmdordan xalos bo'ladi.

Kurash ko'proq kuch emas, aqliy salohiyat, ma'naviy qarashlar majmui ekanini shundan bilish mumkin-ki, polvonlar jamiyatda og'ir-bosiqlik, tantilik timsoli, shunga sodiq bo'lishga intiladi. O'zbek tilida "polvon" so'zi har doim tantilik, mardlik, jumardlik kabi so'zlarning sinonimi bo'lib kelgan.

¹ K.T.Yusupov. "Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi". Toshkent: G'ulom nashryoti 2005 yil

O'tgan asrning boshlarida milliy ozodlik uchun kurashgan jangchilarni polvonlar boshqargan. Bir paytlar ularni "qo'rboshi" deb atashgan va bu so'z salbiy tusga ega bo'lib qolgan edi.

Aytish lozim, XIX asrning oxiri, XX asrning boshlari o'zbek kurashchilarining oltin davri edi. Aynan shu davrda butun dunyoga nom taratgan Ahmad polvon, Xo'ja polvonlar faoliyat ko'rsatgan edi.

Yunon tarixchilarining yozib qoldirishicha, O'zbekiston zaminida yashagan sak qabilasi qizlari o'ziga turmush o'rtog'ini u bilan kurash tushib, tanlagan. Keyinchlik ular kuyovni shart qo'yish yo'li bilan aniqlagan.

Kurash orqali jahon sport maydonlarida o'zbek so'zlari jaranglayotgani haqida ko'p aytiladi. Asosiysi, ushbu so'zlar ifodalaydigan ma'noda. Kurashda polvon olishi mumkin bo'lgan eng yuqori baho — "halol".

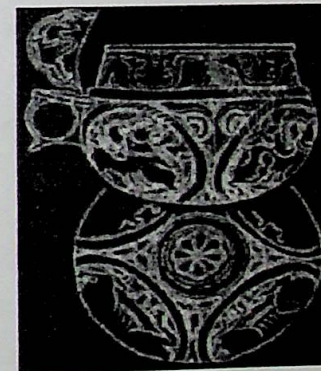
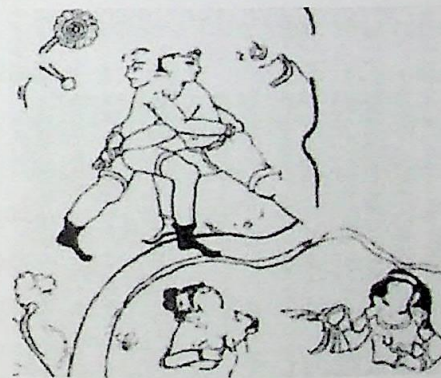
Eng yuqori jazo esa "g'irrom". Shu so'zlarning o'ziyoq o'zbek kurashining ma'ni-mohiyatini to'liq ochib beradi!

Kurash asrlar davomida O'zbek xalqining eng ommaviy va sevimli milliy o'yinlari qatorida e'zozlab kelingan. Kurash- yakka kurashning qadimiy turi bo'lib, uning ildizi zamonaviy O'zbekiston xududida joylashgan.

Kurash – o'zbekcha so'z bo'lib, halol yo'l bilan maqsadga erishish degan ma'noni bildiradi. O'tgan zamonlarda u milliy bayram, to'y va ziyofatlarda namoyish etiladigan jismoniy ko'ngilochar musobaqa sifatida mashhur bo'lgan. U haqidagi ma'lumotlarni ko'plab qadimiy adabiyotlarda ham uchratish mumkin.

Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan bir qancha ashyoviy dalillar mavjud. Akademik A.Asqarovning tadqiqotlariga ko'ra, arxeologik ilmiy ko'zatuvarlar, qidiruvlar natijasida aniqlangan ko'plab ashyoviy dalillar O'zbek kurashinig yoshi kamida 2,5-3 ming yildan ziyod ekanligi isbotlanmoqda. Surxon, Zarafshon vohalarida hamda

Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, asori atiqalar, qoyalarga chekilgan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq shohidlik beradi.



2-rasm.

Hozirgi kunda yanada chuqurroq ilmiy tadqiqni kutayotgan 6 topilma mavjudki, ularda kurashimizning juda qadimiyligi, uning o'ziga xos bir qator muhim jihatlari aks etganligiga to'la ishonch hosil qilish mumkin. Chunonchi, Panjikentdan topilgan olishayotgan ikki pahlavonning devoriy surati So'g'diyona davlatchiligiga, ya'ni o'rta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi.

Shunday ashyolardan yana biri silindr shaklidagi sopol idish bo'lib, u qadimgi Baqtriya (Janubiy O'zbekiston) hududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan birining o'z raqibini oyog'idan chalayotgani tasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham pahlavonlarning qullarini ko'tarib kurashga shaylanayotgan holati o'z ifodasini topgan. Bu idishlar bronza davriga oid bo'lib, u O'zbek kurashining tarixi yanayam ko'proq, ya'ni 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

O'tgan asrning boshlarida milliy ozodlik uchun kurashgan jangchilarni polvonlar boshqargan. Bir paytlar ularni "qo'rboshi" deb atashgan va bu so'z salbiy tusga ega bo'lib qolgan edi.

Aytish lozim, XIX asrning oxiri, XX asrning boshlari o'zbek kurashchilarining oltin davri edi. Aynan shu davrda butun dunyoga nom taratgan Ahmad polvon, Xo'ja polvonlar faoliyat ko'rsatgan edi.

Yunon tarixchilarining yozib qoldirishicha, O'zbekiston zaminida yashagan sak qabilasi qizlari o'ziga turmush o'rtog'ini u bilan kurash tushib, tanlagan. Keyinchlik ular kuyovni shart qo'yish yo'li bilan aniqlagan.

Kurash orqali jahon sport maydonlarida o'zbek so'zlari jaranglayotgani haqida ko'p aytiladi. Asosiysi, ushbu so'zlar ifodalaydigan ma'noda. Kurashda polvon olishi mumkin bo'lgan eng yuqori baho — "halol".

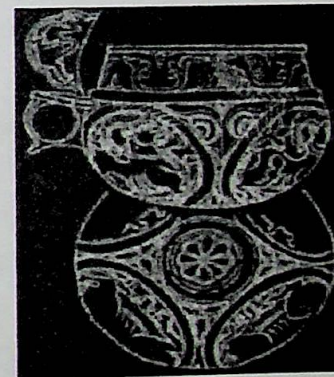
Eng yuqori jazo esa "g'irrom". Shu so'zlarning o'zaro o'zbek kurashining ma'ni-mohiyatini to'liq ochib beradi!

Kurash asrlar davomida O'zbek xalqining eng ommaviy va sevimli milliy o'yinlari qatorida e'zozlab kelingan. Kurash- yakka kurashning qadimiy turi bo'lib, uning ildizi zamonaviy O'zbekiston xududida joylashgan.

Kurash — o'zbekcha so'z bo'lib, halol yo'l bilan maqsadga erishish degan ma'noni bildiradi. O'tgan zamonlarda u milliy bayram, to'y va ziyofatlarda namoyish etiladigan jismoniy ko'ngilochar musobaqa sifatida mashhur bo'lgan. U haqidagi ma'lumotlarni ko'plab qadimiy adabiyotlarda ham uchratish mumkin.

Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan bir qancha ashyoviy dalillar mavjud. Akademik A.Asqarovning tadqiqotlariga ko'ra, arxeologik ilmiy ko'zatuvarlar, qidiruvlar natijasida aniqlangan ko'plab ashyoviy dalillar O'zbek kurashining yoshi kamida 2,5-3 ming yildan ziyod ekanligi isbotlanmoqda. Surxon, Zarafshon vohalarida hamda

Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, asori atiqalar, qoyalarga chekilgan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq shohidlik beradi.

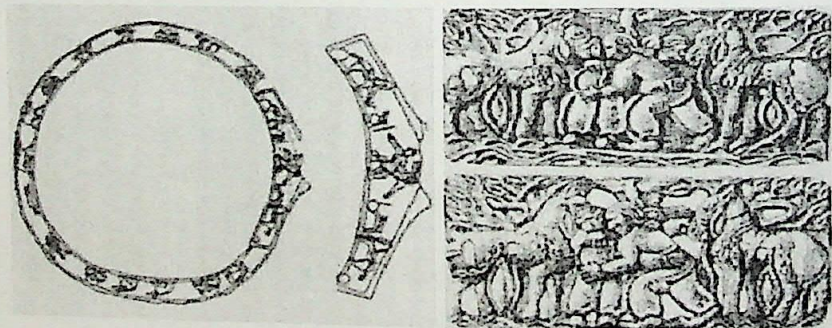


2-rasm.

Hozirgi kunda yanada chuqurroq ilmiy tadqiqni kutayotgan 6 topilma mavjudki, ularda kurashimizning juda qadimiyligi, uning o'ziga xos bir qator muhim jihatlari aks etganligiga to'la ishonch hosil qilish mumkin. Chunonchi, Panjikentdan topilgan olishayotgan ikki pahlavonning devoriy surati So'g'diyona davlatchiligiga, ya'ni o'rta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi.

Shunday ashyolardan yana biri silindr shaklidagi sopol idish bo'lib, u qadimgi Baqtriya (Janubiy O'zbekiston) hududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan birining o'z raqibini oyog'idan chalayotgani tasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham pahlavonlarning qullarini ko'tarib kurashga shaylanayotgan holati o'z ifodasini topgan. Bu idishlar bronza davriga oid bo'lib, u O'zbek kurashining tarixi yanayam ko'proq, ya'ni 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

Navbatdagi topilma ham bronza davriga oid ikkita ot to'qasidir. O'zbek kurashi usullari tasvirlangan har ikkala to'qa, professor M.P.Gryaznovning yozishicha, sak-skif qabilalari ma'naviy dunyoqarashi ruhida ishlangan bo'lib, ko'chmanchilik davrining dastlabki bosqichlariga oiddir.



3-rasm.

Milodiy birinchi ming yillikning o'rtalariga oid kumush cho'mich gardishi sirtida ham ikki pahlavonning oishayotgan holati tasvirlangan. Mualliflarning fikricha, bu cho'mich Kadimgi Vizantiyaga taalluqligi ehtimoli ham mavjud.

Samarkand yaqinidagi Chelak qishlog'idan topilgan ashyolar ham o'tmishdan sado beradi. Geometrik naqshlar solingan ushbu idishlar orasida kumush dastali qadoqcha, ayniqsa, e'tiborni tortadi. Uning dastasi sirtida ikki polvon xuddi O'zbek kurashi uslubida bellashayotgani ifodalangan. Mazkur topilma ilk o'rta asrlar davriga oiddir.

Filologiya fanlari doktori Komil Imomovning tadqiqodlariga ko'ra, eng qadimgi doston, ertak va rivoyatlarda ham kurash haqida lavhalar uchraydi. Ularning mazmuniga diqqat qilsangiz matriarxat davriga tegishli ekanligiga amin bo'lasiz. Bundan kelib chiqadiki, O'zbek kurashining tarixi 5 ming yil oldingi moziyga borib taqaladi.

O'zbek xalqi hayotida Kurash an'anasining uch turi mavjud bo'lgan. Uning eng dastlabkisi jismoniy mashq sifatida - ekzogam nikoh

marosimi bilan bog'liq holda yo'zaga kelgan. Nikoh marosimida bo'lajak kelin-kuyovning kurash tushishini o'sha davrdagi hukumron ayollar uyushtirgan. Bu hodisa matriarxat saltanatining erini sinash va tanlash huquqi zaminida kelib chiqqan.

Zamonlar o'tishi bilan mazkur anananing shakli o'zgargan. Bunda kelin-kuyov bilan kurash tushishidan oldin biror dushman bilan kurashishi va uni yengishi lozim bo'lgan. Endilikda paydo bo'la boshlagan patriarxat munosabatlarga qarshi ziddiyatlar ham ayni shu zamonda yo'zaga kelgan. Keyinchalik esa qizlar o'zini yakkama-yakka jangda yengan yigitga turmushga chiqqanlar. Bundan tashqari, Sarmishsoy (Navoiy viloyati Navoiy tumanida, Nurota tizmasining Qoratog'i) da saqlangan qadimgi petrograflarda (qoyatosh rasmlari) ayollar nihoyatda bo'liq va zabardast, erkaklar esa jismonan chog'roq va oriqroq tasvirlangan. Bundan olis o'tmishda ayollar erkaklarga nisbatan ancha baquvat bo'lganligi anglashiladi. Shuningdek, polvonzodalar aslida jismonan baquvvat ayollardan tug'ilishi aqidasi ham xalq tarixiy xotirasida onaboshilik (matriarxat) davridan saqlanib qolgan bo'lsa, ajab emas. Jumladan, turkiy xalqlar tarixida ayol podshohlar o'tganligi haqida ma'lumotlar saqlangan. Dono hukumlor va ulug' tarixchi Abulg'oziy Bahodirxon (1643-1663-yillarda Xorazm hukumdori) qozining "Shajarayi tarokima" asarida o'g'izlarning yetti ayol hukumdori haqida qiziqarli ma'lumot qoldirgan. Ulardan biri: Sirdaryo quyi oqimida Barchinlig'kent degan qadimiy shahar vayronalari hamda o'g'izlarning Barchin ismli pahlavon va oqila hukumdori dahmasi hozir ham saqlangan (Oroldan 120 km sharqda, Sirdaryodan 30km janubda). Qizilqumning O'zbekiston qismida Qizil xotun (IX asr) dahmasi ham mavjud, u saljuqiy turklar hokimasiga - nihoyatda kuchli, o'ktam va bahodir ayol sharafiga tiklangan yodgorlikdir. Demak, To'maris begoyim haqidagi rivoyatda ham tarixiy haqiqat chechaklari mavjuddir.

Epik kurashning uchinchi xil namunasida qiz kuyovlikka da'vogar yigitlardan g'olibini tanlagan. Ma'lum bo'ladiki, endi qiz kurash tushmaydi, biroq shart qo'yish va tanlash huquqini saqlab qoladi. "Alpomish", "Odisseya" va "Ramayana" singari dunyoviy eposlarda ana shunday lavhalar ko'zatiladi.

Etnografik tadqiqotlarning guvohlik berishicha, O'zbekiston hududida kurash milodiy IX–X asrlarda keng rivoj topgan bo'lib, xalq sayllarida musobaqa o'tkazish an'anaviy tus olgan. Mahalliy aholi turli marosimlarni nishonlashda, ayniqsa Navro'z kunlarida kurash musobaqalarini o'tkazishga alohida ahamiyat bergan, deb yozadi S.P. Tolstov.

Bu bayramlarning dastlabki uch kunida yurt keksalari, ulug'lari rahbarligida kurash tomoshalari uyushtiriladi. Saylgohlar odamlar bilan to'lib toshgan. Shu munosabat bilan mahbuslar ozod qilingan, aybdorlarning gunohidan o'tilgan. Muhimi, o'tkazilgan bellashuvlar yosh avlod namoyondalari uchun chinakam har tomonlama chiniqish maktabini o'tagan.

O'zbek halq ijodi namunalari bo'lmish "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Avazxon", "Rustam", "To'lg'anoy", "Kuntug'mish" kabi dostonlarda ham polvonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko va donolari ulug'langan.

Milliy o'zligimizga, qadriyatlarimizga panja orqasidan qaralgan, kurashimiz tom ma'noda toptalgan davrlar ham bo'ldi.

Respublika, Xalqaro maydonlarda faqatgina sambo, dzyudo sport turlari bilangina shug'ulanish, ishtirok etish mumkin edi xolos. Milliy qadriyatlarimizning asosiy bo'g'ini hisoblangan Kurash hatto sport turi sifatida ham qaralmas edi.

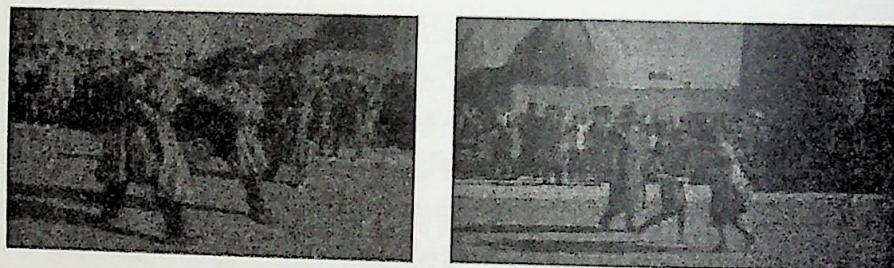
Mustaqillik tufayli o'zbekning o'zligi o'ziga qaytdi. Unutilgan qadriyatlar, urf-odatlar qayta tiklandi.

Uch ming yil mobaynida Kurash Markaziy Osiyo hududidan tashqarida ma'lum bo'lmagan. Faqatgina 1991-yili O'zbekiston mustaqillikka erishgach, mamlakatdagi qadimiy milliy qadriyatlarni yo'zaga olib chiqqan birinchi Prezidentimiz, 1992-yilning 16-martida milliy g'urur, milliy qadriyatlar, xalqimizning urf-odatlarini, halollik, mardlik, fidoyilik singari fazilatlarini o'zida mujassamlashtirgan O'zbek kurashini xalqaro miqyosga ko'tarish xususida, zamonaviy kurash qoidalarini yaratgan Komil Yusupovga bir qator qimmatli ko'rsatmalar berdilar.

Ana shu qoidalar asosida 1992-yildan nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi. Shahrisabzda Amir Temur, Surxondaryoda At-Termiziy, Buxoroda Bahouddin Naqshband, Andijonda Bobur Mirzo, Xorazmda Pahlavon Mahmud xotiralariga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar O'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarishda, jahon sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi.

Chunki, kurash ilk musobaqalardayoq jozibadorligi va jangovarligi, go'zalligi va halolligi bilan barcha ishtirokchilarni, xorijiy mutaxassislari mehrini qozondi.

Milliy sport turini dunyoviy musobaqaga aylantirish uchun mamlakatimizda tashkil etilgan bu bellashuvlar kamlik qiladi albatta. Shuning uchun ham, Janubiy Koreya (1992), Kanada (1993), Litva (1994), Yaponiya (1994), Irlandiya (1995), Hindiston (1995) va Monako hamda Moskvada (1998) o'tkazilgan yirik sport anjumanlarida to'plangan mutaxassis va muxlislarga kurash bo'yicha mutaxassislarimiz tomonidan O'zbek kurashi haqida atroflicha ma'lumotlar berildi, ko'rgazmali chiqishlar namoyish etildi.



4-rasm.

1.2. Kurashning xalqaro maydonlarga kirib kelishi

1998-yilning 6-sentabr sanasi O‘zbek kurashining bir necha ming yillik tarixi sahifalariga zarhal harflar bilan bitildi. Lotin Amerikasi, Evropa va Osiyo qit‘asining 28ta davlat vakillari ishtirokida Toshkentda bo‘lib o‘tgan ta‘sis kongressida “**Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi (IKA)**” tuzilganligi, xalqimizning milliy qadriyati “Kurash” nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e‘tirof etildi.

Shu kongressning o‘zida IKAning Ijroiya qo‘mitasi tashkil qilindi, kurashning xalqaro qoidalari bir ovozdan ma‘qullandi.

Xalqning qadim qadriyati, ori va g‘ururi bo‘lgan kurashning jahonga yo‘z tutishini har tomonlama qo‘llab-quvvatlagan birinchi Prezidentimiz “Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi”ning Faxriy Prezidenti etib saylandi.

O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti 1999-yilning 1-fevralida “Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi Farmonga imzo chekdi. Mazkur Farmon mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, insoniylik g‘oyalarini o‘zida mujassamlashtirgan kurashimizning nafaqat O‘zbekistonda, balki butun jahonda keng quloqch yoyishiga xizmat qildi va qilmoqda.

Bugungi kunda dunyoning 5 qit‘asida 100 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Boliviya, Braziliya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Turkiya, Hindiston, Tailand, Yaponiyada kurashimizning millionlab ixlosmandlari bor. Hatto Dominikan

Respublikasi, Paragvay, Ekvador, Zambiya, Nigeriya mamlakatlari hamda Mavrikiya orollari ahli ham O‘zbek kurashi haqida yaxshi bilishadi.

Tabiiyki, zo‘r qiziqish, ishtiyoq bilan kurash usullarini o‘rganishmoqda.

“Kurash”, “ta‘zim”, “to‘xta”, “yonbosh”, “chala”, “dakki”, “halol” kabi o‘zbekcha so‘zlarning turli millat vakillaridan iborat hakamlar tilidan baralla yangrashi xalqimiz qalbiga olam-olam quvonch olib kirdi. “O‘zbek kurashi” degan jumla dunyo sportchilarining orasida halol va insonparvarlik, bag‘rikenglik va kurashuvchanlik xislatlarini namoyon etishda muhim va samarali vositaga aylandi.

Hozirgacha Amerika, Afrika, Evropa, Osiyo va Okeaniya qit‘alarida mintaqaviy konfederatsiyalar tashkil etilgan. Ular bu ommabop qadimiy sport turini targ‘ib qilish uchun ayni damda o‘z faoliyat doiralarini kengaytirmoqdalar.

140 ga yaqin davlatning Kurash Milliy Federatsiyalari Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining to‘laqonli a‘zosi hisoblanadi.

Shu kungacha o‘n sakkiz marta Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi (IKA) ning Kongressi turli davlatlarda o‘tkazilgan va har yili kamida ikki marta Ijroqo‘m yig‘ilishi tashkil etilgan va ularda kurashni jahonda rivojlantirish bo‘yicha muhim qarorlar qabul qilingan;

1999-yildan shu kungacha IKA tomonidan kattalar o‘rtasida XII bor jahon chempionati muvaffaqiyat bilan o‘tkazilgan. Ushbu chempionatlarga O‘zbekiston, Turkiya, Vengriya, Armaniston, Mug‘uliston va Ukraina, Eron davlatlari mezbonlik qilgan. 2000–2016-yillar mobaynida yoshlar o‘rtasida 9 jahon chempionati Rossiya, O‘zbekiston, Dominikan Respublikasi va Turkiya, Hindiston mamlakatlarida bo‘lib o‘tgan. Shuningdek, faxriylar o‘rtasida ikki bor jahon chempionati o‘tkazilgan. Pan Amerika, Osiyo, Evropa, Afrika va

Okeaniya qit'aviy chempionatlari har yili muntazam ravishda o'tkazib kelinmoqda;

Shu kungacha Buyuk Britaniya, Afg'oniston, Gretsiya, Turkiya, Eron, Ukraina, Rossiya, Fransiya, Mazambik, Janubiy Afrika Respublikasi, Boliviya kabi dunyoning ko'plab mamlakatlarida 500dan ziyod turli darajadagi xalqaro turnirlar tashkil etildi;

2001-yil Toshkentda Kurash xalqaro instituti va akademiyasi tashkil etilgan bo'lib, jahonda murabbiy va hakamlar tayyorlash hamda qayta tayyorlash, kurashning ilmiy-nazariy assoslarini yaratish bo'yicha ishlar amalga oshirilmoqda.

Kurashni kelajakda yozgi Olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha Xalqaro Olimpiya Qumitasi rahbarlari, jumladan XOQ prezidenti va bir qator XOK ijroqo'mi a'zolari bilan mo'zokara jarayonlari olib borilmoqda;

2005-yil may oyida Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi shtab kvartirasi joylashgan Shveytsariyaning Lozanna shahrida XOQ prezidenti Jak Rogge bilan rasmiy uchrashuv o'tkazildi;

Birlashgan Millatlar Tashkiloti va Milliy Olimpiya Qo'mitasi shafeyligida 2005-yili Lozanna shahridagi Olimpiya mo'zeyida 1 yillik kurash ko'rgazmasi o'tkazildi;

Kurashning jahondagi nufuzini yanada oshirish maqsadida 2002-yil Assotsiatsiyaning oliy nishoni – "IKA Oltin ordeni" IKA Kongressida ta'sis etilgan. Shu kungacha ushbu nufuzli orden bilan:

- O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti, Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi faxriy Prezidenti birinchi Prezidentimiz (O'zbekiston);
- Hindiston Milliy kongressi partiyasi yetakchisi Soniya Gandi (Hindiston);
- Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi prezidenti Jak Rogge (Belgiya);
- Osiyo Olimpiya kengashi prezidenti, XOQ a'zosi Shayx Axmad Al-Fahad As-Sabax (Quvayt);

• Butunjahon Olimpiya Qo'mitalari Assotsiatsiyasi prezidenti, Pan Amerika Olimpiya Qo'mitasi prezidenti, XOQ ijroqo'mi a'zosi Mario Vazkes Ranya (Meksika);

• Evropa Olimpiya qo'mitalari Assotsiatsiyasi prezidenti, XOQ a'zosi Patrik Xiki (Irlandiya);

• Afrika Milliy Olimpiya Qo'mitalari Assotsiatsiyasi prezidenti, XOQ a'zosi Lasanna Palenfoler (Kot-d' Ivuvar) taqdirlangan.

Osiyo, Afrika, Pan Amerika va Evropa kurash konfederatsiyalari faxriy prezidentligiga mazkur qit'a Olimpiya harakatining rahbarlari saylangan;

2002-yili Pusanda o'tgan navbatdagi yozgi Osiyo o'yinlarida kurashning ko'rgazmali chiqishi amalga oshirilgan. 2003-yili OOKning tegishli Nizomiga o'zgartirish kiritilib, kurash Osiyo sporti deya tan olingan.

2006-yilning dekabr oyida Qatarning Doha shahrida o'tgan 15 - yozgi Osiyo o'yinlarida;

2007-yil noyabr oyida Makaoda o'tgan yopiq inshootlardagi 2-Osiyo o'yinlarida;

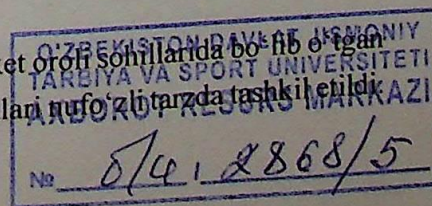
2009-yil Vetnamning Xanoy shahrida bo'lib o'tgan yopiq inshootlardagi 3-Osiyo o'yinlarida;

2009-yilning oktabrida Tailanda yakkakurashlar bo'yicha o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida;

2013-yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida Yopiq inshootlar va yakkakurashlar bo'yicha Osiyo O'yinlarida Kurash musobaqalari bo'lib o'tdi.

2013-yil Osiyo Olimpiya Kengashi Kurashni Sohil Osiyo o'yinlari Dasturiga kiritdi.

2014-yil noyabrda Taylandning Puket otoli sohilida bo'lib o'tgan Osiyo sohil o'yinlarida Kurash musobaqalari nufuzli tartibda tashkil etildi.



Shu davrgacha qilingan ishlar, Osiyo qit'asida va Jahonda Kurashning yuksak taraqqiy etayotganligini inobatga olinib 2017-yil Turkmanistonning Ashxobod shahrida o'tkazilgan Osiyo Olimpiya qo'mitasining navbatdagi Kongresida Kurashni Yozgi Osiyo o'yinlari tarkibiga qo'shish to'g'risidagi qaror qabul qilindi.

2018-yil Indoneziyaning Jakarta shahrida o'tkazilgan XVIII yozgi Osiyo o'yinlarida qit'amizning eng sara polvonlari kurash sporti oltin medallari o'chun bahs olib bordi.

Kurash Sohil, Yopiq inshootlar va yakkakurashlar, bolalar va Yozgi Osiyo o'yinlari tarkibidan muqim o'rin egalladi.

Shuningdek, Panamerika o'yinlariga kiritilishi masalasida Panamerika Olimpiya Qumitasi raxbariyati bilan, Butunafrika yozgi o'yinlariga ham kurashni rasmiy kiritish bo'yicha Afrika Milliy Olimpiya qo'mitalari Assotsiatsiyasi bilan mo'zokaralarning amaliy bosqichiga o'tildi.

IKA bugunda to'laqonli xalqaro sport tashkilotiga aylandi. Boks, shaxmat, tennis, dzyudo, karate kabi sport turlari qatorida jahonda o'z o'miga'ega bo'ldi. Kurash Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining rasmiy sport turlari qatoriga kiritish va kelajakda yozgi Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olish uchun Olimpiya Xartiyasi talablariga to'lik javob beradigan xalqaro sportga aylandi.

Nazorat savollari

1. Kurashning vujudga kelishi haqida nimalarni bilasiz?
2. Kurash so'zining ma'nosi qanday?
3. Mintaqamiz tarixida ham kurash bilan shug'ullanganligini ifodalovchi qanday topilmalar mavjud?
4. Qaysi polvonlar xalqimizning og'zaki ijod namunalari orqali madh etilib, epchil va chaqqon, zukko va donolari ulug'langan?

5. Milliy sport turini dunyoviy musobaqaga aylantirish uchun qaysi davlatlarda yirik sport anjumanlari orqali mutaxassislar tomonidan O'zbek kurashi haqida atroflicha ma'lumotlar berilib, ko'rgazmali chiqishlar namoyish etilgan?

6. "Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi (IKA)" qachon tuzilgan?

7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi Farmoni qachon qabul qilingan?

8. "IKA Oltin ordeni" qachon ta'sis etilgan?

9. Hozirgi kunda "Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi (IKA)"ga netcha davlat a'zo hisoblanadi?

10. Kurash qanday nufuzli musobaqalar tarkibidan muqim o'rin olgan?

II BOB. KURASHCHILARNI JISMONAN TAYYORLASH ASOSLARI

2.1. Kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi asoslari

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy xislatlar – kuchlilik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlikni rivojlanishi birinchi darajali ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirishda jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funksiyalarning qayta qurilishini taqozo etib, organizmning garmonik rivojlanishini taminlaydi.

Jismoniy mashqlar xarakteri va ularni qo'llash uslublariga bog'liq ravishda organizmda uch turdagi o'zgarishlar ro'y berishi mumkin:

1. Bir-biriga hamkor;
2. Neytral;
3. Aksi, bir-biriga halal beruvchi.

Agar mashqlar kompleksida birinchisi qo'l kelsa bu mashqlarning ijobiy ta'siridir. Agar uchinchi ro'y bersa u mashqlarning salbiy ta'siridir.

Shu munosabat bilan UJT da ham jismoniy tayyorgarlik manbalarini to'g'ri tanlab olishning roli kattadir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Har qanday sport turida mashg'ulot faqat maxsus mashqlarga taqalishi kerak emas. KJT ham MJT, ham UJT ni rivojlantirishga qo'l keluvchi mashqlar kompleksini o'z ichiga olishi lozim.

UJT ning asosiy vazifasi tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishga olib kelishi lozim. UJT yordamida o'zlashtirilgan bu xislatlar ularni rivojlantirishda kurash xususiyatini hisobga olgan holda asosiy sanaladi.

Yurish, yugurish, suzish, sport o'yinlari, umumrivojlantiruvchi gimnastika UJT manbai hisoblanadi. UJT mashqini to'g'ri tanlash kurashchining jismoniy rivojlanishiga qo'l keladi. Kurashchi yugurishi, sakrashi, arqonda ko'tarilishi, sport o'yinlari o'ynashi, shtanga ko'tarishi, murakkab akrobatik mashqlarni bajarishi va boshqa shu kabilarini qila olishi kerak. Ushbu amaliy mashqlarni bajarish kurashchidan yuksak sport natijalariga erishishni talab etmaydi. Chunki, bu mashqlarning hammasi amaliy sanaladi.

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklamani oshirish imkonini beradi, sport natijalarining oshishiga xizmat qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi kurash uchun xos bo'lgan harakatlarni bajarishda jismoniy hislatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U o'quv mashg'ulot hamda musobaqa ishlarining barcha bosqichlarida butun o'quv mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi.

Texnikani egallash va takomillashtirish bilan aloqador mashqlar MJT manbai sanaladi.

Ko'pchilik holatda maxsus mashqlar texnikaning ayrim elementlari yoki usulni ifoda etib, uni kurashchi mustaqil, chuchela yoki boshqa sportchi bilan bajaradi. Maxsus mashqlar kurash texnikasini egallashda qo'l keladi.

Tezlikni tarbiyalash. Kurashchining tezligi uning ayrim harakatlarni qisqa muddatda bajara olishidir. Agar kurashchining tezligi haqida gapirgudek bo'lsak, ideal sifatida kurashchi reaksiya uchun eng kam vaqt sarflashi, raqibini tezda ushlab usul qo'llashi yoki himoya va qarshi hujum harakatini qo'llanish tushuniladi.

Tezkorlik hususiyatini ikki asosiy guruhga bo'lish mumkin. Shulardan biri har xil harakat reaksiyasi shakllarining tezligini, ikkinchisi harakat tezligi har xil shaklni tashkil qiladi.

Kurash uchun harakat reaksiyasi tezligi alohida o'rin tutadi. U hakamning "Kurash!" ishorasi berilishidan boshlab (ko'rish, eshitish yoki taktik his etish bilan qabul qilingan) javob harakati boshlanishigacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasi vaqti turlicha bo'ladi (0,15 soniyadan 0,5 soniyagacha).

Reaksiya tezligi faqat kurashchining himoya va qarshi hujum harakatlarida emas, balki hujum bilan aloqador harakatlarda ham ahamiyatga ega. Himoyalash va qarshi hujumda kurashchi taxdid soluvchi harakatni ko'zatadi va raqibning bu harakati ishora bo'lib, u bunga javob berishga majbur. Hujum harakatlarida hujum qilish uchun yaxshi sharoit yaratuvchi raqibning holati yoki uning harakati kurashchi uchun ishora bo'lib hisoblanadi.

Shunday qilib, bellashuvda kurashchilarning ko'pchilik harakatlari ma'lum bir reaksiyaga qarshi javob reaksiyasi xarakteriga ega bo'ladi. Harakat reaksiyasining tezligi esa kurashchining har bir harakatida, harakatning himoya, qarshi hujum yoki hujum ruhida bo'lishdan qat'iy nazar yo'zaga keladi deyish mumkin.

Ushbu guruhlardan olinadigan mashqlarni kurashdagi asosiy usullarni o'rganganda qo'llash zarur.

2. Bo'yin mushaklarini (kurash ko'prigini) mustahkamlashni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar.

Ko'prik zamonaviy kurash texnikasida katta ahamiyatga ega: u kuraklarni gilamga tegishini oldini olib, jarohatlanishlardan himoyalashga xizmat qiladi.

Bellashuv olib borilayotgan vaqtda kurashchilardan biri jarohatlanishdan himoyalanganda yoki egilib tashlashni bajarayotgan paytda, kurash ko'prigini qabul qilishga majbur bo'ladi. Raqibga havfli holatda qarshilik ko'rsatish, shuningdek yiqilishdan saqlanish uchun turli xil hujum qilish va qarshi hujum texnik harakatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun, mashg'ulotlarning birinchi kunlaridanoq umurtqa

pog'onasining o'zgaruvchanligiga bo'yin va yelka mushaklarini mustahkamlashga katta e'tibor qaratishi kerak. Bo'yin, umurtqa pog'onasi mushaklarining o'zgaruvchanligini rivojlantirish va mustahkamlash o'quv-trenirovka jarayonida, shuningdek shaxsiy uy vazifalari bajarilganda amalga oshiriladi.

1-jadval

Kurashdagi texnik harakatlarni o'rganish uchun mashqlar guruhi

T/r	Yo'naltirilgan mashqlar	Uslubiy ko'rsatmalar
1.	Bo'yin mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.	Bo'yinning umurtqa pog'onasini mustahkamlash, egilib tashlashlarda yoki ularni o'tkazishda muvaffaqiyatsiz urinishlarda yiqilib tushgan paytda jarohatlanishni pasaytirish muvozanatni ta'minlash
2.	Tananing orqa qismi bilan kerilganda mushaklarning tezlik-kuch sifatini va umurtqa pog'onasining o'zgaruvchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.	Orqaga va yon tomonlarga egilish bilan bog'liq tashlashlarni bajarganda mushaklarning tezlik-kuch sifatlarini va o'zgaruvchanligini rivojlantirish.
3.	Qo'l mushaklarining statik chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.	Raqibni butun bellashuv davomida qo'yib yubormasdan, uni o'zoq vaqt davomida ushlab turish
4.	Oyoqlar mushaklari-rostlagichlarining tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.	Kurashdagi barcha tashlashlar bajarilganda, ularning barcha bajarilish fazalarida mushaklarning rostlagichlar ishtirok etadi.

Kurash ko'prigi (bundan buyon "ko'prik") – bu kurashchining orqaga bukilib, oyoqlar tovonlarini yyelka kengligida qo'yib, peshanasi bilan gilamga tayanib turgan holatidir.

Kurash ko'prigini o'rganish – kurashning asosiy qoidalaridan biridir. Mazkur element mustahkam o'zlashtirilgandan keyin, ko'krak orqali tashlashlar va ko'prik orqali ketishlarni o'rganish shart.

Yetarli darajada egiluvchanlikka ega va ko'prikni yaxshi egallagan kurashchilar murakkab usullar, qarshi usullar yoki hujum kombinatsiyalarini ko'proq o'tkazadilar. Kurashchilarni ko'prik holatida o'qitish va mashq qildirish ma'lum uslubiy ketma-ketlikda o'tkaziladi. Dastlab ko'prikka turish o'rganiladi. Buning uchun yyelkada yotgan holatdan oyoqlarni tizzadan bukib, kaftlarni gilamga tekkazib, ular yyelka kengligida tovonlarga qo'yiladi. Bel, ko'krak va umurtqa suyagining bo'yin sohalarida biroz ko'tariladi va egiladi. Birinchi yil mashq qilinayotganda kurashning mexanik tavsiflari bo'yicha asosiy tashlashlarga o'xshaydigan turdosh elementlar ustunlik qiladi. Ko'krak orqali tashlash shug'ullanuvchidan kuchli va rivojlangan bo'yin mushaklarini, bo'g'imlarda egiluvchanlikni, yiqilib tushganda muvofiqlashtirilgan o'zini o'zi saqlashni talab qilishi bilan murakkabdir, usullarni o'tkazish harakatlarda dovyuraklikni talab qiladi. Agar ushbu elementlar ishlanmagan bo'lsa, unda shug'ullanuvchilarning jarohat olishlari muqarrardir. Shundan so'ng "oldingi" kurash ko'prigini, so'ngra "orqa" ko'prikni o'rganish zarur.

Ko'prik holatida turishni o'rgatish va mashg'ulot vaqtida shaxsiy tajribani umumlashtirish xuddi shunday mashqlar majmuasini taklif qilish imkonini berdi.

1. Bir joyda turib boshni oldinga, orqaga va yon tomonlarga egish. Bosh bilan tomonlarga burilishlar. Bosh bilan aylana harakatlar qilish. Harakatlar dastlab sekinroq, bo'yin mushaklarini zo'riqtirib, shuningdek

mushak-antagonistlarni zo'riqtirmasdan maksimal darajada tez suratda bajariladi.

2. Ko'prikda turib boshni oldinga, orqaga va yon tomonlarga egish. Oyoqlarni keng qo'yib, qo'llar va peshanani gilamga tekkazib (egilgan holda ko'prik holati), bo'yinni oldinga, orqaga, tomonlarga egish, boshni burilishlar bilan va burilishsiz aylana harakatlar, bosh atrofida chapga va o'ngga oyoqlar bilan yugurishlar, iyak, ensa yoki kurak bilan gilamga tegish.

Avval ushbu mashqni qo'lga tayanigan holda, bo'yin mushaklari va tegishli mushakning mustahkamlanib borishi bilan qo'llarsiz harakatlanishga o'tiladi (qo'llar yyelkaga, boshga, ko'krakka yoki sonlarga qo'yiladi). Gilamga ensani tekkazib, oldinga harakatlar qilish, bir quloqni ikkinchisi bilan almashtirib turgan holda, burun bilan gilamga tegib orqaga harakatlar qilish.

3. Bosh va qo'llarni gilamga tekkazib turgan holatdan chapga va o'ngga bosh aytrofida yugurish quyidagicha bajariladi: o'tirgan holatdan oyoqlarni juftlamasdan peshana bilan gilamga tiralib, qo'llar bilak bilan gilamga qo'yiladi. Ko'rish maydonida biror narsani tanlab, unga qaraladi. Boshni burmasdan, bir tomonga bir necha marta qadam bosiladi va yelka bilan ko'prik holatiga pastga buriladi. Harakatlarni oyoqlar bilan xuddi shu yo'nalishda davom ettirib, ko'krak bilan pastga buriladi; holatni o'zgartirib, mashq qilayotgan kurashchi oyoqlari bilan bosh atrofida to'liq aylanani tasvirlaydi. Bunda eng yuqori kuch umurtqa pog'onasining bo'yin va bel qismiga tushadi.

4. Bosh orqali ko'prikdan burilish. Buning uchun qo'llar bilan raqibning oyog'ini ushlab, kuch bilan egiladi, tana og'irligini boshga ko'chirib, va oyoqlar bilan gilamdan itarilib, oyoqlar va tanani bosh orqali tashlab, peshanaga tayangan holda oyoqlarni juftlamagan holatda turiladi. Bundan keyin mazkur mashq raqibsiz bajariladi. Bu mashq umurtqaning egiluvchanligini oshirishga yordam beradi va kurashchida harakatlar

koordinatsiyasini, egiluvchanlikni va muvozanat hissini hosil qilishga yo'naltirilgan.

5. "Old" ko'prikdan "orqa" ko'prikka o'tishlar va aksincha harakatlar, yugurishlar, "orqa ko'prik"dan yurish. Bunda boshning holatiga e'tibor qaratish zarur. Tayangan vaqtda boshni orqaga, peshana qismini gilamga tirash, ya'ni peshonaga turish kerak.

Kurash ko'prigi usuli o'zlashtirilgandan so'ng ushbu texnik harakatni mustahkamlab olish zarur; buning uchun quyidagi mashqlar taklif etiladi:

Sonni chiqarib turgan holatda ko'prikdan ketishlar, peshana va oyoqlar gilamga tiralgungacha yugurib kelishlar (raqibsiz).

Umurtqa pog'onasining o'zgaruvchanligini va yelka mushaklari rostagichlarining tezlik-kuch fazilatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar.

Umurtqa pog'onasining o'zgaruvchanligini va yelka mushaklari rostagichlarining tezlik-kuch fazilatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bajarilganda turli mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi.

1. Tik turgan holatda orqaga bukilib, qo'llar kaftlariga yetish. Oyoqlar yelkadan keng.

2. Tizzada tik turgan holatdan, boshni orqaga tashlab va egiltirib, qorinda ko'krakdan gilamga dumalash, qo'llar bilakni ushlagan holda orqada birlashtiriladi.

3. Birinchi kurashchi qorinda yotadi, ikkinchisi uning ustida turib, shug'ullanuvchining qo'llarini ushlab olib, yumshoq kuch bilan uning tanasining yuqori qismini imkoni boricha ko'taradi va yumshoq tortuvchi harakatlar bilan takroran o'ziga qaratib buradi.

4. Birinchi kurashchi qorinda yotadi, ikkinchisi uning ustida turib, qo'llari bilan birinchi kurashchining boldir va tovon suyagini birlashtirib turuvchi bo'g'inini ushlab oladi va oyoqlarini qayiradi: ushbu holatda belida oxirigacha egiltirishga harakat qilib, yengil harakatlar bilan aylantiradi.

Ikkala mashqlarda ham shug'ullanuvchining oyoq va qo'llari to'g'irlangan, biroq qattiq tortib turilmagan holatda bo'lishi kerak.

5. Qorinda yotib, orqaga faol tarzda egilish. Mashq bilan shug'ullanayotgan kurashchi oldinga tortilgan oyoq va qo'llarini imkoni boricha yuqoriga ko'taradi va ularni chegaralangan balandlikda ushlab turadi. Xuddi shu holatda butun vaqt davomida maksimal egilishni saqlagan holda, ko'krakka oldinga, sonda orqaga dumalaydi.

6. Tizzalarda tik turgan holatdan orqaga qayrilib, ko'prikka tushiladi. Bosh bilan gilamga tekkan paytda yogalar bilan itarilish, bosh orqali qayrilish va peshanaga tayangan holda oyoqlar ikki yoqqa ochilgan holatda turish. Dastlab, qo'llarga tayangan holda bajarish. Yiqilish peshana qismiga tik holatda sodir bo'lishi kerak. Agar yiqilish noto'g'ri, ya'ni ensa qismiga sodir bo'layotgan bo'lsa, itarilish yumshatilmaydi, umurtqa suyaklarining umurtqa pog'onasining vertikal o'qi bo'ylab o'ta jiddiy siqilishi sodir bo'ladi, bu esa alohida umurtqa suyaklarining shikastlanishiga olib keladi.

Avval mashq tizzalarida turib, mashq qiluvchining tizzasiga tayanib oladigan raqib yordamida bajariladi.

7. Orqa bilan qo'llar va oyoqlar o'zatiib yotgan holatdan yon tomonlarga dumalash, oyoqlar bilan qoringa burilib oladi, va shunday qayrilish kerak-ki, bunda qo'l va oyoqlar polga tegib ketmasligi kerak. Mashq qilayotgan kurashchining qo'l va oyoqlariga to'ldirma ko'ptok berib, mashqni murakkablashtirish kerak.

8. Yarim o'tirgan holatdan oyoqlarni to'g'irlash, qorin bilan oldinga itarilish qilish, qayrilish, oyoq uchida turish (xuddi shuni maneken bilan bajarish).

9. Yon tomonda turgan raqib yordamida orqada yotgan holatdan turish. Bukilgan oyoqlarni ochilgan holatda qo'yib, qo'lni o'z oldida turgan raqibga o'zatish. Uning yordamidan foydalanib, qo'l bilan tortilib va

beldan bukilib, qo'llarni qo'yib yubormasdan, oyoqlar to'g'irlangungacha turish, va yana dastlabki holatga yumshoq tushish.

10. Ko'prikda turgan holatdan, gimnastik ko'prikning kurash holatidan qo'llarda siqilish. Ko'prikda turish, ikkala qo'lni boshning orqasiga qo'yish, gimnastik ko'prik holatigacha siqilish va dastlabki holatga tushish.

11. Panjalarga va peshanaga mustaqil ravishda ketma-ketlik bilan tayanib (kurashchini qo'llarini ushlab turish tavsiya etilmaydi, chunki bu mashqlarning bajarilishini murakkablashtiriladi) beldan va kurak ostidan ushlab yordam berib turuvchi ikki raqib yordamida devorga qo'l bilan ketma-ketlikda tiralish yordamida devorga orqasi bilan turish holatlaridan ko'prikka turish.

12. Bel, ko'krak va bo'yin umurtqa suyaklarida kuchli qayrilib, peshanasiga to'g'ri turib oladi. Bunda bosh yaxshigina orqaga tashlangan, mushaklar esa taranglashtirilgan bo'lishi zarur.

13. Raqib yordami bilan va yordamisiz ko'prik holatiga tushish va turish. Mashq bajarayotgan kurashchi oyoqlarini ochib, qo'llarini yuqoriga ko'tarib hamda sherigining yordami bilan qo'llarda ko'prik holatigacha orqaga engashadi. Xuddi shu mashqni sheriksiz bajarish ham mumkin.

14. Qo'llarda ko'prik holatidan qo'l va oyoqlarni navbatma-navbat ko'tarish. Qo'llarda ko'prik holatida turib, navbatma-navbat o'ng va chap oyoqni, o'ng va chap qo'llarni oxirigacha ko'tarish.

15. Shnurning qattiqligini davriy tarzda o'zgartirib turgan holda rezina shnurni ushlab orqaga keskin qayrilishlar. Xuddi 14-mashqni bajargandek, biroq koptok og'irligini davriy ravishda o'zgartirib turgan holatda to'ldirma koptokni ushlab turgan holda.

16. To'ldirma koptokni tomonlarga, orqaga otishlar. O'rganuvchi sherigidan orqasi bilan 4 m masofada turib, chapga (o'ngga) burilib, koptokni orqasiga otadi va boshini burab, uni ko'zatadi, sherigi esa koptokni tutadi, va o'z navbatida uni xuddi shu tarzda otadi.

Bundan tashqari, ko'prikda turgan holatda, snaryadlar bilan quyidagi mashqlar qilinadi:

a) ko'krakdan cho'zilgan qo'llarga shtangalar tortish;

b) og'irligi 50-60 kg bo'lgan kichikroq (yaxshisi sharsimon) shtangalarni va tarozi qadoqtoshlarini boshining orqasidan tortish, snaryadlarni cho'zilgan qo'llar bilan ushlab harakatlar murakkablashtiriladi;

v) to'ldirma koptoklar, mashg'ulot qopchalari (turgan paytda qop ko'krakda qoladi) bilan tik turish holatida ko'prikka turish.

Ushbu mashqni ko'prik holatida turgan kurashchiga, yuqoridan o'tiradigan raqib bilan ham bajarish mumkin.

17. Ko'prikda qotib turgan holatda manekenni ikkala qo'li bilan quchoqlab, uni o'zida ushlab turish. Tik turgan holatdan o'zi orqali manekenni tashlab yuborish va ko'prikka turish va ko'krak bilan unga burilish.

Bo'yin mushaklarining eti o'zilishiga yo'l qo'ymaslik uchun, oyoqlar va bosh bilan gilamga tiralib qilinadigan harakatlar, mushaklarni o'rtamiyona zo'riqtirgan holda 10 martadan ortiq qilmasdan bajariladi. Har safargi mashg'ulotda mashqlar dozasi 1-2 baravarga oshirib boriladi (kurashchi 20-25 takrorlashlarni bajaradi). Dastlabki 10ta harakat mushaklarni unchalik zo'riqtirmasdan, so'ngra zo'riqtirish asta-sekin oshirib borilgan holda, so'nggi harakat esa maksimal kuch bilan bajariladi. Maxsus mashqlarni o'zlashtirishning bunday ketma-ketligi bo'yin mushaklarining shikastlanishini oldini oladi, umurtqa pog'onasining qayishqoqligini va orqa mushak-egiltirgichlarining tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Tezlik-kuch jihatdan tayyorgarlikni oshirishga yo'naltirilgan vositalarga maxsus va umumiy rivojlantiruvchi tusdagi mashqlar kiradi.

1. Bir oyoqda tizzani bukib o'tirish ("pistolet")

2. Tizzani bukib o'tirishdan yuqoriga sakrash.

3. Bir oyoqda, so'ngra ikkinchi oyoqda ko'p martalab sakrashlar.
4. Ikkala oyoq bilan ko'p martalab itarilib sakrashlar.
5. Gilamda chizilgan uchburchak burchaklari bo'yicha ikkala oyoqda sakrash.
6. Masofa bo'ylab oyoqdan oyoqqa sakrab yurishlar.
7. Tizzalarni qoringa tortgan holda joydan yuqoriga sakrash.
8. Gimnastik skameyka orqali yon tomonlama hatlab sakrash.
9. Ushlanmasdan yuqoriga sakrab, oldinga-yuqoriga itarilib 70-90 sm balandlikdagi balandlikdan sakrash. Xuddi 5 mashqdagi kabi, biroq hatlab sakrash vaqtida orqaga egilib, gavdani xuddi qayrilib tashlashga o'xshatib sakrash.
10. Yelkalarda raqib bilan tizzani bukib o'tirish.
11. Yelkalarida shtanga bilan pastga bukilib o'tirishdan yuqoriga hatlab sakrash. Mashqlarni tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun yanada kuchli vosita hisoblanuvchi aylana uslublar bilan o'tkazish tavsiya etiladi. Aylana odatda 4-5 stansiyadan iborat bo'lib, ularning har birida ma'lum mashqlar bajariladi.

Kurashchilarning 1-aylanadan 2-aylanagacha jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab, (aylana 4-5ta har xil mashqlarni o'z ichiga olib, ularning har biri mashqlar oralig'ida 2-3 daqiqa dam olish tanaffuslari bilan 7-10 martadan akrorlanadi). Aylanalar oralig'idagi dam olish tanaffuslari, keyingi aylanaga o'tish, xuddi avvalgisiga o'tish qanday bo'lgan bo'lsa, shunday samara bilan o'tkazilishi kerak. Navbatdagi har bir mashq va aylana bilan dam olish vaqti ortib boraveradi. Taxminan: aylanalar oralig'ida 2-4 daqiqa, mashqlar oralig'ida 1-2 daqiqa. Birinchi aylanishdan so'ng dam olish vaqti taxminan 8-10 daqiqani tashkil etishi kerak. Dam olish faol bo'lishi kerak: yurish, yengil bo'shashtirilgan chopish, cho'zilishga mashqlar, nafas olish va b.

Shunday qilib, biz bo'yin mushaklarini, mushaklarning tezlik-kuch fazilatlarini va umurtqa pog'onasining o'zgaruvchanligini, qo'llar

mushaklarining statik chidamliligini, oyoqlar mushaklari-rostlagichlarining tezlik-kuch fazilatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar kompleksini taklif qildik. Ularni kurashchilar tayyorlash bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llash uslubi berildi.

Yetakchi trenerlar va mutaxassislarining ko'zatuvarlari va amaliy tajribasi natijasida mashg'ulotlarni ma'lum ketma-ketlikda to'zish yanada maqsadga muvofiq bo'ladi. Dastlabki, mashg'ulotlarda texnik-taktik harakatlarni bajarish bo'yicha tashlashlar, keyinchalik esa ancha murakkabroq tashlashlar bajariladi.

Musobaqachilik faoliyatini o'rganish va tahlil qilish kurashda qo'llaniladigan asosiy tashlashlarni aniqlash imkonini berdi. Kurashdagi barcha arsenallar 5 usuldan iborat bo'lib, ular vositasida bellashuv amalga oshiriladi.

Bunda tashlashlardan ishonchli tarzda himoyalaniшни ta'minlovchi o'zini o'zi saqlash, tik turishlar, ilib tashlashlar va texnik-taktik himoyalaniishi harakatlar guruhi.

Ushbu guruhlarining har biri tuzilishni asosi sifatida xizmat qiladigan o'zgacha, tez-tez takrorlanib turadigan usul mavjud. Keyinchalik bajarishda tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan boshqa variantlar o'rganiladi.

2.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – bu sportchi, uning harakat ko'nikmalari uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib, bunday tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funksional imkoniyatlarni

oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalarga bajariladi. Shu maqsadda organizmda umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga adaptatsiya hosil qilish xususiyatlarni tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kechishini jadallashtiradi.

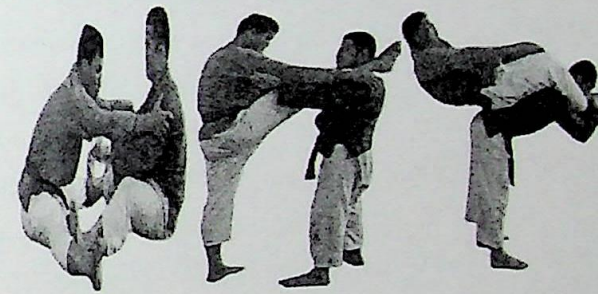
Sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar UJT uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma xil qilib tanlanishi harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatlarni va ko'nikmalar bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur. Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi. Ijodiy ta'sir o'z to'zilmasi jihatidan asosiy o'yin usullari ko'nikmasiga yaqin bo'lgan sifatlarni ta'minlab, sportchi musqullari ishini o'yin rejimiga moslashtirish.

Mashg'ulotlarda buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka va o'zunlikka sakrash, irg'itish va uloqtirish mashqlaridan, turli distansiyalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi.

Quyida kurashchilar badantarbiyasi bo'yicha an'anaviy mashqlardan misollar keltirilgan.



5-rasm. Ko'prik holatida bo'yinlarni toblash



6-rasm. Oyoq mushaklarini cho'zish va press mashqlari



7-rasm. Yiqilish va muhofaza mashqlari

2.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

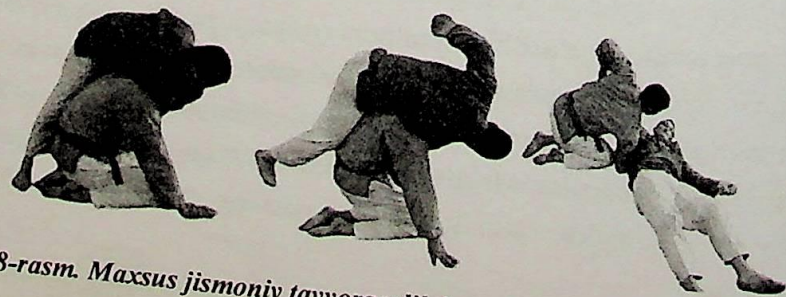
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) deganda tanlab olingan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda amalga oshiriladigan va yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan, sportchining jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini bir maqsadga qaratilgan tarzda rivojlantirish jarayoni tushuniladi. MJT o'yin usullari texnikasini egallab olishga, taktik harakatlar samaradorligini oshirishga, sport formasini egallashga, shuningdek, psixik tayyorgarlikning takomillashtirishga yordam beradi.

MJTning asosiy maqsadi – bu kuch-quvvatni, tezkorlikni va boshqa jismoniy sifatlarni bir-biri bilan o'zaro aloqada va yaxlit holda maksimal darajada rivojlantirishdan iborat. Ushbu vazifani hal etmoq uchun maxsus

tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar asosan katta zo'riqish bilan, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ular ayni bir vaqtda harakat sur'ati va ritmini ham tartibga soladi. Texnik-taktik xarakterdagi mashqlar harakatli sport o'yinlari bunday vazifani bajarish uchun ko'proq darajada muvofiq keladi. UJT va MJT o'rtasidagi chegara ancha shartli bo'lib, ularning organizmga ta'sir ko'rsatish samarasi ko'p jihatdan foydalanilayotgan mashqdan ko'ra qo'llanilayotgan metodga bog'liq bo'ladi.

MJT shug'ullanuvchilarning UJTsiiga asoslanadi. Sportchi oldiga qo'ygan vazifani bajarish uchun umumiy rivojlanish bo'yicha muayyan bir darajani qo'lga kiritganidan keyingina kiritish mumkin. Bu gap bir yillik tayyorgarlik sikliga ham, ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlariga birdek taaluqlidir.

Hozirgi zamon basketbol o'yinida organizmning ish qobiliyati yuqorida darajada bo'lishi yoxud muskul faoliyatining turli rejimlarida namayon etgan vaqtda maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligi tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga basketbol sportchidan yana boshqa bir qator sifatlar rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Bu sifatlar – tezlikka, chidamlilik, to'satdan katta kuch-quvvat ishlatish, chaqqonlik va epchillik singari sifatlardan iborat bo'lib, mashg'ulot vositalari tanlash vaqtida buni hisobga olish kerak.



8-rasm. Maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida ayrim usullarning bajarilishi

Maxsus chidamlilik – bu asosan energiya (aerob-anaerob energiyalari) ta'minotining aralash xarakteri bilan vujudga keltiriladigan jismoniy sifatdir. Ushbu sifatni takomillashtirish ancha o'zok vaqt – katta va o'ta intensivlik bilan o'zgarib turadigan xarakterdagi mashqlarni to 150 minutga qadar bajarilishini talab qiladi. Yurish va yugurish qiyin bo'lgan notekis joylar bo'ylab kross yo'li bilan yugurgan vaqtda, tezlikni o'zgartirib goh sekin, goh tez yugurish usuli bilan mashq qilganda, turli o'yinlar o'tkazilgan vaqtda mana shunday juda katta intensivlik bilan tashkil etilgan rejimlarda ishlashga to'g'ri keladi.

Nazorat savollari

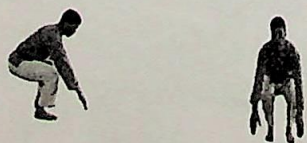
1. Kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi deganda nimalarni tushunasiz?
2. Kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi qanday yo'nalishlarga ajratiladi?
3. Jismoniy mashqlar xarakteri va ularni qo'llash uslublariga bog'liq ravishda organizmda qanday o'zgarishlar ro'y berishi mumkin?
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik qanday maqsadda olib boriladi?
5. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushuniladi?
6. Kurashchilarni tezligi qanday tarbiyalanadi?
7. Maxsus jismoniy tayyorgarlik qanday maqsadda olib boriladi?
8. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushuniladi?
9. Maxsus chidamlilik deganda nimani tushuniladi?
10. Maxsus chidamlilik qanday tarbiyalanadi?

III. TEXNIK USULLARNI O'RGATISH METODIKASI

3.1. Kurashdagi tashlash texnikasini o'rgatish ketma-ketligini tuzilishi

T/r	Texnika va tashlashlar bo'limlarining nomlari
1.	O'zini o'zi himoyalash
2.	Tik kurash holatida turish
3.	Ilib tashlashlar
4.	Beldan oshirib tashlashlar
5.	Ikki yengdan ushlab yelkadan oshirib tashlashlar
6.	Yonbosh usuli
7.	Bir yoqadan ushlab oldidan chalish
8.	Supirma usuli

O'zini o'zi himoyalash. To'g'ri yiqilish texnikasining, yiqilish paytida tananing kuchli tebranish olishni va orqa yoki bosh bilan gilamga urilish imkoniyatini pasaytiruvchi holatni qabul qilib olishni bilish kerak. O'zini o'zi saqlash va trener tomonidan amalga oshiriladigan yordam, qo'ruvdagi ruhiy to'siqni olib tashlaydi. Buning uchun kuch bilan raqibni o'ziga tortish, yon tomonga burilish, yiqilayotgan tana vaznining bir qismini o'ziga qabul qilish va kamaytirish hamda qo'l bilan maxsus harakatlarni boshqarish lozim.



9-rasm. Yiqilish usullari

Dastlabki holatda o'zini o'zi himoyalashni o'rgatish, o'tirgan holatdan orqaga yumalashlar kabi mashqlardan boshlash maqsadga muvofiqdir. O'tirib, ko'krakka tizzadan bukilgan oyoqlar tortiladi, iyak

qisiladi, orqa va oldinga cho'zilgan kaftlarni pastga qaratib qo'llar bukiladi. Tana holatini o'zgartirmasdan orqa bilan dumalab, yotib olinadi, va faqat dumalash paytida cho'zilgan qo'llarni tanaga 45° burchak ostida qilib gilamga uriladi.



10-rasm. O'zini o'zi himoyalash va muhofaza qilish usullari

Tizzani bukkan holatdan orqa bilan dumalash. Xuddi o'sha harakatlar bajariladi, biroq boshlang'ich holat o'tirgan holatda bo'ladi. Gilamga iloji boricha tovon bilan yaqin o'tiriladi.

Tizzani bukib va turgan holatlarda dumalashlar. "Qo'llarni oldinga o'zati o'tirish" holatidan o'tirib olib, chap qo'l bilan gilamga urgan holda chap biqinga dumalash. Tik turgan holatda ham xuddi shuni bajarish, biroq dastlab o'tirish, so'ngra barcha harakatlarni ham o'tirib, ham tizzani bukib bajarish.

Ushbu yiqilishlarni turli to'siqlar (qop, qiyshaytirib qo'yilgan tayoqcha, langarcho'p, raqib oyog'i va h.k.) orqali bajarish mumkin.



11-rasm. O'zini o'zi himoyalash va muhofaza qilish usullari

So'ngra o'ng biqinga yiqilgan holda chap yelka orqali orqaga yiqilish bilan oldinga ag'darilishlarga o'tiladi. Ushbu mashqlar bajarilib

bo'lingandan so'ng yanada murakkab elementlarni bajarish, masalan, oldingi saltoni o'zlashtirishga kirishish mashqlaridan foydalanish.

Turish holatida: raqiblar ilib tashlashdan so'ng egiladilar va boshlarini bir birining o'ng yelkalariga qo'yadilar. Kurash uchun kurchashchi turish holatini o'rganishni "Chavandozning egarga o'tirish" holatida kurash olib borish kerak.

Dastlab harakatlar polda bajariladi, so'ngra gilamga o'tiladi. Harakatlar yumshoq, egiluvchan, oyoqlarni yo'zadan o'zmasdan, xuddi chang'ida uchgandek bajarilishi kerak.

Shundan so'ng, tashlashlarni o'tkazish uchun ilib tashlashlar va dastlabki pozitsiyalar o'rganiladi: beldan (belbog'dan) orqadan, yon tomondan, oldindan, chalishtirib tashlashlar o'rgatiladi.



12-rasm. Turish holatidagi harakatlar

Ilib tashlashlar. Ilib tashlash beldan (belbog'dan) ushlab amalga oshiriladi: uni ikkala uchini ilib olib, o'rtasini raqibning beliga qo'yib, uni o'ziga tortadi. Dastlabki holat: kurashchilar bir biriga yo'zma-yo'z tarzda bitta (o'ng) qo'lining panja qismiga belbog'ni o'rab olgan holda boshlang'ich holatda kaftlarning ikkala qo'li bilan ikki tomonlama ilib tashlash bajariladi. Bunda o'ng qo'l chap qo'l ostidan, chap qo'l esa o'ng qo'l ustidan o'tadi. Belbog'da qo'llarning masofasi belbog' kengligidan kam bo'lmasligi va raqib yelkasining kengligidan ortiq bo'lmasligi kerak. Ilib tashlashlardan so'ng raqiblar yelkaga yelka tiralib olishib, boshlarini bir birlarining yelkalariga qo'yib, oldinga engashadilar.

O'rganishning keyingi bosqichi – raqibni muvozanatdan chiqarish. Bellashuv paytida kurashchilardan biri o'z raqibini barqaror holatdan chiqarishga intiladi. Barqarorlik darajasi umumiy og'irlik markazi holatining balanligiga, tayanch maydonining kattaligiga, barqarorlik burchagiga bog'liq. Kurashchilar bir-birini muvozanatdan chiqarish sakkiz yo'nalishga ajratiladi. Raqibni muvozanatdan chiqarilganda uning kuchi, harakati, joylashuv o'rnidan – oldinga harakatlanish (tortilish, sapchish), orqaga (tiralish, itarilish), o'ngga, chapga, oldinga-chapga, oldinga-o'ngga, orqaga-o'ngga harakatdan, orqaga-chapga harakatdan foydalaniladi.

Oyoqlar bilan gilam bo'ylab yumshoq sirpanib, murabbiyning signali bilan turli yo'nalishlarda harakatlanish va bunda turli holatda turishlardan: bir oyoq oldinda, ikkinchisi orqada, frontal holatdan burilishlar bajarish va boshqa harakatlarni o'rgatishlardan iborat.



13-rasm. Egilib tashlashlarni bajarish oldi harakatlari

Egilib tashlashlarni o'rgatish uslublari. Kurashda barcha tashlashlar yetarli darajadagi murakkab to'zilikga ega, ko'proq egilish, tana bilan va ba'zan qiyshayib burilish bilan bog'liq, bu esa tegishli dastlabki tayyorgarlikni talab qiladi.

Kurash usullarini o'rganishni boshlashdan avval, ularni bajarish texnikasining tuzilishini batafsil tasvirlab olish kerak. Usullar texnikasining tuzilishi deganda vaqt bo'yicha alohida harakatlarni va

operatsiyalarni birgina harakatning o'zida bir vaqtning o'zida va ketma-ketlikda bajarish tushuniladi.

Harakatlarning tuzilishining asosi sifatida texnik harakatlari egallaydi. Egilib tashlash tuzilishi quyidagi harakatlarni va usullarni, ya'ni: ilib olish, tashlashga kirish, qadamlar tashlash, o'zilish va yiqilish yoki uchish fazasini o'z ichiga oladi.

Harakat tuzilishining asosini tashlashni bajarish vaqtida kuchlar sarflanadigan boshqa usullar va harakatlar bilan birlashtirish – variantlar sanaladi. Bunda tashlashni bajarish variativligi, shuningdek birgina tashlashni bajarish vaqtida ishlavaydigan mushaklar kuchlarining doimiyligi bo'lmaydi. Asosiy tashlashni bajarishda ishtirok etuvchi mushaklar guruhlarini sustroq rivojlangan kurashchilar ishtiroki uni yanada samarasizroq qilib bajaradilar.

Tashlashning tuzilishi variatsiyalarga boy, chunki birgina tashlashning o'zi uni bajarish mazmuni bo'yicha: usullari va kuchlar variantlarining soni, bajarishning turli fazalarida mushaklarning kuchlanish darajasi bo'yicha turlicha bo'lishi mumkin. Bunda tashlash bajarilganda hujum qiluvchi va himoyalamuvchi tomonidan yaratilgan dinamik vaziyatlarni hisobga olish zarur. Gavdaning qo'llar (ilib olish) va oyoqlar (qayirish, qadam tashlash va b.) harakatlari bilan bog'liq bo'lgan operatsiyalar bilan birgalikda, usulni bajarish uchun qulay vaziyatlar yaratadi.

Tashlashni o'rganish bo'yicha quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish kerak: joyda turib va turli distantsiyalardan raqibga qarshilik ko'rsatmasdan, so'ngra shartlarni murakkablashtirgan holda unchalik qiyin bo'lmagan himoyalanihlarni qo'llagan holda asta-sekin raqibning qarshilik ko'rsatish darajasi ortadi. Agar usul chiqmasa, bajarish shartini osonlashtirish zarur (raqib faqat oldinga harakatlanadi, bir oyoqda turadi, ilishlarni to'saib qo'ymaydi va b.)

So'ngra o'quv olishuvlarining kelishilgan sharoitlarda usul tashlashni o'tkazishni murakkablashtiruvchi usul bajariladi. Bunday omillarga: tashqi sharoitlarni (raqib, maneken bilan v b.), turli dastlabki holatlardan (noodatiy turishlar va b.) raqibning turli vazifalarini qo'yishni (faqat oldinga harakatlanish) o'zgartirish.

Tashlashlarni bajarish asosiy tashlashlar bilan birgalikda parallel tarzda o'rganiladigan foydali paytlarni qidirish bilan bog'liq. Tashlashlarni bajarishdagi taktik harakatlarga quyidagilarni kiritish mumkin: kombinatsiyalar, siljishlar takror hujumlar, gilamning chetidan foydalanish, himoyalanihlarni harakatlarida yoki raqibning xatolarida yo'zaga kelishi mumkin bo'lgan qulay vaziyatlar. Bu yerda u yoki boshqa harakatni bajarish lozim bo'lgan qulay dinamik vaziyatni va o'zaro holatlar bilan izohlab berish shart. Taktik tayyorgarlik usullarini dastlab raqibning ko'rsatmalari: ma'lum himoyaga javob qaytarish, qarshilik ko'rsatish darajasi, harakat boshlangungacha reaksiyalar bilan ma'lum vaziyatlar yaratuvchi raqib bilan o'rganish zarur. Birinchi mashg'ulotlarda har bir harakat oldindan o'ylab olingan bo'lishi kerak. Taktik tayyorgarlikning o'zlashtirilishiga qarab, ularni o'tkazishning taktik tayyorgarligi ham murakkablashib boradi: qarshilik darajasi, tashlashni bajarish tezligi, o'quv bellashuvlariga o'tib borish bilan birga vazifalardagi kelishilgan shartlarning ustunligi ortadi.

O'zlashtirilishiga qarab raqibning orqasidan ushlab turishga, so'ngra ko'prikkaga mustaqil turishni o'rganishga o'tiladi. Bunda dastlabki vaqtda yiqilishni qo'llarni gilamga tirab, keyinchalik esa qo'llarning yordamisiz mashqlarni bajarish kerak.

Ko'priknii mustahkamlashga alohida e'tibor qaratish kerak. Ushbu mashqlarni boshlovchi kurashchilar bilan ishlaganda qo'llash va tajribali kurashchilarga qaraganda, ularning ko'pchiligida o'zoqroq vaqt davomida ushlab turish kerak.

operatsiyalarni birgina harakatning o'zida bir vaqtning o'zida va ketma-ketlikda bajarish tushuniladi.

Harakatlarning tuzilishining asosi sifatida texnik harakatlari egallaydi. Egilib tashlash tuzilishi quyidagi harakatlarni va usullarni, ya'ni: ilib olish, tashlashga kirish, qadamlar tashlash, o'zilish va yiqilish yoki uchish fazasini o'z ichiga oladi.

Harakat tuzilishining asosini tashlashni bajarish vaqtida kuchlar sarflanadigan boshqa usullar va harakatlar bilan birlashtirish – variantlar sanaladi. Bunda tashlashna bajarish variativligi, shuningdek birgina tashlashni bajarish vaqtida ishlavaydigan mushaklar kuchlarining doimiyligi bo'lmaydi. Asosiy tashlashni bajarishda ishtirok etuvchi mushaklar guruhlarini sustroq rivojlangan kurashchilar ishtiroki uni yanada samarasizroq qilib bajaradilar.

Tashlashning tuzilishi variatsiyalarga boy, chunki birgina tashlashning o'zi uni bajarish mazmuni bo'yicha: usullari va kuchlar variantlarining soni, bajarishning turli fazalarida mushaklarning kuchlanish darajasi bo'yicha turlicha bo'lishi mumkin. Bunda tashlash bajarilganda hujum qiluvchi va himoyalovchi tomonidan yaratilgan dinamik vaziyatlarni hisobga olish zarur. Gavdaning qo'llar (ilib olish) va oyoqlar (qayirish, qadam tashlash va b.) harakatlari bilan bog'liq bo'lgan operatsiyalar bilan birgalikda, usulni bajarish uchun qulay vaziyatlar yaratadi.

Tashlashni o'rganish bo'yicha quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish kerak: joyda turib va turli distantsiyalardan raqibga qarshilik ko'rsatmasdan, so'ngra shartlarni murakkablashtirgan holda unchalik qiyin bo'lmagan himoyalashlarni qo'llagan holda asta-sekin raqibning qarshilik ko'rsatish darajasi ortadi. Agar usul chiqmasa, bajarish shartini osonlashtirish zarur (raqib faqat oldinga harakatlanadi, bir oyoqda turadi, ilishlarni to'saib qo'ymaydi va b.)

So'ngra o'quv olishuvlarining kelishilgan sharoitlarda usul tashlashni o'tkazishni murakkablashtiruvchi usul bajariladi. Bunday omillarga: tashqi sharoitlarni (raqib, maneken bilan v b.), turli dastlabki holatlardan (noodatij turishlar va b.) raqibning turli vazifalarini qo'yishni (faqat oldinga harakatlanish) o'zgartirish.

Tashlashlarni bajarish asosiy tashlashlar bilan birgalikda parallel tarzda o'rganiladigan foydali paytlarni qidirish bilan bog'liq. Tashlashlarni bajarishdagi taktik harakatlarga quyidagilarni kiritish mumkin: kombinatsiyalar, siljishlar takror hujumlar, gilamning chetidan foydalanish, himoyalash harakatlarida yoki raqibning xatolarida yo'zaga kelishi mumkin bo'lgan qulay vaziyatlar. Bu yerda u yoki boshqa harakatni bajarish lozim bo'lgan qulay dinamik vaziyatni va o'zaro holatlar bilan izohlab berish shart. Taktik tayyorgarlik usullarini dastlab raqibning ko'rsatmalari: ma'lum himoyaga javob qaytarish, qarshilik ko'rsatish darajasi, harakat boshlanguncha reaksiyalar bilan ma'lum vaziyatlar yaratuvchi raqib bilan o'rganish zarur. Birinchi mashg'ulotlarda har bir harakat oldindan o'ylab olingan bo'lishi kerak. Taktik tayyorgarlikning o'zlashtirilishiga qarab, ularni o'tkazishning taktik tayyorgarligi ham murakkablashib boradi: qarshilik darajasi, tashlashni bajarish tezligi, o'quv bellashuvlariga o'tib borish bilan birga vazifalardagi kelishilgan shartlarning ustunligi ortadi.

O'zlashtirishiga qarab raqibning orqasidan ushlab turishga, so'ngra ko'prikk mustaqil turishni o'rganishga o'tiladi. Bunda dastlabki vaqtda yiqilishni qo'llarni gilamga tirab, keyinchalik esa qo'llarning yordamisiz mashqlarni bajarish kerak.

Ko'prikn mustahkamlashga alohida e'tibor qaratish kerak. Ushbu mashqlarni boshlovchi kurashchilar bilan ishlaganda qo'llash va tajribali kurashchilarga qaraganda, ularning ko'pchiligida o'zoqroq vaqt davomida ushlab turish kerak.

operatsiyalarni birgina harakatning o'zida bir vaqtning o'zida va ketma-ketlikda bajarish tushuniladi.

Harakatlarning tuzilishining asosi sifatida texnik harakatlari egallaydi. Egilib tashlash tuzilishi quyidagi harakatlarni va usullarni, ya'ni: ilib olish, tashlashga kirish, qadamlar tashlash, o'zilish va yiqilish yoki uchish fazasini o'z ichiga oladi.

Harakat tuzilishining asosini tashlashni bajarish vaqtida kuchlar sarflanadigan boshqa usullar va harakatlar bilan birlashtirish – variantlar sanaladi. Bunda tashlashna bajarish variativligi, shuningdek birgina tashlashni bajarish vaqtida ishlavaydigan mushaklar kuchlarining doimiyligi bo'lmaydi. Asosiy tashlashni bajarishda ishtirok etuvchi mushaklar guruhlarini sustroq rivojlangan kurashchilar ishtiroki uni yanada samarasizroq qilib bajaradilar.

Tashlashning tuzilishi variatsiyalarga boy, chunki birgina tashlashning o'zi uni bajarish mazmuni bo'yicha: usullari va kuchlar variantlarining soni, bajarishning turli fazalarida mushaklarning kuchlanish darajasi bo'yicha turlicha bo'lishi mumkin. Bunda tashlash bajarilganda hujum qiluvchi va himoyalalmuvchi tomonidan yaratilgan dinamik vaziyatlarni hisobga olish zarur. Gavdaning qo'llar (ilib olish) va oyoqlar (qayirish, qadam tashlash va b.) harakatlari bilan bog'liq bo'lgan operatsiyalar bilan birgalikda, usulni bajarish uchun qulay vaziyatlar yaratadi.

Tashlashni o'rganish bo'yicha quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish kerak: joyda turib va turli distantsiyalardan raqibga qarshilik ko'rsatmasdan, so'ngra shartlarni murakkablashtirgan holda unchalik qiyin bo'lmagan himoyalanihlarni qo'llagan holda asta-sekin raqibning qarshilik ko'rsatish darajasi ortadi. Agar usul chiqmasa, bajarish shartini osonlashtirish zarur (raqib faqat oldinga harakatlanadi, bir oyoqda turadi, ilishlarni to'saib qo'ymaydi va b.)

So'ngra o'quv olishuvlarining kelishilgan sharoitlarda usul tashlashni o'tkazishni murakkablashtiruvchi usul bajariladi. Bunday omillarga: tashqi sharoitlarni (raqib, maneken bilan v b.), turli dastlabki holatlardan (noodatiy turishlar va b.) raqibning turli vazifalarini qo'yishni (faqat oldinga harakatlanish) o'zgartirish.

Tashlashlarni bajarish asosiy tashlashlar bilan birgalikda parallel tarzda o'rganiladigan foydali paytlarni qidirish bilan bog'liq. Tashlashlarni bajarishdagi taktik harakatlarga quyidagilarni kiritish mumkin: kombinatsiyalar, siljishlar takror hujumlar, gilamning chetidan foydalanish, himoyalanih harakatlarida yoki raqibning xatolarida yo'zaga kelishi mumkin bo'lgan qulay vaziyatlar. Bu yerda u yoki boshqa harakatni bajarish lozim bo'lgan qulay dinamik vaziyatni va o'zaro holatlar bilan izohlab berish shart. Taktik tayyorgarlik usullarini dastlab raqibning ko'rsatmalari: ma'lum himoyaga javob qaytarish, qarshilik ko'rsatish darajasi, harakat boshlanguncha reaksiyalar bilan ma'lum vaziyatlar yaratuvchi raqib bilan o'rganish zarur. Birinchi mashg'ulotlarda har bir harakat oldindan o'ylab olingan bo'lishi kerak. Taktik tayyorgarlikning o'zlashtirilishiga qarab, ularni o'tkazishning taktik tayyorgarligi ham murakkablashib boradi: qarshilik darajasi, tashlashni bajarish tezligi, o'quv bellashuvlariga o'tib borish bilan birga vazifalardagi kelishilgan shartlarning ustunligi ortadi.

O'zlashtirishiga qarab raqibning orqasidan ushlab turishga, so'ngra ko'priikka mustaqil turishni o'rganishga o'tiladi. Bunda dastlabki vaqtda yiqilishni qo'llarni gilamga tirab, keyinchalik esa qo'llarning yordamisiz mashqlarni bajarish kerak.

Ko'prikn mustahkamlashga alohida e'tibor qaratish kerak. Ushbu mashqlarni boshlovchi kurashchilar bilan ishlaganda qo'llash va tajribali kurashchilarga qaraganda, ularning ko'pchiligida o'zoqroq vaqt davomida ushlab turish kerak.

Usulni nafaqat to'g'ri, balki tez, etarli amplituda bilan, hamda yuqori texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan bajarish kerak. Kurashchi etarli egiluvchanlikka, bardoshlilikka, tezlik va kuch hislatlariga ega bo'lishi kerak. Ba'zi usullarni faqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bajarishga bog'liq.

Kurash usullarini o'rganish bilan bir vaqtda gilamga yiqilish va parvozning tayanchsiz fazasida mo'ljalga olishni o'rganish juda muhim sanaladi. Bunga faqat o'rgatish jarayonida ishtirok etibgina erishish mumkin. Taklif etilayotgan usul bir qator o'tkazuvchi mashqlardan iborat. Oldinga engashishlar, tanani burish va aylana harakatlantirishlar, egilishlar.

Yarim o'tirgan holatdan so'ng ko'priikka qo'yish. Bu mashq yangi shug'ullaovchilar uchun emas, biroq uni o'tkazuvchi mashqlar qatorida takrorlab turish shart. E'tiborni serharakatli egilishga qaratish zarur. Bu keyingi o'rgatish bosqichida sonlar bilan qoqib qo'yishdir. Ko'priikka qo'yilgandan so'ng songa o'tirish holatigacha yugurib kelish (yugurib kelish ikkala tomonga navbatma-navbat bajariladi).

Yarim o'tirgan holatdan ko'priikka qo'yishni takrorlash mashqi oldindan qo'shimcha qadamlar bilan bajariladi va bunda tana orqaga harakatlanishning biroz inergiyasiga ega bo'lishi kerak. Shunda tizzalarni ko'priikka qo'yganda oldinga surilib ketilmaydi.

Sherik bilan bajariladigan beldan oshirib tashlashlar uchun maxsus mashqlar.

1. Turish holatidan sherik orqali burilish;
2. Sherikning orqasida o'tirib va oyoqlar bilan uning yelkasini ilib olib, tanani orqaga bukish. Qo'llar bosh orqasiga yotqiziladi.
3. Xuddi 4-mashqdagidek, biroq 180°ga buriladi va oyoqlar bilan sherikning soniga ilinib olish kerak.
4. Qo'llar bilan sherikning boldirlarini ushlab, bosh orqali ko'priikka burilish.

5. O'rganuvchi kurashchi topshiriq oladi – yarim o'tirishdan ko'priikka turish. Kurashchilar boshlang'ich holatda bir birlariga yo'zma-yo'z turadilar. O'rganuvchi parolon tushakka orqasi bilan turadi va qo'llarini yuqoridan ushlab oladi. Sherigi esa uni gavdasini ushlab oladi. Bajarilishi: o'rganuvchi yarim o'tirish qiladi, oyoqlarini sherik oyoqlari oralig'iga joylashtiradi. Shundan so'ng o'rganuvchi faol tarzda egilib va orqasiga qo'llari bilan harakat qiladi, sherigi esa sakrashda yumalashni bajaradi. kurashchi ko'prigi holatini qabul qilib, o'rganuvchi tomonlardan biriga yugurish qiladi. Bu muhim psixologik muvaffaqiyatdir.

6. Qo'l va tanani ilib olib beldan oshirib tashlash. Tashlash oldindan orqaga bir qo'shimcha qadam bilan bajariladi. Harakatning o'zidayoq o'rganuvchi bo'lg'usi tashlash yo'nalishi tomonida bo'lishi kerak.

Burilish bir tomonga, ushlangan qo'l bilan amalga oshiriladi. Dumalashlarni o'rganishda sherik ushlab olingan qo'lni chiqarmaydi, shuning bilan birga qo'llar jarohatlanishining oldini oladi. Tashlashlar ikkala tomonga ham amalga oshiriladi.

7. Boshlang'ich holatga kirib tashlashlar. Sherik parolon to'shakka yo'zi bilan turadi, ikkinchi kurashchi esa uning o'ng qo'lini yelkasi ostiga kirgizib, yon tomoni bilan to'shakka turadi. Bajarish: o'rganuvchi sherigining yo'ziga (tushakka orqasi bilan) burilib va biroz o'tirib olib, uning tanasini bel darajasida yoki undan yuqoriroqdan ushlab oladi, bunda kurashchining boshi ushlab olingan qo'l tomonda bo'lishi kerak. Bu vaqtda ikkinchi kurashchi muvozanatini yo'qotgan va sherigini o'z ortidan olib ketgan bo'ladi. Yiqilgan tomonga burilib sonlar va qorin bilan itarishlar sodir bo'ladi. Dastlab bukilib tashlashni pastki holatdan bajarishni o'rganish kerak. Yiqilganda yon tomonga burilib sonlar va qorin bilan itarish sodir bo'ladi. Avval bukilib tashlashni pastki holatda bajarishni o'zlashtirish kerak.

Ikkala kurashchi ham bir biriga yo'zma yo'z ikki tomonlama mahkam ushlangan holatda joylashib oladilar. Hujum qiluvchi kurashchi

tizzasini chuqur bukib, hujum qilinayotgan kurashchi esa – tizzalarida o'tiradi. Tashlash quyidiga tarzda bajariladi. Hujum qiluvchi kurashchi o'ziga sherigini tortib va tizza bo'g'inlarida oyog'ini bukib, uni biroz ko'taradi va keskin bukilgan holda, hamda bir vaqtning o'zida sonlari bilan urib turib, o'zi orqa tomonga tashlaydi. Tashlash unchalik yuqori bo'lmagan balandlikda bajariladi, shuning uchun o'rganuvchi kurashchilar uni bajarganlarida qo'rquv tuyg'usini va ishonchsizlikni his qilmaydi.

Ushbu mashq bukilib tashlashni bajarishni o'rganishni tugatadi. Shug'ullanuvchilar takomillashtirish masalasida muammolarga ega bo'lmaydilar, chunki barcha variantlarning asosiy mexanizmini ular joyida turib, harakatlangan holda, kirishlar bilan, sherigiga osilgan (ikkala tomonga) holda o'zlashtirishlari mumkin. Tasvirlangan uslub 17-19 yoshli o'smirlar bilan bir qator pedagogik tajribalarda sinab ko'rilgan.

O'rgatishda quyidagi ketma-ketlik tavsiya etiladi: 1–yiqilish fazasida kontaktsiz to'g'ri harakatlanishni o'rganish; 2–sherikni lat yeyishiga yo'l qo'ymagan holda har qanday ilib olish bilan porolon to'shakka tashlash; 3 – usulni oddiy taktik tayyorgarlik bilan bajarish; 4 – ilib tashlashlar va boshqa taktik tayyorgarlik bilan variantlarda tashlash.

Beldan oshirib tashlash texnikasini o'rganganda dastlab tegishli o'lchamdagi va vazndagi manekendan foydalanish tavsiya etiladi. Bunday manekenlarning yo'qligi esa kurashdagi murakkab usullarni o'zlashtirishni murakkablashtiradi.

Maneken yoki qopdan nafaqat turli tayyorgarlik mashqlari uchun, balki usullar texnikasini o'rganish uchun ham foydalanish mumkin.

Usulning o'zlashtirilish va jismoniy rivojlanish darajasining oshganligiga qarab usullarni dastlab sekin, keyinchalik esa tezroq bajarishga o'tib bajarish. Shug'ullanuvchilar hujum harakatlaridan himoyalaniish va qarshi hujumlarga o'tishi kerak.

3.2. Harakatli o'yinlar orqali texnik usullarni o'rgatish metodikasi

O'quv-mashg'ulot jarayonida yakka kurash elementlariga ega bo'lgan o'yin-mashqlarni qo'llash usullarini tezroq o'zlashtirishga, boshlayotgan kurashchilarning qiziqishini oshirishga yordam beradi.

Kurash sport turlarida o'yinlar olti asosiy guruhlariga bo'linadi:

- 1) siljitish o'yinlari (siqib chiqarishlar);
- 2) tortishish o'yinlari;
- 3) raqibni tayanchdan o'zib o'ynaladigan o'yinlar;
- 4) raqibni muvozanatdan chiqarish o'yinlari;
- 5) kelishilgan narsani olib qo'yish o'yinlari;
- 6) ilgari lash o'yinlari.

Kurashchilar uchun ma'qul bo'lgan harakatlantiruvchi o'yinlarni qo'llash ularga kerak bo'lgan bilim va ko'nikma malakalarini shakllantirish imkonini beradi. O'yinlar asab tizimlarini mustahkamlaydi va talabalarni jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi. Trener-murabbiy har qanday uslublarni bilag'onlik bilan qo'llashi, shug'ullanuvchilar uchun musobaqalargacha bo'lgan har qanday o'yin sharoitlarini yaratib berishi kerak.

Harakatlantiruvchi o'yinlarda kurashchilarning nafaqat jismoniy sifatlar, balki ularning fikrlash qobiliyatlari, tez va aniq qarorlar qabul qilishni bilish qobiliyatlari ham rivojlanadi. Shug'ullanuvchilar o'zlarining harakat qobiliyatlarini takomillashtirib borib, ancha chaqqon va tirishqoq bo'lib boradilar.

Harakatlantiruvchi o'yinlarning bir necha turini misol tariqasida keltirib o'tamiz.

“Chavandozlar jangi”. Ikki jamoa chiziq bo'ylab tizilib turib oladi. Chavandozlar otlarga o'tiradilar. Signal bo'yicha ikkala qarama qarshi komanda chavandozlari bir birini otdan tushirib tashlashga harakat qiladilar.

“Xo‘rozlar jangi”. Kurashchilar 2-4 diametrli aylana ichida qo‘llarini orqaga qo‘yib bir oyoqni ko‘tarib qayirib olib, yana bir oyoqda bir birlariga qarama-qarshi holatda turib oladilar. Bir oyoqda sakrab, raqibni aylananing ichidan itarib chiqaradi.

Siqishtirish o‘yinlari oldindan chegaralab belgilab qo‘yilgan vaqt ichida to‘shaklarning chegaralangan maydonida o‘tkaziladi. Asosiy vazifa – siljishlar yo‘li bilan himoyalannuvchining chegaralangan maydondan chiqishiga erishishdir.

Ushbu o‘yinlar kurash bilan shug‘ullanuvchilarda zaruriy ruhiy hislatlarni rivojlantirish, kurash olib borish elementlari texnikasini qanday o‘zlashtirilganligiga qadar o‘rganib olish imkonini beradi. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun futbol, basketbol, voleybol, regbi va shunga o‘xshash boshqa sport o‘yinlaridan foydalanish zarur.

Kurashda uchraydigan turli holatlardagi qarshilik ko‘rsatishga tayyorlash uchun, qarshilik bilan mashqlar bajarish tavsiya etiladi. Mazkur mashqlar sherik bilan yoki guruhda bajariladi. Bu mashqlar quyidagilardan iborat:

1. Bir biriga yo‘zi bilan qarab turib, qo‘llar yelkaga qo‘yiladi, to‘g‘ri o‘ng oyoqni o‘zaro birlashgunga qadar ko‘tarib, raqibning oyog‘i yon tomonga chiqariladi.

2. Gilamda o‘tirib, qo‘llar bilan orqadan gilamga tayaniladi (bir biriga yo‘zi bilan qarab turib). O‘ng oyoq cho‘ziladi, boldirlar o‘zaro birlashgungacha yuqoriga ko‘tariladi va raqibning oyog‘i yon tomonga siqib chiqariladi.

3. Bir biriga yo‘zi bilan qarab o‘tirib, orqadan qo‘llar bilan gilamga tayaniladi. Ikkala kurashchining ham chap oyog‘i oldinga cho‘zilgan bo‘lishi (yoki yarim bukiladi va tovon bilan gilamga tayaniladi. O‘ng yarim bukilgan oyoq yuqoriga ko‘tarilgan va bir tovon ikkinchisiga

qo‘yib bog‘lanadi. Raqibning oyog‘iga bosib uni buklashga, o‘zinikini to‘g‘irlab olishga intiladi.

4. Raqiblar bir-birlariga yaqin holda orqasi bilan chap biqinga, bosh bilan qarama qarshi tomonlarga va bir birini qo‘llari bilan ushlab turgan holda yotadilar. Chap oyoqlar ko‘tarilib, raqib boshi bilan burilib olishi uchun bir birini ilintiradilar va bir birini tortadilar. Mashqlar ikkala oyoq bilan bajariladi.

Nazorat savollari

1. Kurashdagi tashlash texnikasini o‘rgatish ketma-ketligini tuzilishi qanday?
2. O‘zini o‘zi himoyalash va muhofaza qilish usullari deganda nimani tushunasiz?
3. Egilib tashlashlarni o‘rgatish uslublariga tavsif bering?
4. Harakatli o‘yinlar orqali texnik usullarni o‘rgatish samaradorligi haqida fikringiz qanday?
5. Texnik usullarni samarali o‘rgatish uchun qanday harakatli o‘yinlar tavsiya etiladi?

IV BOB. TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSLARI

4.1. Elementar texnik harakatlar

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



14-rasm. Kurash kiyimlari, belbog'ni qoida bo'yicha bog'lash



15-rasm. Ta'zim

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

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

Shuning uchun ham kurashchi doimo raqibning itargan yoki tortgan tomoniga ixtiyoriy harakatda bo'lishi kerakligini, hech qachon esdan chiqmasligi kerakki, kurashchi qadam tashlagan vaqtda juda qisqa fursatda bir oyoqqa tayanib qoladi va og'irlik markazini yo'qotib qo'yish xavfi kuchliroq bo'ladi. Shuning uchun ham kurashchi hamma vaqtda va holatda ham to'g'ri harakatlana olishi kerak.

Kurashchi doimo bir xil harakat qilmasligi kerak, aks holda buni raqib payqab qolib muvaffaqiyatli foydalanishi mumkin.

Hech qachon gilamda maqsadsiz harakatlanmasligi kerak. Har qanday holatda ham gilamda tez yaxshi harakatlanadi bilish kerak.

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

Kurashda taqiqlangan (mumkin bo'lmagan) ushlar va harakatlar:

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

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

3. Kurashda hech qachon raqib engini va yoqasini ichkariga burab yoki bosh barmog'ini engini yoki yoqani ichiga solib burib ushlanmaydi.

4. Kurashda usul urganayotgan vaqtda yoki musobaqa vaqtida bellashuv jarayonida raqibning yo'ziga, ko'kragiga tirsak yoki tizza bilan yiqilish ma'n etiladi.

5. Olishuv vaqtida raqibning boshiga yaktakni urash ta'qiqlanadi.

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

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

8. Raqibning barmoqlaridan ham ushlab ta'qiqlanadi.

9. Olishuv davomida raqib bilan gaplashish mumkin emas, bunga zaruriyat tug'ilib qolsa gilamdagi hakamdan ruxsat suraladi. Kurashchi gilamda harakatlanayotganda yakka yoki sherik bilan oldinga, orqaga, yon tomonlariga harakatlanadi, ammo har qanday harakatlanish vaqtida ham oyoqni gilamdan o'zmasdan iloji boricha oyoqlar gilamda ishonch bilan ekin yursa yaxshi, aks holda hujum qilib usul bajarish uchun raqibga qulay imkoniyat yaratiladi.

4.2. O'z- o'zini himoyalash

Kurashchi gilamda yiqilgan paytda o'z-o'zini ximoyalash, hech qanday shikast etkazmay yiqilishi muhim ahamiyatga ega.

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

Shu urinda kurashchi yiqilgan paytda, u tezkorlik bilan urnidan turib, yana jangovar holatda turishini birinchi mashg'ulotdanoq urgatis maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tashlash, uloqtirish usuli bajarilganda xavfsiz yiqilish himoyadagi kurashchiga ham, hujumdagi kurashchiga ham muhim hisoblanadi. Yiqilish texnikasini yaxshi takomillashtirmagan kurashchining harakatlari qurquv aralash extiyotkorona bo'lib, uning yetuk kurashchi bo'lishiga tusqinlik qiladi.

Kurashchilar birinchi navbatda o'zini, raqibini ham umumiy og'irlik markazini va kurashchi qanday holatda bulmasin, uning tayanch maydoni nuqtasini aniq bilishi shart.

Kurashchining yiqilish yunalishlari quyida beriladi: a) orqaga; b) yon tomonga; v) oldinga. Yuqori toifadagi tajribali kurashchilar ham har bir mashg'ulotda, yiqilish texnikasiga doir mashqlarni ma'lum vaqt davomida takrorlab turishi shart. Bu mashqlar organizmni kizitish, o'zidagi ishonchni oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

Kurashchi gilamda yiqilayotgan paytda, gavdasidan oldin uning qo'li gilamga urilishi va gavdaga etadigan zarbani kanchalik tekis bo'lsa, gavdada tegadigan zarba shuncha yengil bo'ladi.

Orqaga yiqilish. Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda bir-ikki kichik qadam orqaga qilinib, shu vaqtni o'zida oyoqlar egiladi. Bu mashq tez bajarilganda, orqaga umbaloq oshib o'tirgan holatda muvozanat saqlanib oyoqqa turiladi. Orqaga yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lishini o'rganish: gilamga orqa bilan yotiladi, oyoqlar juftlanib yigilib olinadi, iyak ko'krakka siqib olinadi.

Qo'llarni yuqori ko'tarib gilamga uriladi. Qo'llar gilamga urilish paytida oldinga cho'zilgan, qo'lning kafti esa pastga qaratilgan, barmoqlar jipslashtirilgan bo'ladi. Gavda va qo'l orasidagi burchak 45-50 darajani tashkil qiladi.

Yon tomoniga yiqilish. Kurashda yon tomonga yiqilish tez-tez takrorlanib turadi, shu sababdan bu harakatlarga e'tiborni kuchaytirish lozim. Tika turgan holda, bir oyoqni oldinga qo'yib, tayanch oyoqni

tizzadan egib, qo'l bilan gilamga urgan holda yon tomonga yiqilishda qo'l gilamga gavdadan oldinrok urilishi shart.

Yon tomonga yiqilishda oxirgi holatni o'rganish: o'ng tomon bilan gilamga yotiladi. Tizza buklangan holda o'ng oyoq ko'krak tomon tortiladi, chap oyoq tizzadan buklanib o'ng boldir oldidan gilamga qo'yiladi, iyak ko'krakka siqilib, gavda oldinga buklanadi. Chap tizza iloji boricha yuqori ko'tariladi va o'ng tizza gilamga qo'yiladi.

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

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

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

Tizzalari va qo'llariga tayanib turgan sherik ustidan oshib yon tomonga yiqilish: Tizza va qo'llariga tayanib turgan raqibni o'ng tomonga borib, unga nisbatan orqa tomon bilan turiladi. Chap qo'l bilan raqib yaktakning yelka qismidan ushlab, o'ng oyoq oldinga o'zatilgan holda ko'tariladi, bu paytda o'ng qo'l oldinga cho'zilgan bo'ladi. Belni bukkancha orqaga yiqiladi, yiqilayotgan vaqtda, gavda gilamga yaqin borganda, o'ng qo'l yiqilayotgan gavdadan oldinga utib bilakning oxirgi qism va kaft gilamga qaratilgan holda unga borib uriladi, gavdaning yerga (gilamga) urilish kuchini keskin kamaytiradi, yiqilayotgan vaqtda qo'llardan keyin gavda va oxirida oyoqlar gilamga tushadi.

Xuddi shunday holatda va ketma ketlikda chap yon tomonga ham yiqiladi.

Oldinga yiqilish. Bu yunalishdagi yiqilishning ikki xil kurinishi bo'lishi mumkin:

a) Oldinga umalok oshish mashqini bajarish;

b) Gavdani tikka saklagan holda, qo'llarga tayanib oldinga yiqilish.

Ushlashlar. Kurashda raqibni ushlashning xilma-xil turlari mavjud bo'lib, tajribali va yuqori toifali kurashchilar ushlashlar turini yaxshi o'zlashtirgan, har biri kaysi bir usul kanchalik samarali ekanligini puxta o'rganib chiqqanan.

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

Kurashning himoyalani shlashlari: Raqibni usul bajarishga imkon bermaydigan, unga xalakit beradigan noqulay ushlash. Ammo bunday ushlash ham ayrim hollarda usul bajarishga imkon beradi.

Ushlashlar jarayonida quyidagi qoidalarga qat'iy rioya qilinishi shart:

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

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

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

4.3. Oraliq masofalar

Kurashchilarning oraliq masofalari quyidagi turlarga bo'linadi:

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

Kurashchilarning uzoq masofa – kurashchining bir-birlarini bir yoki ikkala yenglaridan ushlab turishi.

Chapga:

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

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

4.4. Kurash usullari va himoyasini o'rgatish



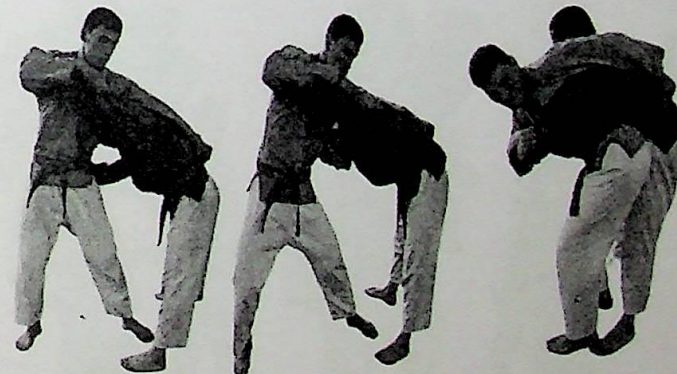
16-rasm. O'ng va chap tomonlarga qadam qo'yishni himoyasini o'rgatish.



17-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tomonga oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarib tashlash usulini himoyasini o'rgatish



18-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap tomonga oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



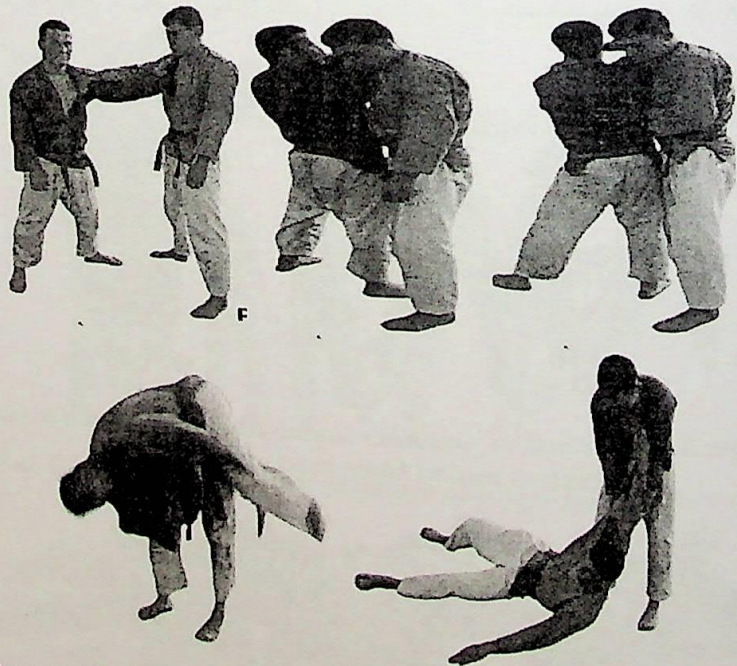
19-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap yonboshdan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



20-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng yonboshdan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



21-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap yonboshdan oshrib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



22-rasm. Raqibni o'ng yelkadan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



23-rasm. Bellashuv



24-rasm. Raqibni chap yelkadan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish



25-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tamonga oyoqlar oldidan chalib tashlash usulini himoyasini o'rgatish



26-rasm. Raqibni o'ng tomondan beldan oshirib tashlash (yuklama) usulini himoyasini o'rgatish.



27-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap tamonga oyoqlar oldidan chalib tashlash usulini himoyasini o'rgatish

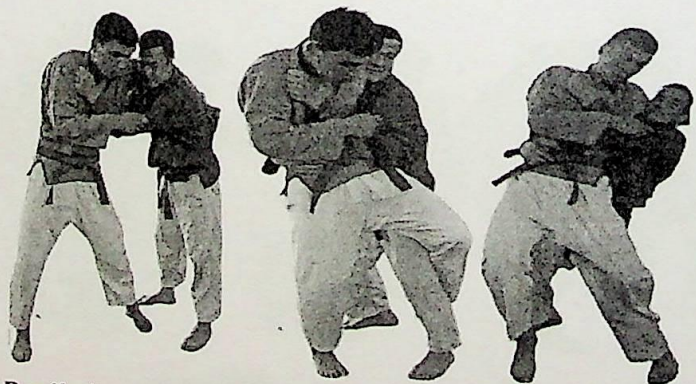


28-rasm. Raqibni chap tomondan beldan oshirib tashlash (yuklama) usulini himoyasini o'rgatish.





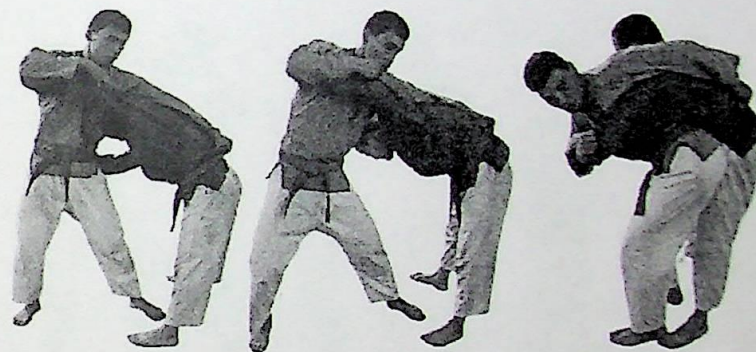
29-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap tamonga ko'krakdan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



30-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tamonga yelkadan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



31-rasm. Raqibni yengi va belbog'idan ushlab o'ng tamonga yonboshdan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



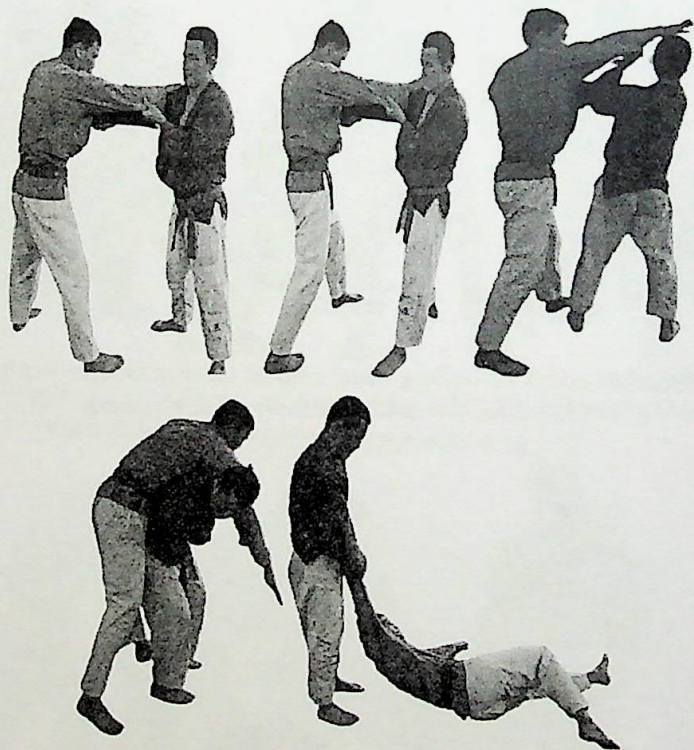
32-rasm. Raqibni yengi va belbog'idan ushlab chap tamonga yonboshdan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



33-rasm. Raqibni yengi va qo'lidan ushlab o'ng tamonga boldir bilan boldirni ilib orqaga zarb bilan yiqitish usulini himoyasini o'rgatish.



34-rasm. Raqibni yengi va qo'lidan ushlab chap tamonga boldir bilan boldirni ilib orqaga zarb bilan yiqitish usulini himoyasini o'rgatish.



35-rasm. Raqibni ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash usulini (o'ng va chap) himoyasini o'rgatish

Nazorat savollari

1. Kurashchining holatlariga tavsif bering?
2. Kurashchilarning harakatlari va aldamchi harakatlari deganda nimani tushunasiz?
3. Kurashda taqiqlangan (mumkin bo'lmagan) ushlar va harakatlar qaysilar?
4. Ushlar jarayonida qanday qoidalarga qat'iy rioya qilinishi shart?
5. Kurashchilarning oraliq masofalari qanday turlarga bo'linadi?
6. Raqibiga yaqinlashish uslublariga tavsif bering?

V BOB. KURASH USULLARI

5.1. Kurash usullari tavsifi

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

Kurashda barcha usullar 7 nom bilan aytiladi va bajariladi: **supurma, chil, qo'shsha, yuk (yuklama), yelka, bardor, yonbosh**. Bular esa bir necha yuzlab usullarga bo'linadi².

Kurash texnikasini (usullarini) tula- tukis tushunish, uni har qanday holatda ham bajara olish, ya'ni tulik egallash uchun, uning usullari, ikki kurashchining olishuvi, usullarining qanday holatda bajarilishi xakida oldin tushunchaga ega bo'lishi kerak.

Kurashchilar olishuvga chiqqan vaqtlarida, gilamning chekkasida bir-birlariga yo'zlangan holda tikka turadilar, ta'zimdan so'ng hakamning ruxsati bilan belgilangan qoida asosida kurashadilar. Ular har mashg'ulot davrida ham murabbiylari "**chordana**" komandasini (buyrugini) berishlari bilan bir qatarga chiroyli tizilib, oyoqlarini bir-biri bilan chalishtirib, chap oyog'ini o'ng oyoq orasiga o'tkazib, qo'llarini tizzalariga qo'yib, chordona ko'rib o'tirishlari shart.

Kurashda ruxsat etilgan usullar orqali, raqib yoki sherik tayanch muvozanatidan chiqariladi, usul bajarilib raqib ustidan g'alaba qozonadi.

Inson salomatligiga zarar etkazmaydigan, shikastlantirmaydigan va chiroyli usullar guruhlarga bo'linadi va alohida o'rganiladi. Usullar asosan qo'llar, oyoqlar va toslar yordamida tik turgan holda bajariladi.

Bu degani usullar shunday ketma-ketlikda o'rganiladi degani emas, balki ular murrabiy-pedagog yordamida oson elementlaridan sekin-asta qiyin elementlarini o'rganish printsipi asosida o'zlashtiriladi.

² K.T.Юсупов."Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси" Тошкент. F.Фулом нашриёти 2005 йил

Mashg'ulotlar uch ko'rinishga bo'linadi: usulni ko'rib o'rganish, o'quv bellashuvi, usulni bajara olish uchun erkin olishuv.

Kurashda usulni bajarishga kirishgan kurashchi - kurashchining sherigi esa raqib deb ataladi.

Kurashchi bo'lishini orzu qilgan har bir yosh jismoniy sifatlariga alohida e'tibor berish lozim. Har xil umumiy mashqlar va maxsus mashqlarni o'rganib, bajara borish orqali jismoniy tayyorgarlik yaxshilana boradi.

Umumiy jismoniy mashqlardan maxsus jismoniy mashqlarning farqini, ularning maqsad va vazifalarini o'rganib bilish kerak.

Kurashchi ko'proq akrobatika va gimnastika bilan shug'ullanmog'i darkor, chunki epchillik va egiluvchanlik qobiliyati kuchayadi. Shtanga bilan shug'ullanib kuchni oshiradi. Kross chopish, velosiped haydash, eshkak eshish, so'zish vositalari orqali esa chidamlilikni oshirib boradi. Sport uyinlari, harakatli uyinlar orqali va aniq harakat qilish qobilyati faollashadi. Kurashchining har bir jismoniy sifatleri bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Masalan, epchillik uchun juda tez harakatlanish kerak, tezlik esa ma'lum miqdorda kuchlilikni talab qiladi. Chidamlilik uchun esa hamma jismoniy sifatlar rivojlangan bo'lishi lozim. Kurashchi qachonki o'ziga hamma jismoniy sifatleri barobar rivojlantirsa, ushandagina u yuqori natijalarga erisha oladi.

Kurashchi uchun zarur bo'lgan mashqlarga to'xtalib o'tsak: Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar orqali harakat amplitudasi (razmax) oshiriladi.

Egiluvchanlikni doimo rivojlantirib borish uchun har bir mashqni 16-18 marta bajarish va mashqni bajara boshlaganda sekinroq, keyin esa tezlashtirish kerak. Bunday vaqtda cho'ziluvchi mushaklarning ta'sirlanishiga e'tibor qilish, ammo mushaklarni og'riydigan darajada qiynamaslik maslahat beriladi.

Og'irlik markazidan chiqib (yiqilib) ketmaslik uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

1. Bir oyoqda tikka turib ikkinchi oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga ko'tarish.

2. Oyoqlarni juft qilib tikka turgan holda gavda bilan oldinga, chap va o'ng tomonga, orqaga egilish va tosni qimirlatmasdan gavgdani aylantirish.

3. Oyoqlarni juft qilib tikka turgan holda tos bilan aylantirish (har tomonga).

4. Shu harakatni bir oyoqda turib bajarish.

5. Bir oyoqda turib gavgdani aylantirish.

6. Bir oyoqda turib sakrash.

7. Yuqoriga 90, 180, 360 darajaga gavgdani aylantirib sakrab og'irlik markazidan chiqib ketmaslik.

Epchillikni oshiruvchi mashqlar ham har xildir: tizza va qo'llariga tayanib turgan sherik ustidan oldinga sakrab umbaloq oshish, xudi shu holatda turgan sherik ustidan yumalab sakrash. Yon tomonga aylanish, bosh va qo'llariga tayanib yelkalarini gilamga tekkizmasdan oldinga va orqaga umbaloq oshish.

Kuchni oshirish uchun gantel, gir, shtangadan foydalanib va bularsiz ham har xil maxsus mashqlar bajarish mumkin.

Shtangani ko'krakka qo'yib yuqoriga sekin ko'tarish, siltab va dast ko'tarish.

Yelkaga shtangani qo'yib oldinga engashish vash u holatda o'tirib-turish. Og'ir gillarini ko'tarish, sekin yugurish. Sherikni yelkaga mindirib yurish yoki yugurish.

Maxsus sport anjomlari bilan mashqlar bajarish.

Maxsus sport anjomini ikki qo'l bilan tortib oldindan yoki yon tomondan supurma usulini bajarish.

Maxsus sport anjomlari bilan yelkadan oshirib uloqtiruvchi usullarini bajarish.

Raqib gilamda har xil holatda yotganda (uni qarshilgisiz) uni gilamdan belgacha yoki ko'krakkacha ko'tarib olish.

Raqib har xil holatda ko'tarib yurish, yelkaga mindirib o'tirib-turish yoki gavdani oldinga engashtirish.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Kurashchi o'zining bu jismoniy sifatini oshirish uchun quyidagilarni hisobga olishi kerak:

1. Vazn belgilangan normadan oshib ketmasligi, tez harakat uchun kuchli, chaqqon bo'lishi, tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni oz-oz, lekin tez- tez bajarib turishi lozim.

2. Uncha og'ir bo'lmagan rezina koptokni bir-biriga oshirish va xavoda ilib olish.

3. Xavoda uchib kelayotgan (erga tushayotgan) yoki dumalab kelayotgan koptokni oyoq bilan to'xtatish va har xil tomonga yunaltirish.

4. Qisqa masofaga tez chopish.

5. Yugurib kelib va to'xtagan joydan balandlikka va o'zunlikka sakrash.

6. Har xil holatdan start olish.

7. Oldinga enkayib bosh va qo'llariga tayangan holda bo'yin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish, xuddi shu mashqlarni orqaga kayishib bosh va qo'llarga tayanib bajarish.

8. Turnikka osilib tortilish.

9. Arqonga har xil usullar yordamida tirmashib chiqib-tushish.

10. Turnik yoki daraxtga kurash yaktagini ilib qo'yib, yoqasiga osilib tortilish, bu qo'l va barmoq mushaklarini kuchli qiladi.

11. O'zoq masofaga (3-5 km) yugurish.

12. Arqon tortish.

Kurash texnikasining nazariy asoslari. Ko'p asrli amaliyot shuni kursatib kelmoqdaki, musobaqalarda raqib ustidan g'alaba qozonish va

yuqori natijalarni qo'lga kiritish, kurashchining harakati va kuchidan ratsional uslubda foydalangan takdirdagina amalga oshiriladi.

Kurashchilarning kurash maydonidagi maqsadi – o'z raqibini muvozanatdan chiqarib, musobaqa qoidalariga muvofiq ravishda va usullar qo'llanilgan holda, raqib yelkalarini gilamga tekkizish. Shu sababdan kurashchi uchun muvozanatli yo'qotish yoki saqlab turish muxim masala hisoblanadi.

Inson tanasining, erkin turgan holatda, tana bemalol aylangan paytda, o'z urnini o'zgartirmaydigan nuqta, **Umumiy og'irlik markazi, (Qisqacha UOM) deyiladi.**

Tikka turgan odamning UOMi umurtqa pogonasining ikkinchi chilikchi bug'iniga teng daraja bo'ladi. Gavdaning har xil turush vaziyatlarida UOM o'z urnini o'zgartirishi mumkin, ayrim vaziyatda esa tana tashqarisida ham joylashadi.

5.2. Supurma usullari

Kurashchi usuliga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibini muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, o'ng yoki chap oyog'i bilan "supurib" qilinadigan barcha usullar "Supurma" deb nomlanadi³.

Oldindan supurib tashlashlar. Raqib oldinga buqilgan yoki harakatda bo'lgan paytlarda bu usulni bajarish qulayroq hisoblanadi.

Dastlabki holat. Kurashchilar olishuvni boshlash holatda turishadi, kurashchi raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab, yaqinroqdan ushlagan holati.

1-tayanch oyog'i bilan yon tomonga qadam qo'yishi, qo'l bilan raqibni kattik siltab, hujumdagi oyoq orqali uning oyoqlarini chalish.

2- silkitishni davom ettirgan holda, raqib yelkalarini burib, hujumdagi oyoq yo'zasi bilan, uning oyoq boldiriga qoqish.

³ К.Т.Юсупов."Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси". Тошкент. F.Фулом нашриёти 2005 йил

3- raqibning yelkalarini burgan holda, uning gavdasini (oyoqlarni) gilamdan o'zish.

4- raqibning yiqilish yunalishi aniq bo'lgandan so'ng, kurashchi bir qo'lini pastga tushirib, uni va o'zini extiyot qilish uchun imkon berishi kerak.

Qarshi usullar

1. Raqibga qo'llar bilan qarshilik kursatib, uning hujumdagi oyog'iga urish.

2. Raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'zingizni hujumdagi oyog'ini o'tkazib raqib oyog'idan supurib yuborish.

Himoya

1. Raqibiga og'irlik markazidan chiqarib yuborishga imkoniyat bermaslik.

2. Shu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan ushlashga yul qo'ymaslik.

3. Raqib bilan uta yaqin masofada bulish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning usul bajarmokchi bo'lgan tomoniga yetarlicha burilmaslik.

2. Usul bajarayotgan tomonga utish.

3. Oyoq tavonini ko'tarish.

4. Hujumchi etarlicha ko'tarish.

5. Qo'llar yetarlicha kuchli tortilmagan.

Qadam bilan hamoxang yon tomonidan supurib tashlash. Raqib yon tomonlarga harakatlanganda bu usulini qo'llash holati.

Dastlabki holat – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibi tirsaklarining pastrog'idan ushlanganda

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

2 - Raqib o'zining o'zokdagi oyog'ini gilamga qo'yish bilan, qo'llar harakatini davom ettirgan holda, hujumdagi oyog'ini, uning tanasi og'irligidan bushab,raqib tirsklarini ichkariga va yuqoriga ko'targan holda, yon tomonidan hujumidan oyoqni boldiri bilan uning oyog'iga chaqqonlik bilan urish.

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

5-6 raqibning yiqilishi aniq bo'lganidan keyin, uning o'zoqdagi qo'lini qo'yib, unga o'zini extiyot qilish imkonini berib, hujumdagi oyoqni gilamga qo'yib mustahkam holatda turish.

Ushlash usullari

1. Ikki yengidan

2. Yengidan va bir yoqadan

3. Yengidan va ikkinchi yoqadan

Aldamchi harakatlar

1. Yon tomonidan aldamchi harakatlar bilan chalishlar

2. Oyoqlar oldi tomonidan to'sib tashlar

Himoya

1. Hujumda raqibning haratini ko'zatib usuliga qarshi usul bajariladi

2. Raqibning hujumga o'tgan vaqtda raqibni kutib olish kerak.

Qarshi usullar

1. Hujumdagi oyoq bilan hamoxang yon tomonidan supurish.

2. Yon tomonidan hujumdagi oyoq bilan supurish.

3. Tayanch oyoq bilan oldindan supurish.

Uchraydigan xatolar

1. Qo'l harakati keragidan bush, sust.
2. Raqib harakati bilan hamoxanglik yo'qotilgan.
3. Raqibning tayanch oyog'iga yetarli darajada ta'sir ko'rsatib, supura olmaslik.
4. Qo'llarning tortuvkuchi yunalishini almashtirib turmaslik.

Ichkaridan raqib oyoq kaftidan, tovonidan supurish. Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda, orqaga siljib uni o'ziga tortadi va qulay holda bu usulni amalga oshiradi.

Dastlabki holat - Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng eng va yoqadan ushlab bajariladi.

1 - O'ziga siltab tortib, tana og'irligini tayanch oyog'iga o'tkazish.

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

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

Ushlash usullari

1. Yengi va bir yoqadan.
2. Yengi va ikkinchi yoqadan.
3. Ikki yengidan.
4. Yengi va belbog'idan.

Aldamchi harakatlar

1. Ichkaridan, oyoq boldirini gilamdan o'zib olgan holda.
2. Tashkaridan, oyoq tovonini ildirgan holda.

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish.

2. Tana og'irligini raqibning hujumkor oyog'iga o'tkazib, uni orqaga qo'yish va gavdvni oldinga egish.

Qarshi usullar

1. Hujumdagi oyoq bilan oldindan supurish.
2. Hujumkor oyog'ini raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'tkazib turib, qo'llar yordamida burash, bosish.

Uchraydigan xatolar

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

Tashkaridan oyoq yo'zasi bilan ildirish. Raqib bir tomonlama turgan bo'lsa, bu usulni qo'llash qulay. DX - kurashchilar bir tomonlama turgan holat. Ushlash eng va yoqadan olingan.

1. Raqibning hujum qilgan oyog'iga urish.
2. Shu bilan bir vaqtning o'zida tayanch oyoq bilan raqibga yaqinlashib, raqibning hujumkor oyog'ini tashki tomonidan oyoq yo'zasi bilan ildirish.
3. Qo'llar bilan muvozanatdan chiqara turib, raqibga bush oyog'ini orqaga qo'yishga majburlash.

Aldamchi harakatlar

1. Orqadan chalish
2. Oyoq yo'zasi bilan ichkaridan urab olish
3. Oyoq uchini pastki tovonidan ildirish

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni orqada qoldirmok
2. Hujumkor oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish

3. Oldinga egilgan holda, hujumdagi oyog'ini gilamdan o'zishga imkonbermaslik.

Qarshi usullar

1. Ichkaridan ilib ko'tarib.
2. Oyoq tovonining orqasidan supurish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning hujumdagi oyog'i tana og'irligi bilan etarli darajada bosilmaydi.
2. Kurashchi raqib oldiga sakrab yaqinlashib va bir yon bilan ugirilmagan.
3. Raqibning oyog'i yaxshi kisilmagan.
4. Raqibning tayanch oyog'i orqaga qo'yilgan paytda kerakli usul ritm bo'zilgan.
5. Raqib qo'llar yordamida kerakli kuch bilan siltab yiqitilmaydi.

5.3. Chil usullari

Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, chap yoki o'ng oyog'idan ildirib qilinadigan barcha usullar "Chil" deb nomlanadi.

Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish. Raqib oyoqlarini keng holda, orqaga siljisa yoki o'ziga tortsa, yikitish qulay hisoblanadi.

Dastlabki holat - kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlanadi.

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

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

4-5- Raqibning hujumdagi oyog'ini ilib olib, orqaga itarib yikitish.

Ushlash usullari

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



36-rasm. Chil usullari

Aldamchi harakatlar.

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

Himoya.

1. Hujumdagi oyoq bilan raqibning hujumchi oyog'ini ustidan oshib utish.

3. Oldinga egilgan holda, hujumdagi oyog'ini gilamdan o'zishga imkonbermaslik.

Qarshi usullar

1. Ichkaridan ilib ko'tarib.
2. Oyoq tovonining orqasidan supurish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning hujumdagi oyog'i tana og'irligi bilan etarli darajada bosilmaydi.
2. Kurashchi raqib oldiga sakrab yaqinlashib va bir yon bilan ugirilmagan.
3. Raqibning oyog'i yaxshi kisilmagan.
4. Raqibning tayanch oyog'i orqaga qo'yilgan paytda kerakli usul ritm bo'zilgan.
5. Raqib qo'llar yordamida kerakli kuch bilan siltab yiqitilmaydi.

5.3. Chil usullari

Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, chap yoki o'ng oyog'idan ildirib qilinadigan barcha usullar "Chil" deb nomlanadi.

Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish. Raqib oyoqlarini keng holda, orqaga siljisa yoki o'ziga tortsa, yikitish qulay hisoblanadi.

Dastlabki holat - kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlanadi.

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

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

4-5- Raqibning hujumdagi oyog'ini ilib olib, orqaga itarib yikitish.

Ushlash usullari.

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



36-rasm. Chil usullari

Aldamchi harakatlar.

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

Himoya.

1. Hujumdagi oyoq bilan raqibning hujumchi oyog'ini ustidan oshirib utish.

2. Raqib hujum qilmoqchi bo'lgan oyog'ini orqaga olib, oldinga egilish.

3. Tayanch oyoqni orqadan qoldirish.

Qarshi usullar.

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

Uchraydigan xatolar.

1. Hujumchining tayanch oyog'ini orqada, o'zoqroqda qolishi.
2. Raqibning hujumga tushgan oyog'ining gilamdan o'zilmasligi.
3. Raqibning tayanch oyog'i turgan tomonga itarish.

Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashkaridan ilish. Raqib o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam qo'ygan vaqtda bu usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat - kurashchining olishuvini boshlash holati. Raqibni yoqasidan va yaktagining orqasidan ushlanadi.

1-2- 3 – Raqibni siltab tortib uning tayanchini hujumdagi oyog'iga o'tkaziladi va usha oyog'i boldir bilan tashki tomondan ilib olinadi.

1-Raqibni kattik kuchoklab olgan holda, hujumdagi oyoqni gilamdan o'zib, raqib yelkasi bilan gilamga yikitiladi.

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

Ushlash usullari.

1. Yaktakning yoqa va orqa qismidan.
2. Belbog'ining orqadagi qismi va yoqadan.
3. Yengni yuqorisidan va yoqasidan.
4. Raqib gavdasini qo'li bilan qushib quchoklab ushlash.

Aldamchi harakatlar

1. Beldan uloqtirish.
2. Orqadan chalish.

Himoya.

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

Qarshi usullar.

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

Uchraydigan xatolar.

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

Dastlabki holat – Raqibning olishuvni boshlash holati, uning chap yoki o'ng yoqasi va englaridan ushlanadi.

1 – Oyoq yo'zasini ichkariga qaratgan holda, hujumchi oyoq bilan raqibga yaqinlashadi.

2 – Raqibni siltab tortib, uni og'irlik tayanchini hujum qilish ko'zda tutilgan oyog'iga o'tkazishga majbur qilish.

3 – 4 – 5 – Raqibning chap yoki o'ng oyog'idan urab olib uni orqaga-pastga itarib yikitish. Raqibning qarama – qarshi oyog'ini hujumchi

oyog'i bilan ichkaridan yulib olib, qo'l bilan itargan holda yelkasi bilan gilamga yiqitish.

Ushlash usullari

1. Yoqa va yengidan.
2. Ikki yoqadan.
3. Ikkala yengidan.
4. Yoqa va yaktakning orqa bel qismidan.

Aldamchi harakatlar.

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

Himoya.

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

Qarshi usullar.

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

Uchraydigan xatolar.

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

5.4. Qo'shsha usullari

Kurashchi raqib yaktagini qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, har tomondan to'xtamasdan oyoq bilan urib bajaradigan barcha usullar "Qo'shsha" deb nomlanadi.

Orqadan, tashqariga qushsha qilish. Raqib orqaga og'gan paytda tashlash usulini bajarish qulay.

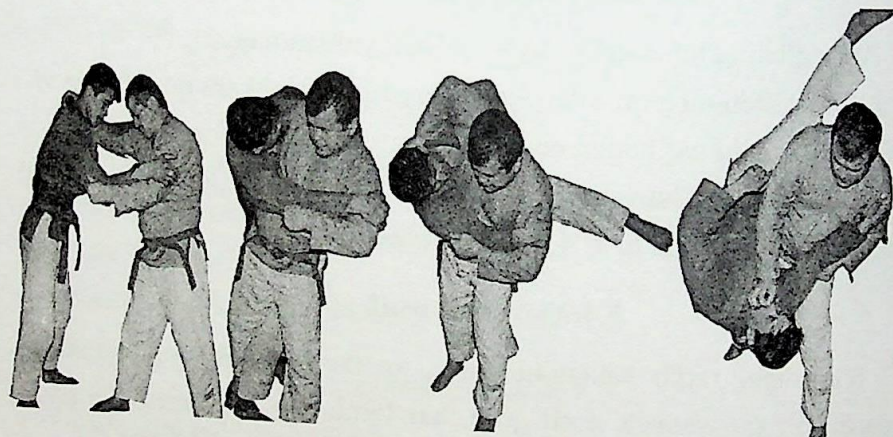
Dastlabki holat- kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash yenglarning ikki umizidan olingan.

1 – Hujumchi oyoq bilan, raqibni tayanib turgan oyog'iga yaqinlashib chil solish.

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

Ushlash usullari

1. Yengidan va yoqa qaytarmasdan.
2. Yengdan va yoqadan.
3. Ikkala yengdan.
4. Yengidan va yaktakning yelka qismidan.
5. Belbog'dan va yoqa qaytarmasidan.



37-rasm. Qo'shsha usullari

Aldamchi harakatlar

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

Himoya.

1. Qarshilik kursatayotgan tomondan qarama – qarshi raqibni kutib olib usulni bajarish.
2. Hujumdagi oyog'ini orqaroqqa qo'yib, raqibga ko'krak bilan burilish.
3. Raqibning orqa tomoniga qadam qo'yish. Hujumchini hujum qilgan oyog'i tomonga burab yikitish.

Qarshi usullar.

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

Uchraydigan xatolar.

1. Raqibning og'irlik tayanchi hujumdagi oyog'i tomoniga o'tkazilmasligi.
2. Kurashchining tayanch oyog'i raqibning yon tomonidan joylashmagan.
3. Oyoqlar harakatining bushligi.
4. Oyoqning harakat paytida tizzadan egilgan holati.

Ikki oyoq pastidan qo'shsha. Raqib oldinga buqilgan yoki harakat qilayotgan paytda bu usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat – Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash yengidan va yoqa kaytarmasidan bajarilgan.

1 – Raqibga qarab yarim qadam qo'yib, oyoq yo'zini ichkariga burib, shu vaqtning o'zida raqibning tayanch nuqtasini qo'llar yordamida chap oyoq tovonni uchiga o'tkazish.

2 – Raqibni muvozanatdan chiqarayotib, chap oyoqda ugirilib va oyoqni ozroq egish bilan raqibga yaqinroq qo'yish.

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

Ushlash usullari.

1. Yengidan va yoqa qaytarmasidan.
2. Yengidan va yoqadan
3. Yengidan va yaktakning yyelka qismidan

Aldamchi harakatlar

1. Orqadan chalish
2. Tashqaridan oyoq tovonini ildirib tashlash

Himoya

1. Raqibning orqasiga o'tib olmoq

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

Qarshi usullar

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

Uchraydigan xatolar

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

Ichkaridan qo'shsha

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

Dastlabki holat – Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng yengidan va yoqa qaytarmasidan.

1 – Hujumchi oyog'ini yarim qadam oldinga qo'yib, oyoq yo'zini ichkariga burish.

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

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

Ushlash usullari

1. Yengidan va yoqa qaytarmasidan.
2. Yengidan va yoqadan.
3. Yengidan va yaktakning yelka qismidan.
4. Ikkala yengining uchidan.

Aldamchi harakatlar

1. Tashqaridan oyoq yo'zi bilan ildirish.
2. Ichkaridan oyoq kafti bilan supurma qilish.
3. Ichkaridan boldir bilan ildirib olish.
4. Muvozanatdan chiqarish.

Himoya.

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

Qarshi usullar.

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

Uchraydigan xatolar.

1. Hujumchi oyoqning raqib oyoqlari orasida kirish paytida juda yaqin qo'yilishi.
2. Tayanch oyog'ining raqib oyoqlari kirish paytida juda yaqin qo'yilishi.
3. Raqib belining oxirigacha burib ololmasligi.
4. Gavdani oxirigacha burishni uddalay ololmasligi

5.5. Yuk (yuklama) usullari

Kurashchi o'z qulayini olib, raqibni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, raqibini bel qismi bilan oshirib tashlaydigan barcha usullar "Yuk" (Yuklama) deb nomlanadi.

Beldan oshirib uloqtirish. Raqib oldinga egilgan yoki hujumchi tomonga intilgan paytda uloqtirish qulay.

Dastlabki holat – Raqibning olishuvni boshlash holati. Kurashchi bir yonlama turadi.

Raqibning yaktagi yelkasidan va chap yoki o'ng yengidan ushlanadi.

1 – 2 – Raqibni kuch bilan silkitib tortib, muvozanati oyoq uchlariga keltiriladi.

3 – Bir vaqtning o'zida raqibga yaqin qadam qo'yib, orqa bilan burilib, gavadani pasaytirib, maxkam o'ziga kisib olinadi.

4 – 5 – 6 Oldinga egilgan holda raqibni pastdan tos bilan oldinga – yuqoriga urib yuborib, yelkalari bilan gilamga uloqtiriladi.

Ushlash usullari.

1. Yengidan va belbog'dan ushlagan holda.
2. Yengidan va gavadani quchoqlab, urab olgan holda.
3. Yengidan va yaktakning yelka qismidan.
4. Yoqa qaytarmasi va yaktakning yyelka qismidan.
5. Yengidan va belbog'ning oldidan.



38-rasm. Yuk (yuklama) usullari

Aldamchi harakatlar

1. Oyoq yo'zi bilan tashqaridan ildirish.
2. Oyoq boldiri bilan ichkaridan ildirish .
3. Ichkaridan oyoq tovoni bilan ko'tarib yuborish.

Himoya

1. Raqib orqasiga ko'tarib olish.
2. Raqib burilgan tomonga ko'tarib olish.
3. Raqibga yon bilan burilib egilgan oyoq tizzasini uning oldindagi oyog'i oldidan ko'tarib tashlash.

Qarshi usullar

1. Orqaga kayishib uloqtirish.
2. Oyoq boldiri bilan tashkaridan bir xil nomli oyoqni ildirish.
3. Eng va belbog'dan ushlab ko'tarib, aylantirib uloqtirish.

Uchraydigan xatolar.

1. Raqib muvozanati kerakligicha oyoqlar uchiga keltirilmaydi.
2. Burilgan paytda ikkinchi oyoq oldinga qo'yilmaydi.

3. Kurashchi kerakligicha raqib gavdasi ostiga kira olmaydi.
4. Raqibni gavdasi ostiga kirish vaqtida qo'llar uni kerakligicha oldinga – yuqoriga itarmaydi.

5. Kurashchi raqibiga juda pasaygan holda yaqinlashadi.

Bo'yindan urab, beldan oshirib uloqtirish. Raqib oldinga egilgan paytda bu usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat - Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yengidan ushlangan.

2 – Bir oyoq bilan raqibga yaqinlashgan holda kuchli siltab tortib, muvozanatini oyoqlari uchiga keltirish.

3 – 4 – Siltashni davom ettirib, bo'sh qo'l bilan raqibning bo'yindan o'rab olib, gavda bilan burilib, raqib gavdasi ostiga kirish.

5 – Qo'llar va tana yordamida gavdani oldinga eggan holda, tos bilan oldinga siltab urib, raqibni yelkalarini bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash usullari.

- 1 Yengidan va yoqa qaytarmasidan.
2. Yengidan va yoqadan.
3. Yengidan va yaktakning yelka qismidan.
4. Ikkala yengining uchidan.

Himoya.

1. Burilish paytida bush qo'l bilan raqib tosiga tiralmoq.
2. Raqibning orqasiga utib olish.
3. Raqibning burilish tomoniga o'tib olish.
4. Qomati pasaytirish, egish.

Uchraydigan xatolar.

1. Raqib muvozanati tovon uchiga kerakligicha keltirilmaydi.
2. Burilish tos kerakli darajada burilmagan.
3. Uloqtirish jarayonida raqib o'z muvozanatini yo'qotmagan.

5.6. Yelka usullari

Kurashchi raqib yaktagining qulay joyidai ushlab, raqibni muvozanitdan chiqarib, raqibii yelkadan oshirib tashlaydigan barcha usullar yelka deb nomlanadi.

Oldidan yelka. Raqib oldinga engashgan yoki hujumchiga suyangan paytida yiqilish qulay.

Dastlabki holat — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibining chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlangan

I — Chap oyoq bilan oldinga intilib tovonni ichkariga qo'yib, og'irlikni o'ngga o'tkazib, o'ng oyoqni bo'shatish.

3- 4 — Chap oyoqda aylanib, raqibni siltab oldinga tortib, og'irlik tayanchini uning chap oyog'i uchiga o'tkazishga majbur qilish, shu harakatga hamohang raqib ostiga tizzalarini yarim bukkan holda kirib va uni qo'l bilan oldinga, yuqoriga itarish.

6 - itarishni davom ettirib, raqibni yelkaga ko'tarib olib va hujumdagi oyoqni to'g'ri qilib raqibni yelkasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari.

Yengi va yoqa qaytarmasidan.

Yengi va yoqasidan.

Ikki yoqa qaytarmasidan.

Yengi va belbog'ining orqasidan.

Aldamchi harakatlar.

Tashqaridan tovon bilan siljitish.

Yyelkadan oshirib tashlash.

Yondan oshirib tashlash.

Ichkaridan tovon bilan ilib olish.

Himoya

Raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'zining hujumchi oyog'ini o'tkazish.

Raqibning orqasiga tezlik bilan o'tib, uning qaytarmalaridan ushlagan holda, qo'llarni va yelka harakatlarini cheklab qo'yish.

Ushlagan qo'lni siltash bilan ozod qilish.



39-rasm. Yelka usullari

Qarshi usullar

Bir xil nomdagi boldir bilan orqadan ildirish.

Tashqaridan oyoqtovoni bilan ildirish.

Boldir bilan chap yoki o'ng oyoqqa tashqaridan chil solish.

Uchraydigan xatolar.

Qo'llar bilan kuchli harakat qilish orqali raqib og'irlik tayanchi hujumdagi oyoqqa o'tkazilmasligi.

Tayanch oyog'ining yetarlicha egilmaganligi.

Raqib yaqinlashishi bilan kurashchi uni oldinga-yuqoriga tortish o'rniga o'ziga siqishi.

Yelkadan oshirib tashlash. Raqib oldinga enkaygan yoki kurashchiga qarab harakatlangan paytda bu usulni bajarish qulaydir.

Dastlabki holat — kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng eng va yoqa qaytarmasidan olingan.

1 — Chap oyoq bilan raqibga yarim qadam yaqinlashish va tovonini ichkariga burish.

2-3 — Raqibni siltab oldinga turtib, muvozanatini chap oyog'i uchiga keltirish, bir paytning o'zida chap oyoqta aylanib, raqib gavdasi ostiga bir oz o'tirish.

4 — Raqibni oldinga tortishni davom ettirib, gavda ostida cho'nqayish.

5-6 — Oldinga egilgan holda va qo'llar bilan raqibni yonga va ostiga burab, uni yelkasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

Yengdan va yoqa qaytarmasidan.

Ikki yengdan.

Bir yeng bir yoqa qaytarmasidan.

Aldamchi harakatlar

Boldir bilan ichkaridan ilib olish.

Ichkaridan oyoqtagidan urish.

Ichkaridan oyoq kafti bilan ildirib olish.

Himoya.

Raqibni burilish tomoniga o'tib olish.

Raqibning orqasiga o'tib olish.

Raqibga yon bilan burilish.

Pasayish (o'tirib olmasdan qomatni bukish).

Qarshi usullar.

Orqaga qayishib uloqtirish.

Tashqaridan boldir bilan bir xil nomli oyoqtagidan ildirish.

Bir engi va belbog'idan ushlab aylantirib uloqtirish.

Uchraydigan xatolar.

Tosni ko'proq yoki kamroq burilishi.

Kurashchi keraklicha raqib ostiga pasayib kira olmagan.

Dastlabki siltaganidan keyin qo'lning tortish kuchi to'xtab qolgan.

Burilgandan keyin, raqib oyoqlarini to'g'rilab, tosi bilan urib yubormaydi.

Ikki engidan ushlagan holda yelkadan oshirib uloqtirish

Raqib tik turib ikki qo'lini oldinga cho'zgan paytda bu usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat — Raqibning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibning chap yoki o'ng englaridan ushlab olgan.

1 — Raqib tomonga o'ng oyoq bilan bir qadam qo'yish.

2—3—4 — O'ng oyoq ustida o'ng tomonga buralib, o'ng qo'lni siltab yuqoriga-oldinga ko'tarib, raqib gavdasi ostiga tizzalari bukilgan holda tos bilan kirib yaqinlashib kelish.

5—6 — Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga tortishni davom yettirib, gavda bilan oldinga enkayib, tizzalar birdaniga to'g'rilanib, tos bilan raqib gavdasi yuqoriga siltab urib yuboriladi va raqib yelkasi bilan gilamga uloqtiriladi.

Ushlash variantlari

Yenglar uchidan.

Yeng uchi va tirsak tagidan.

Aldamchi harakatlar

Ichkaridan oyoq tagidan urish.

Orqadan chalish.

Tashqaridan oyoq yo'zasi bilan ildirish.

Himoya.

Tirsaklarni ko'krakka qisib olish.

Raqibga yon bilan burilib, ozroq tizzalarni bukib pasayish.

Raqibning orqasiga o'tib olish.

Qarshi usullar.

Yondan supurish.

Orqadan chalish.

Uchraydigan xatolar.

Raqibning hujumdagi qo'li kerakli darajada yuqoriga-oldinga tortilmaydi.

Burilgan paytda tos keragidan ko'p yoki kamroq buriladi.

Burilish paytida qo'lning tortuv kuchi to'xtab qoladi.

Qarama-qarshi ushlab bilan orqadan oshirib tashlash. Raqib bir qo'lini oldinga cho'zgan paytda usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat — Raqibning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi uning chap yoki o'ng engi va yoqa qaytarmasidan teskari tartibda ushlagan.

1 — Chap oyoq bilan raqib tomonga yarim qadam yaqinlashib, oyoq yo'zini tashqariga burish.

2 — O'ng qo'l bilan raqibning chap yengidan ushlab, chap oyokda burilib va o'ng oyoq bilan raqibning ikki oyog'i o'rtasiga tos bilap kirish.

3—4 — Qo'l bilan raqibni oldinga-yuqoriga torta turib chap oyoqni uning o'ng oyog'i oldiga qo'yish va raqib gavdasi ostiga tizzalarini bukib, bir oz pasayish.

5.7. Bardor usullari

Kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, raqibini ko'tarib uloqtiradigan barcha usullar "Bardor" deb nomlanadi.

Orqaga qayishgan holda uloqtirish. Raqib oldinga egilib, kurashchi tomon harakatlenganda usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat—Kurashchilar olishuvni boshlash holatida turishadi.

Kurashchi raqibning belbog'idan va chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan ushlagan.

1-2-3 - Raqibga yaqinlashib, qomatni pasaytirib uni ko'krakka zich siqish va orqaga qayishish.

4-5-6 - Orqaga qayishishni davom ettirib, raqibni o'ziga qisgan holda oyoqlarini gilamdan o'zish, orqaga yiqila boshlab, raqibni yelkalari bilan gilamga tashlash bilan burilish.

Ushlash variantlari.

Yoqa qaytarmasidan va belbog'dan.

Engdan va belbog'dan.

Engdan va o'ng tomon belbog'dan.

Gavdani quchoqlab olish.

Aldamchi harakatlar.

Beldan oshirib tashlash.

Himoya.

1. Yiqilayotgan paytda, ko'krak bilan kurashchiga qarab burilish va oyoqni oldinga qo'yish.

Qarshi usullar.

Ichkaridan oyoq tagidan supurish.

Boldir bilan tashqaridan har xil nomdag'i oyoqning tagidan ildirish.

Uchraydigan xatolar.

Keraklicha egilmagan.

Usulni bajarish paytida kurashchi orqaga bukilmaydi.

Yiqilish paytida ko'krak bilan gilamga qarab burilish amali qo'llanilmagan.

Oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish. Raqib o'ziga tortayotgan yoki orqaga siljiyotgan paytda usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat - Kurashchilar har xil holatda turadilar. Yaktakning yelka qismi va yoqaning qaytarmasidan ushlangan.

1 — Tayanch oyog'i bilan raqibga yaqinlashib, hujumdagi oyoq tomonga qarab raqibning muvozanatini yo'naltirish.

2—3 — Raqib muvozanatini hujumdagi oyog'ingiz tomonga yo'naltira borib, biroz qayishgan holda hujumchi oyoqni raqib oyog'i orqasiga o'tqazib uni gilamga qo'ymaslik.

4—5—6 — Yon tomonga raqib bilan birga yiqila borib, raqib yelkalari bilan gilamga bosiladi va bir paytning o'zida raqib tomonga gavda ko'krak bilan buriladi.

Ushlash variantlari.

Yaktakning yelkasidan va yoqa qaytarmasidan.

Yaktakning yelkasidan va engning ushlash.

Yaktakning yelkasidan va yoqasidan.

Yengning ustidan va gavdani quchoqlab.

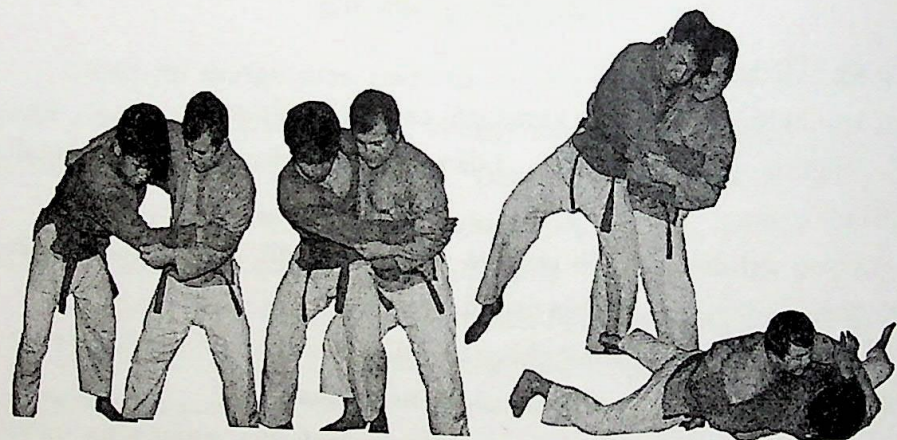
Yengning ustidan bo'yindan.

Aldamchi harakatlar

Beldan oshirib tashlash.

Orqadan chalish.

Oldindan chalish.



40-rasm. Bardor usullari

Himoya.

Raqibni hujum qilgan tomondan qarshi tomonga chekinish va og'irlik markazini shu tomonga o'tkazish va usul oxiriga etish paytida, kurashchining o'zini bosib qolish.

Raqibga ko'krak bilan burilish va hujumdagi oyoqni orqaroqqa olish.

Oldinga egilish va hujumdagi oyog'ini orqaga qoldirish.

Qarshi usullar.

Ichkaridan qo'shsha qilish.

Ichkaridan oyoqtagidan supurish.

Uchraydigan xatolar.

Raqib kerakli darajada hujumchi oyoq ustiga tortilmagan.

Kurashchining tayanch oyog'i orqada qolgan.

Uloqtirish, tayanch oyog'i yo'nalishiga qaratilgan.

5.8. Yonbosh usullari

Kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, uni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, yonbosh tarafidan kirib turib, raqibni oyog'i bilan ko'tarib yiqitadigan barcha usullar "Yonbosh" deb nomlanadi.

Yondan yonbosh. Raqib yon tomonga o'tgan paytda bu usulni qo'llash qulayroq.

Dastlabki holat — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibining qo'lidan va yaktagning orqa qismidan ushlagan.

1—2 — O'ng oyoq bilan yon tomonga qadam qo'yib, raqibning og'irlik tayanchini chap oyog'iga o'tkazib, harakatni davom ettirib tovoniga tashqaridan ko'tarish.

3—4 — Gavda bilan harakatni davom ettirib, raqib e'tiborini jalb qilish va chap oyoqni, raqibning chap oyog'i yoniga qo'yish.

5—6 — Raqibni qo'llar yordamida aylana shaklida oldinga-pastga, yonga aylantirib yelkasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

Yengdan va yoqa qaytarmasidan.

Yengdan va yoqadan.

Yengdan va o'mizidan.

Yengdan va yaktak yelkasidan.

Yenglarning ikki o'mizidan.



41-rasm. Yonbosh usullari

Aldamchi harakatlar

Oyoq yo'zi bilan tashqaridan ildirish.

Beldan oshirib tashlash.

Oyoqtovonini ichkaridan urish.

Himoya

Ko'krak bilan kurashchiga burilgan holda hujumdagi oyoqni tortish.

Hujumdagi oyog'ini, raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish.

Raqibning orqa tomoniga qadam qo'ymoq.

Qarshi usullar.

Chap yoki o'ng oyoqni orqasidan mindirib yiqitish.

Orqaga qayishgan holda yiqitish.

Oldindan supurish.

Qadam bilan hamohang yonidan supurish.

Uchraydigan xatolar.

Raqibning og'irlik tayanchi hujumdagi oyog'iga to'liq o'tkazilmagan.

Kurashchi tayanch oyog'i bilan kerakli miqdorda yon tomoniga qadam qo'ymagan.

Orqadan yonbosh. Raqib tik turib orqaga siljiyotgan yoki o'ziga tortayotgan vaqtida bu usul bajariladi.

Dastlabki holat — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibining engi va yoqasidan ushlagan.

1—2 — O'ng oyoq bilan raqib yonidan orqasiga qarab qadam qo'ymoq. Raqibni tayanch nuqtasini chap tovonining gashqari qismiga o'gkazishga majbur qilish.

3 — Qo'llar va gavda harakati bilan raqibni yiqilishga majburlagan holda chap oyoqni raqibning chap yoki o'ng oyog'i orqasidan ko'tarish.

4-5-6—Qo'llar bilan gavdani aylana bo'yicha pastga-yonga burib turib, raqibni yelkalari bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

Yengdan, yoqa qaytarmasidan.

Yengdan va yoqadan.

Yengdan va yaktak yelkasidan.

Yenglarning ikki tirsakdan.

Belbog'dan va yengdan.

Aldamchi harakatlar

Tashqaridan oyoq yo'zi bilan ildirish.

Ichkaridan oyoqboldiri bilan ilib olish.

Beldan oshirib tashlash.

Ichkaridan oyoqtovoni bilan surish yuborish.

Himoya

Hujumdagi oyoqni orqada qoldirish.

Raqib orqasiga qadam qo'yib gavdani rostlamoq.

Oldinga bukilib, hujumchining tayanch oyog'iga supurmoq.



41-rasm. Yonbosh usullari

Aldamchi harakatlar

Oyoq yo'zi bilan tashqaridan ildirish.
Beldan oshirib tashlash.
Oyoqtovonini ichkaridan urish.

Himoya

Ko'krak bilan kurashchiga burilgan holda hujumdagi oyoqni tortish.
Hujumdagi oyog'ini, raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish.
Raqibning orqa tomoniga qadam qo'ymoq.

Qarshi usullar.

Chap yoki o'ng oyoqni orqasidan mindirib yiqitish.
Orqaga qayishgan holda yiqitish.
Oldindan supurish.
Qadam bilan hamohang yonidan supurish.

Uchraydigan xatolar.

Raqibning og'irlik tayanchi hujumdagi oyog'iga to'liq o'tkazilmagan.

Kurashchi tayanch oyog'i bilan kerakli miqdorda yon tomoniga qadam qo'ymagan.

Orqadan yonbosh. Raqib tik turib orqaga siljiyotgan yoki o'ziga tortayotgan vaqtida bu usul bajariladi.

Dastlabki holat — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibining engi va yoqasidan ushlagan.

1—2 — O'ng oyoq bilan raqib yonidan orqasiga qarab qadam qo'ymoq. Raqibni tayanch nuqtasini chap tovonining gashqari qismiga o'gkazishga majbur qilish.

3 — Qo'llar va gavda harakati bilan raqibni yiqilishga majburlagan holda chap oyoqni raqibning chap yoki o'ng oyog'i orqasidan ko'tarish.

4-5-6—Qo'llar bilan gavdani aylana bo'yicha pastga-yonga burib turib, raqibni yelkalari bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

Yengdan, yoqa qaytarmasidan.

Yengdan va yoqadan.

Yengdan va yaktak yelkasidan.

Yenglarning ikki tirsakdan.

Belbog'dan va yengdan.

Aldamchi harakatlar

Tashqaridan oyoq yo'zi bilan ildirish.

Ichkaridan oyoqboldiri bilan ilib olish.

Beldan oshirib tashlash.

Ichkaridan oyoqtovoni bilan surish yuborish.

Himoya

Hujumdagi oyoqni orqada qoldirish.

Raqib orqasiga qadam qo'yib gavdani rostlamoq.

Oldinga bukilib, hujumchining tayanch oyog'iga supurmoq.

Raqibning hujumchi oyog'i ustidan o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish.

Qarshi usullar

Orqadan chalish.

Chap yoki o'ng oyoqni orqadan mindirib uloqtirish.

Son yordamida raqibni o'tirishga majbur qilish.

Orqaga qayishib uloqtirish.

Oldindan supurma qilish.

Uchraydigan xatolar

Raqibning tayanch nuqtasi yetarlicha hujumdagi oyog'iga o'tkazilmaydi.

Kurashchining tayanch oyog'i ancha orqada qoldirilgan.

Nazorat savollari

1. Kurashda barcha usullar qanday nomlar bilan ataladi va bajariladi?
2. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qanday mashqlar qo'llaniladi?
3. Kurash texnikasining nazariy asoslariga nimalar kiradi?
4. Supurma usullariga tavsif bering?
5. Chil usullariga tavsif bering??
6. Qo'shsha usullariga tavsif bering?
7. Yuk (yuklama) usullariga tavsif bering?
8. Yelka usullariga tavsif bering?
9. Bardor usullariga tavsif bering?
10. Yonbosh usullariga tavsif bering?

VI BOB. KURASHDA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

6.1. Kurashda musobaqa turlari, hakamlar, qoidalar va ishtirokchilar

Musobaqa turlari

1. Shaxsiy birinchilik.
2. Jamoa birinchiligi.
3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligi.
4. Ochiq gilam birinchiligi.
5. Mutloq birinchilik.

a) shaxsiy birinchilik: har bir kurashchining bellashuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rini aniqlash uchun o'tkaziladi.

Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi;

b) jamoalar birinchiligi: har bir jamoaning olgan o'rini aniqlanadi;

v) shaxsiy va jamoalar birinchiligi: har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rini aniqlanadi⁴;

g) ochiq gilam birinchiligi: har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi;

d) mutloq birinchilik: har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'iy nazar (Bosh hakam ruhsati bilan), qatnashish huquqiga ega.

Hakamlar hay'ati

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z xududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash kafedrasiga, federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro tumirlar, qit'alar birinchiligi, Jahon birinchiligi va olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina xalqaro

⁴ K.T.Yusupov. "Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi". Toshkent: F.Gulom nashriyoti 2005 yil

Kurash Assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko'rsatadi.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

a) bosh hakam;

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

v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

g) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;

d) vaqtni nazorat qiluvchi hakam;

e) tablodagi hakam;

yo) e'lon qiluvchi hakam;

j) musobaqa komendanti;

z) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, barobariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga qarab bo'yin egib ta'zim qiladilar.

4. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid hatti-harakat qilsalar, hakamlik hujjatidan maxrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladi va tegishli tashkilotga yuboriladi.

Kurash kiyimlari

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chiqarilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilni kiyadi. Ranglarning raqamlari: ko'k - 5-zm; yashil - 4-kx.

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

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

-davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 sm);

-ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning old pastki qismida);

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

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

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

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

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi qo'llarini oldinga o'zatib, hakamni yaktak englari belgilangan qoidalarga mos ekanligiga ishonirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari

1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:
Bolalar (12-13 yosh)-33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, Q 70 kg.
O'smirlar (14-15 yosh)-38, 42, 46,50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, Q 83 kg.
Yoshlar (16-17 yosh)-42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, Q 90 kg.
Katta yoshdagilar (18-35 yosh)-60, 66, 73, 81, 90, 100, Q 100 kg.
36-45,46-55,56-60,61-65 yosh va undan katta yoshdagilar-60,70,80,90, Q 90 kg.
2. Qizlar va yoshlar uchun yosh va vazn toifalari:
Qizlar - (12-13 yosh)-30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, q 57 kg.
(14-15 yosh)-33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, Q 63 kg.
(16-17 yosh)-36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, Q 70 kg.
Ayollar- (18 yoshdan yuqori)-48, 52, 57, 63, 70, 78, 87, Q87 kg;
3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'iy nazar (Bosh hakam ruxsati bilan) mutloq vaznda kurashishlari mumkin.

Bellashuv vaqti

- musobaqalarda kattalar o'rtasidagi bellashuv 5 daqiqa;
- o'smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 4 daqiqa qilib belgilanadi;
- bolalar va 56 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun bellashuv vaqti 3 daqiqadan iborat bo'lishi kerak.

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

- Baholar teng bo'lganda, ohirgi oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi.

- Kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi.

- g'oliblik, bellashuv davomida hech qanday usul qo'llanilmasdan teng holat bo'lsa hakamlarning ko'pchilik fikriga ko'ra beriladi. Hakamlar g'olibni yaktaklar rangidagi bayroqchalar orqali aniqlaydilar.

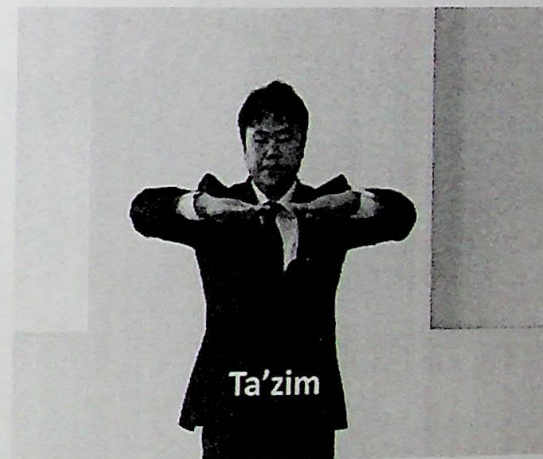
Agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo'lsa, g'oliblik birinchi ogohlantirish olganga beriladi. Ogohlantirishlar bir vaqtda berilsa ("TENG"), g'olib hakamlarning ko'pchilik fikri bilan aniqlanadi.

Musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi. Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga etsa baholanadi.

6.2. Kurash musobaqalarida qo'llaniladigan iboralar va ishoralar

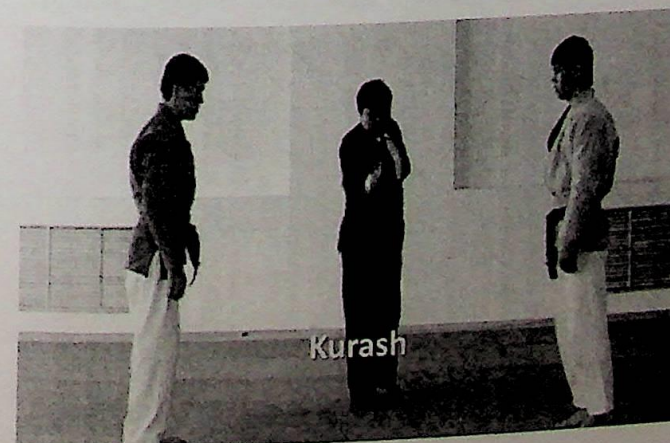
1. "TA'ZIM" –kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora. Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan

holda balanddan bukib qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo'lining barmoqlari bir-biriga uchma-uch holiga kelishi kerak.



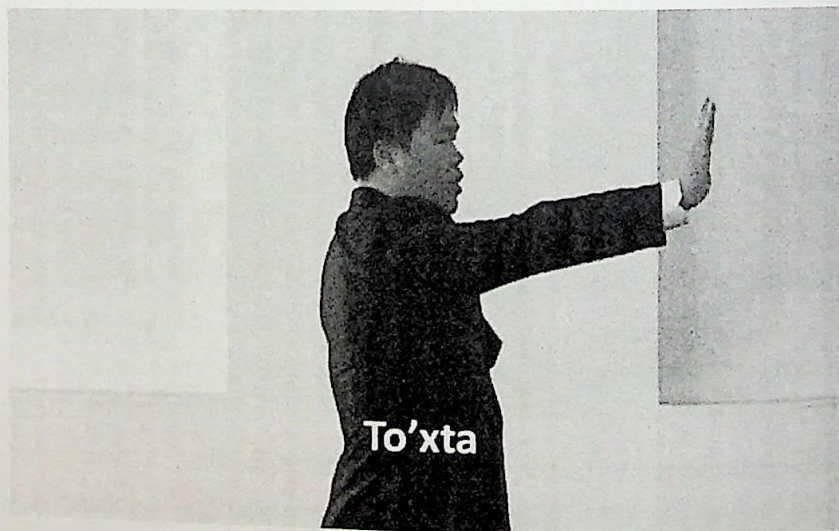
42-rasm. Ta'zim

2. "KURASH" -kurashchilar bir-birovlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.



43-rasm. Kurash

3. **“TO‘XTA”** –bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to‘xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o‘ng qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga cho‘zib ishora qiladi.



44-rasm. To'xta

4. **“HALOL”** – kurashchilarda birovni sof g‘alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko‘tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

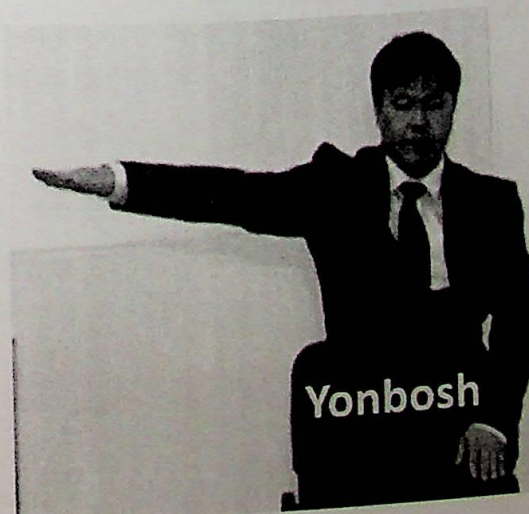
- a) ikki **“YONBOSH”** bahosi olsa;
- b) raqib usul ishlatib o‘zi ikkala kuragiga yiqilsa beriladi;
- v) raqibiga **“G‘IRROM”** berilsa;
- g) **“YONBOSH”** olgan holda raqibida **“DAKKI”** bo‘lsa;
- d) raqib 3 daqiqa ichida gilamga chiqmasa.



45-rasm. Halol

5. **“YONBOSH”** - hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yon tomonga cho‘zib ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo‘llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;
- b) yoki raqibiga **“DAKKI”** e‘lon qilinsa beriladi.



46-rasm. Yonbosh

6. “CHALA” – baho kurashchilardan biri usul qo‘llab, usulni oxirigacha to‘liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora, hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo‘llab to‘lig‘icha bajara olmasa;
- b) raqibiga “TANBEH” e‘lon qilinganda beriladi;
- s) nechta “CHALA” bahosi berilishiga qat’iy nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi;
- d) agar ikkala kurashchida ham bir-nechtadan “CHALA” bo‘lsa, g‘oliblik ko‘p “CHALA” olgan kurashchiga beriladi.



47-rasm. Chala

7. “TANBEH” – birinchi ogohlantirish, hakam qo‘lini oldinga cho‘zgan holda barmog‘i bilan tanbeh olgan kurashchini ko‘rsatib ishora qilib shu iborani ishlatadi.

“TANBEH” - ogohlantirish unchalik katta bo‘lmagan xatolarga yo‘l qo‘ygan kurashchiga beriladi:

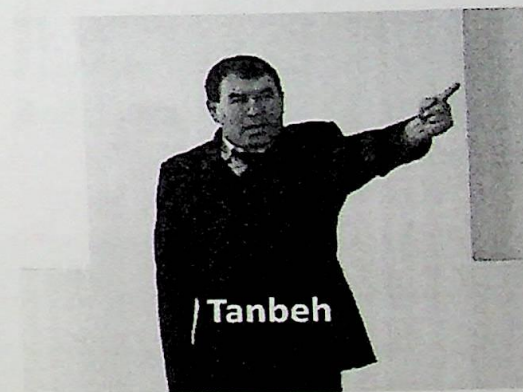
- a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo‘l qo‘ymasa;

b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o‘zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;

v) ataylab o‘zining kiyidaqiqai, ishtonini hakam ruxsatisiz echib yuborsa;

g) ataylab raqibning ishtonidan yoki oyoqlaridan ushlasa.

d) ushlab olgandan keyin 20-25 soniya vaqt davomida usul qo‘llamasa.



48-rasm. Tanbeh

8 “DAKKI” – ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi. (qo‘l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo‘lishi kerak.



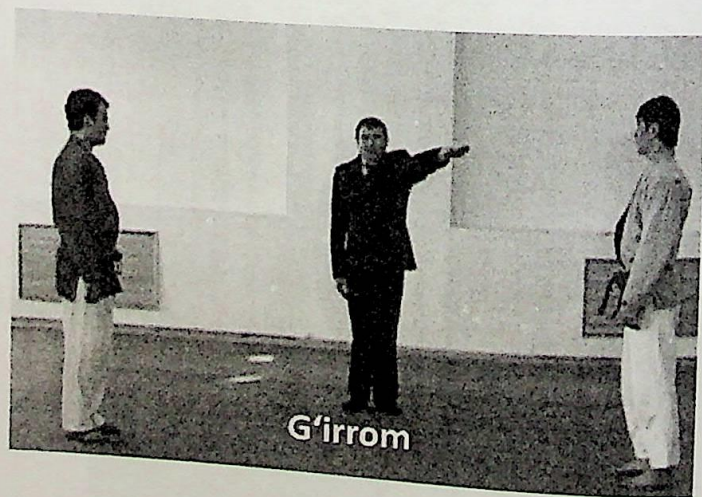
49-rasm. Dakki

9 **“G‘IRROM”** – oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho‘zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

“G‘IRROM” – katta xatoga yo‘l qo‘ygan (yoki DAKKI jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo‘lmagan yoki o‘rta toifadagi xatoga yo‘l qo‘ygan) kurashchiga e‘lon qilinadi:

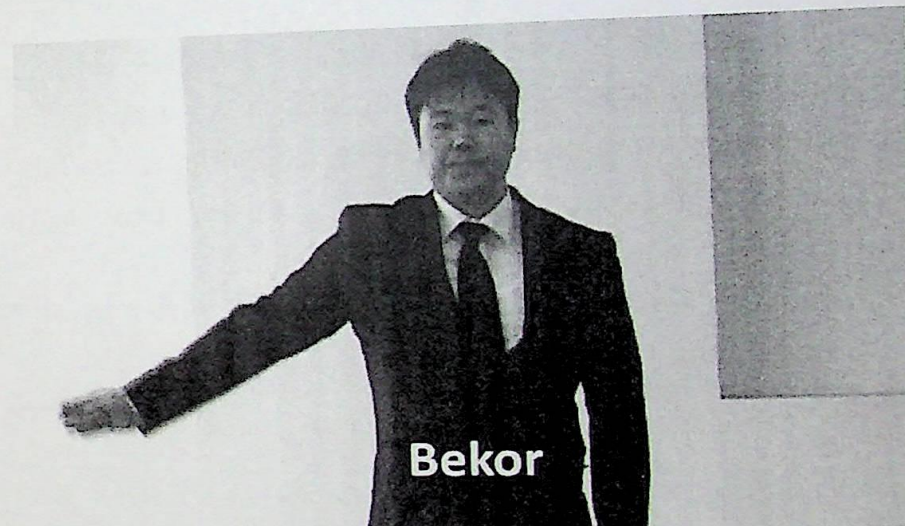
a) bellashuv davomida raqibining, hakamlarning sha‘niga noma‘qul so‘zlarni ishlatsa, baqirsa har xil imo-ishora qilsa;

b) agar kurashchi bellashuv davomida raqibiga bila turib jarohat etkazsa, unda raqibga **“G‘IRROM”** e‘lon qilinib, shikastlangan kurashchiga **“HALOL”** beriladi.



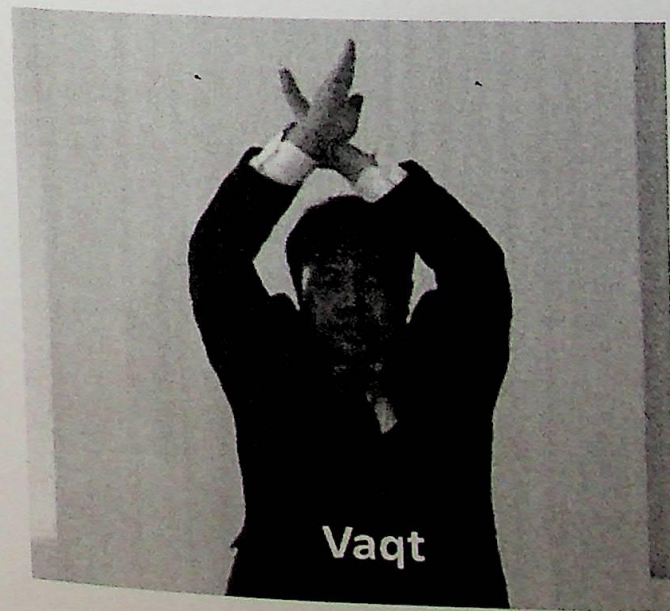
50-rasm. G‘irrom

10. **“BEKOR”** – olishuv to‘xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho‘zib 2-3 bor chapga va o‘ngga harakatlantirib ishora qiladi.



51-rasm. Bekor

11. **“VAQT”** – bellashuv vaqti tugaganligini ko‘rsatish uchun ishlatiladigan ibora, hakam ikkala qo‘lini yuqoriga ko‘tarib kaftlarida bir-biriga qadagan holda bilakdan qo‘shib ishora qiladi.



52-rasm. Vaqt

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

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

BELLASHUV NATIJALARI

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

XULOSA

Milliy istiqlol sharofati bois O'zbek xalqi tom ma'noda o'z erki, hurligi va ozodligiga erishib, ijtimoiy taraqqiyotning yuksak marralari sari yo'zlandi. Uning ko'p asrli, boy ko'hna tarixi, rango-rang betakror madaniyati, ma'naviyati, noyob osori atiqalari yangidan bo'y ko'rsatib, hayotga qaytarildi.

Bugun hayotimizdan o'z munosib nufuzini topib, zamondoshlarimizning e'zozu-e'tiborini qozonib, jahon nazariga tushib dovrug' va shuhrat qozongan O'zbek kurashi ham o'tmishi buyuk xalq ma'naviy qadriyatlarini biri sifatida alohida o'rin egallaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining har tomonlamma qo'llab-quvvatlashidan sevimli kurashimizning yangi davri boshlandi. Jahon o'zra Kurash nomli O'zbek brendi keng yoyilmoqda. Dunyoning 140 dan ziyod davlatlarida milliy federatsiyalar tashkil etilib, muntazzam ravishda milliy, qit'aviy va Xalqaro musobaqalar o'tkazib kelinmoqda.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanmasi orqali Kurashimiz tarixi, etimologiyasi, boshqa yakka kurash sport turlaridan farqi, rivojlanishi, o'rganish va o'rgatish metodologiyalari, usullar, harakatlar dinamikasi, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha qoidalar majmualari haqida keng tahliliy ma'lumot berishga harakat qilindi.

Shuningdek, Jahon chempionatlari mundariyasi, 1999-yildan 2019-yilgacha o'tkazilgan kattalar o'rtasida barcha jahon chempionatlari g'olib va sovrindorlari to'liq ro'yxati taqdim etildi.

Nazorat savollari

1. Kurashda musobaqalar qanday turlarga bo'linad?
2. Kurashda hakamlar hay'atitarkibi va ularning vazifalari qanday?
3. Kurash kiyimlariga tavsif bering?
4. Kurashchilarning yoshi va vazn toifalarini sanab bering?
5. Kurash musobaqalarida bellashuv vaqti qancha davom etadi?

6. Kurash musobaqalarida qo'llaniladigan iboralar va ishoralarga tavsif bering?

7. Bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora qaysi?

8. Kurashchilarda birovi sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora qanday?

9. Unchalik katta bo'lmagan xatolarga yo'l qo'ygan kurashchiga nisbatan qanday ibora qo'llaniladi?

10. Hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitishi qanday iborani ifodalaydi?

ASOSIY IBORA VA TUSHUNCHALAR LUG'ATI (GLOSSARIY)

Bardor usullari – kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, raqibini ko'tarib uloqtiradigan barcha usullar.

Bekor – olishuv to'xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho'zib 2-3 bor chapga va o'ngga harakatlantirib ishora qiladi.

Dakki – ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi. (qo'l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo'lishi kerak.

Didaktika (grekcha didaktikos – o'qitaman, o'rgataman) – ta'lim jarayoni, mazmuni, qonuniyat va tamoyillari, shakl, metod va vositalarini ilmiy asoslab beruvchi pedagogik ta'lim nazariyasi, pedagogikaning alohida sohasi.

G'irrom – oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

Halol – kurashchilarda birovi sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

Kurash – kurashchilar bir-birovlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.

Kurash – yakka kurashning qadimiy turi bo'lib, uning ildizi zamonaviy O'zbekiston hududida joylashgan. Kurash - ko'proq kuch emas, aqliy salohiyat, ma'naviy qarashlar majmui ekanini shundan bilish mumkinki, polvonlar jamiyatda og'ir-bosiqlik, tantilik timsoli, shunga sodiq

bo'lishga intiladi. O'zbek tilida "polvon" so'zi har doim tantilik, mardlik kabi so'zlarning sinonimi bo'lib kelgan.

Kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi asoslari – yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy xislatlar – kuchlilik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlikni rivojlanishi birinchi darajali ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham kurash texniksini takomillashtirishda jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi.

Mashg'ulot umumiy zichligi – deb, pedagog nuqtai nazardan tug'ri foydalanilgan vaqtning butun mashgulot davomidagi nisbatiga aytiladi.

Mashg'ulotning motor zichligi – deb, kurashching bevosita harakat faoliyatiga, mashk bajarish uchun sarflangan vaktga aytiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) – tanlangan sport turi talablariga qat'iy rioya qilgan holda sportchining harakat xususiyatlarini rivojlantirishga, organlar va tizimlarni (nafas olish, yurak-qon tomir, mushak) mustahkamlashga, ularning funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan jismoniy mashqulotlar tizimi.

Musobaqa maqsadi - kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baho berishdir.

Qo'shsha usullari – kurashchi raqib yaktagini qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, har tomondan to'xtamasdan oyoq bilan urib bajaradigan barcha usullar.

Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me'yor va yutuqlari tushuniladi.

Sport hakami butun musobaqa davomida sportchilarning tasdiqlangan qoidalarga rioya qilishlari va musobaqani nizomga muvofiq o'tkazilishini nazorat qiluvchi shaxs.

Sport mashg'ulotlari - bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

Sport musobaqasi – sportning alohida turlari bo'yicha sportchilar yoki sportchilar jamoalari o'rtasida musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida uning tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) asosida o'tkaziladigan bellashuvlar.

Supurma usullariga kurashchi usuliga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibini muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, o'ng yoki chap oyog'i bilan "supurib" qilinadigan barcha usullar kiradi.

Ta'zim – kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda birlariga bo'yin egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora.

Taktika yunoncha "taktikus" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.

Tanbeh – birinchi ogohlantirish, hakam qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib ishora qilib shu iborani ishlatadi.

Texnika – yunoncha "texnus" so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, bazaviy sport turlarida "texnika" harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, engil, bioenergetik jihatdan tejimli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro etiladi.

To'xta – bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga

qaratgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga cho‘zib ishora qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – bu insonning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, salomatligini yaxshilash va barcha jismoniy sifatlar (chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, tezlik, kuch)ni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqulotlar tizimi.

Vaqt – bellashuv vaqti tugaganligini ko‘rsatish uchun ishlatiladigan ibora, hakam ikkala qo‘lini yuqoriga ko‘tarib kaftlarida bir-biriga qadagan holda bilakdan qo‘shib ishora qiladi.

Yelka usullari – kurashchi raqib yaktagining qulay joyidai ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, raqibni yelkadan oshirib tashlaydigan barcha usullar.

Yonbosh – hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yon tomonga cho‘zib ishora qiladi.

Yonbosh usullari – kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, uni muvozanatdan chiqarib, o‘ziga ishonch hosil qilib, yonbosh tarafidan kirib turib, raqibni oyog‘i bilan ko‘tarib yiqitadigan barcha usullar.

Yuk (yuklama) usullari – kurashchi o‘z qulayini olib, raqibni muvozanatdan chiqarib, o‘ziga ishonch xosil qilib, raqibini bel qismi bilan oshirib tashlaydigan barcha usullar.

Chala – baho kurashchilardan biri usul qo‘llab, usulni oxirigacha to‘liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora, hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi.

Chil usullari – kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o‘ziga ishonch xosil qilib, chap yoki o‘ng oyog‘idan ildirib qilinadigan barcha usullar.

O‘zbek kurashi bo‘yicha kattalar o‘rtasida o‘tkazilgan Jahon chempionatlarining

MUNDARIJASI

<u>Jahon chempionatlari</u>	<u>O‘tkazilgan joyi</u>	<u>Muddati</u>	<u>Ishtirok etgan davlatlar soni</u>	<u>Ishtirok etgan qit‘alar</u>	<u>Ishtirokchilar soni</u>
I Jahon chempionati	Toshkent, O‘zbekiston	01-02.05.1999 y	43	Afrika, Amerika, Evropa, Osiyo	136
II Jahon chempionati	Antaliya, Turkiya	13-17.07.2000 y	30	Afrika, Amerika, Evropa, Osiyo	150
III Jahon chempionati	Budapesht, Vengriya	23-26.08.2001 y	23	Afrika, Amerika, Evropa, Osiyo	120
IV Jahon chempionati	Erevan, Armaniston	27-31.08.2002 y	37	Afrika, Amerika, Evropa, Okeaniya, Osiyo	170
V Jahon chempionati	Toshkent O‘zbekiston	25-30.11.2005y	42	Afrika, Amerika, Evropa, Okeaniya, Osiyo	196
VI Jahon chempionati	Ulan-Bator, Mo‘g‘iliston	25-29.10.2007y	38	Afrika, Amerika, Evropa, Okeaniya, Osiyo	175

VII Jahon chempionati	Alushta, Ukraina	06-11.10.2009 y	43	Afrika, Amerika, Evropa, Okeaniya, Osiyo	230
VIII Jahon chempionati	Termiz, O'zbekiston	2011	60	Afrika, Amerika, Evropa, Okeaniya, Osiyo	400
IX Jahon chempionati	Istanbul, Turkiya	12-16.12.2013 y	46	Afrika, Amerika, Evropa, Okeaniya, Osiyo	295
X Jahon chempionati (Erkaklar)	Xurramobod, Eron	2-7.11.2015 y	32	Afrika, Amerika, Evropa, Osiyo	168
XI Jahon chempionati	Istanbul, Turkiya	30.11-03.12.2017 y	40	Afrika, Amerika, Evropa, Osiyo	260
XII Jahon chempionati	Chongju, Koreya Respublikasi	31.08-04.09.2019 y	42	Afrika, Amerika, Evropa, Osiyo	305

Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida Jahon chempionatlari g'olib va sovrindorlari

1999-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida Jahon chempionati

Musobaqa nomi: I jahon chempionati⁵

Vaqt: 1-2 may

Joyi va vaqti: Toshken, O'zbekiston 1999-yil
-73 kg

1-o'rin - Kurbanov Akobir (O'zbekiston)

2-o'rin - Mahmudov Maftun (O'zbekiston)

3-o'rin - Katsuragi Alexander (Brazil)

3-o'rin - Nasrullaev Hayrullo (O'zbekiston)
-90 kg

1-o'rin - Muradov Kamol (O'zbekiston)

2-o'rin - Bagdasarov Armen (O'zbekiston)

3-o'rin - Avezov Bahrom (O'zbekiston)

3-o'rin - Hodjaev Shuhrat (O'zbekiston)

Mutloq vazn toifasi

1-o'rin - Muhammadiev Toshtemir (O'zbekiston)

2-o'rin - Mahmarasulov Erali (O'zbekiston)

3-o'rin - Honorato Carlos (Brazil)

3-o'rin - Hodjaev Botir (O'zbekiston)

**2000-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: II-jahon chempionati

Vaqt: 13-17 iyul

**Joyi va vaqti: Antaliya, Turkiya 2000-yil
-73 kg**

1-o'rin – Mahmudov Mahtumkuli (O'zbekistan)

2-o'rin – Georgiev Angel (Bulgaria)

3-o'rin – Demirel Bektash (Turkey)

3-o'rin – Braun Ajos (Hungary)

-90 kg

1-o'rin – Avazov Bahram (O'zbekistan)

2-o'rin – Minarik Anton (Slovakia)

3-o'rin – Allakuliev Shohrat (Turkmenistan)

3-o'rin – Delahay Sam (Great Britain)

Mutloq vazn toifasi

1-o'rin – Tataroglu Selim (O'zbekistan)

2-o'rin – Malovaniac Pavel (O'zbekistan)

3-o'rin – Tankov Georgi (Bulgaria)

3-o'rin – Singh Kipral (India)

-63 kg – ayollar

1-o'rin – Kobash Ilknur (Turkey)

2-o'rin – Nazarenko Olesya (Turkmenistan)

3-o'rin – Yaron Einat (Israel)

3-o'rin – Mashiko Satomi (Japan)

**2001-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: III- jahon chempionati

Vaqt: 26 avgust

Joyi va vaqti: Budapesht, Vengriya 2001-yil

Mutloq vazn toifasi

1 -o'rin – Avazov Bahrom (O'zbekistan)

2-o'rin – Sabino Mario (Brazil)

3-o'rin – Hadbataar Munkbatar (Mongolia)

3-o'rin – Van Zyl C. (South African Republic)

-63 kg

1-o'rin – Sikora Dorota (Poland)

2-o'rin – Nazarenko Olesya (Turkmenistan)

3-o'rin – Shagibekova Yulia (O'zbekistan)

3-o'rin – Malley Joyce (Great Britain)

**2002-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobqa nomi: IV- jahon chempionati
Vaqt: 30 avgust – 1 sentyabr
Joyi va vaqti: Erevan, Armaniston 2002-yil
-73 kg

1. Archill Chohelli Georgia
2. Ramziddin Saidov O'zbekistan
3. Adam Jaikowski Poland
3. Suldbayar Damdin Mongolia

-81 kg

1. Isoq Ahmedov O'zbekistan
2. Alexander Guedes Brazil
3. Nicolas Bibilashvili Georgia
3. Irakli O'znadze Turkey

-90 kg

1. Marcos Dauo Brazil
2. Davlat Choriev O'zbekistan
3. Harutsun Garibyan Armenia
3. Alireza S Iran

Mutloq vazn toifasi

1. Selim Tataroglu Turkey
2. Alexander Guedes Brazil
3. Ahmad Efati Arkan Iran
3. Khadbatar Munkbatar Mongolia

Ayollar -52 kg

1. Kristina Najaryan Armenia
2. Ergel Sehriban Turkey
3. Altin Muradova Turkmenistan
3. Galina Jdanova Russia

Ayollar -63 kg

1. Aktan Ebeu Turkey
2. Irina Yakovleva Russia
3. Fernanda Pires Brazil
3. Dorota Sikora Poland

Ayollar – Mutloq vazn toifasi

1. Belkis Kaya Turkey
2. Karine Gevonodyan Armenia
3. Shirley Morales Chile
3. Henriette Moller South Africa

2005-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati

Musobaqa nomi: V- jahon chempionati
Vaqti: 26-27 noyabr
Joyi va vaqti: Toshkent, O'zbekistan 2005-yil
Erkaklar

-60 kg

1. Mamatov Furkat (O'zb)
2. Boldbaatar Chimed (Mgl)
3. Kurbanov Ture (Tkm)
3. Wahedi Abdul Wahed (Afg)

-66 kg

1. Bokiev Rustam (Tjk)
2. Alexanidis Lavrentis (Gre)
3. Popov Anton (Mda)
3. Bakhshaei Mohsen (Iri)

-73 kg

1. Bokiev Rasul (Tjk)
2. Ryu Jeong Seok (Kor)
3. Turaev Sherali (O'zb)
3. Hidayberdiev Ferutdin (Tkm)

-81 kg

1. Saidov Ramziddin (O'zb)
2. Mohamadnia Ali (Iri)
3. Balasyan David (Rus)
3. Ganbold Ganzorig (Mgl)

- 90 kg

1. Choriev Davlat (O'zb)
2. Zolbayar Batjargal (Mgl)
3. Mesablihvili Nugzar (Ukr)
3. Ayyoub Hassani (Iri)

-100 kg

1. Fallah Abbas (Iri)
2. Elijah Chirwa (Zam)
3. Richardson Darrin (Gbr)
3. Nurullaev Ikrom (O'zb)

Q100 kg

1. Tangriev Abdulla (O'zb)
2. Khosravinejad Saeed (Iri)
3. Kim Beom Kim (Kor)
3. Snegovski Yuriy (Blr)

Mutloq vazn toifasi

1. Tangriev Abdulla (O'zb)
2. Iliadis Dionisios (Gre)
3. Iliadis Vasilios (Gre)
3. Zolbayar Batjargal (Mgl)

Ayollar

-48 kg

1. Sensoy Yildiz Nese (Tur)
2. Mavlyanova Shahnoza (O'zb)
3. Chow Wan (Hkg)
3. Martinova Maria (Arm)

-57 kg

1. Stavriou Pinelopi (Cyp)
2. Dennis Eleanor (Irl)
3. Yee Ling Ngo (Sin)
3. Shayhuddinova Rumiya (O'zb)

-63 kg

1. Martins Marcia (Bra)
2. Safarova Umeda (O'zb)
3. Malley Joyce (Gbr)
3. Devi B (Ind)

-87 kg

1. Kaya Belkis Zehra (Tur)
2. Kambarova Dilnoza (O'zb)
3. Cheprasova Galyna (Rus)
3. Koval Galyna (Ukr)

Mutloq vazn toifasi

1. Kaya Belkis Zehra (Tur)
2. Shekerova Mariya (O'zb)
3. Halikulova Sohibjamol (O'zb)
3. Koval Galyna (Ukr)

**2007-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: VI Jahon chempionati
Vaqt: 25-29 oktyabr
Joyi va vaqti: Ulanbator, Mo'g'iliston 2007-yil

Erkaklar:

- 60 kg

1. Mamatov Furkat (O'zbekistan)
2. Chinbat O. (Mongolia)
3. Waris Ali (Pakistan)
3. Bui Dihn Tien (Vietnam)

-66 kg

1. Ravshanov Olim (O'zbekistan)
2. Alberti Guillaume (France)
3. Esin B. (Kazakhstan)
3. Hishigbayar B. (Mongolia)

-73 kg

1. Munkhbayar H. (Mongolia)
2. Omoktyev Bayor (Russia)
3. Yalkapov Nurali (Turkmenistan)
3. Ogasawara Naoya (Japan)

- 81 kg

1. Mahmudov Ravshan (O'zbekistan)
2. Khudermunkh G. (Mongolia)
3. Jago Mathew (RSA)
3. Erdineev R. (Russia)

-90 kg

1. Juraev Sherali (O'zbekistan)
2. Zandeh Mohammad (Iran)
3. Remarenco Sergiu (Moldova)
3. Munkhbayar B. (Mongolia)

-100 kg

1. Nurullaev Ikrom (O'zbekistan)
2. Fallah Abbas (Iran)
3. Illiadis Moisei (Greece)
3. Till Leigh (Great Britain)

100 kg

1. Ganhuyag D. (Mongolia)
2. Rezaie Ali (Iran)
3. Malki El Mehdi (Marroco)
3. Temule K. (China)

Mutloq vazn toifasi

1. Choriev Davlat (O'zbekistan)
2. Juraev Sherali (O'zbekistan)
3. Aguiar Alex (Brazil)
3. Munkhbaatar (Mongolia)

Ayollar

-48 kg

1. Urantseg M. (Mongolia)
2. Kubieva Mukadas (O'zbekistan)
3. Bishop Justine (New Zealand)

63 kg

1. Tserenkhand D. (Mongolia)
2. Koval Galina (Ukraine)
3. Mavlanova Mashkhura (O'zbekistan)
3. O'zun Ebru (Turkey)

Mutloq vazn toifasi

1. Tserenkhand D. (Mongolia)
2. Ya Sagoo (Mongolia)
3. Koval Galina (Ukraine)
3. Dulmaa Y. (Mongolia)

**2009-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: VII-jahon chempionati

Vaqt: 9-10 oktyabr

Joy: Alushta, Ukraina

Erkaklar

-60 kg

1. Dalirian Mostafa (Iran)
2. Turebekov Bakhtyjan (Kazakhstan)
3. Gasparyan Gevorg (Russia)
3. Zeripov Gayratjan (Turkmenistan)

-66 kg

1. Ghaffar Mohsen (Iran)
2. Khudoyberdiev Sukhrob (O'zbekistan)
3. Mchedlistvili Djaba (Georgia)
3. Uspanov Marat (Kazakhstan)

-73 kg

1. Mihaylin Vladislav (Russia)
2. Imamov Yakhyo (O'zbekistan)
3. Mustafaev Ramazan (Kazakhstan)
3. Moradi Sorkhzou Zakaria (Iran)

-81 kg

1. Kholmamatov Sharof (O'zbekistan)
2. Jamali Mohamad (Iran)
3. Motorkin Andrey (Russia)
3. Iadze Giorgy (Georgia)

-90 kg

1. Juraev Sherali (O'zbekistan)
2. Abdrazzakov Ruslan (Kazakhstan)
3. Mereacre Danu (Moldova)
3. Gladkin Alexander (Russia)

-100 kg

1. Choriev Davlat (O'zbekistan)
2. Iliadis Dionysis (Greece)
3. Myagmarsuren Togtool (Mongolia)
3. AL Moneer Mohammad (Syria)

Mutloq vazn toifasi

1. Rodaki Mohammad Reza (Iran)
2. Pin Andrien (France)
3. Georg Urban (Hungary)
3. Muradov Shukhrat (O'zbekistan)

Ayollar

-48 kg

1. Kirienkova Liya (Russia)
2. Kubeeva Mukaddas (O'zbekistan)
3. Delpont Martinetter (South Africa)
3. Nguen Thi Hong (Vietnam)

-52 kg

1. Dosjanova Dinara (Kazakhstan)
2. Nazarova Shohida (O'zbekistan)
3. Tseng Yu-yu (Chinese Taipei)
3. Baydulina Maria (Ukraine)

-57 kg

1. Ochirpurev Lkhagvakhuu (Mongolia)
2. Sattorova Makhliyo (O'zbekistan)
3. Aldaas Sanda (Syria)
3. Dushka Tatyana (Ukraine)

-63 kg

1. Kotova Julia (Russia)
2. Nuralieva Ugiloy (O'zbekistan)

3. Ganbold Chimednorov (Mongolia)
3. Popa Lulia (Moldova)

-70 kg

1. Khorolsuren Mukhmagnai (Mongolia)
2. De Villiers Moira (New Zealand)
3. Doddemeade Chantelle (South Africa)
3. Ibragimova Darya (Ukraine)

-78 Kg

1. Khalikulova Sokhibjamol (O'zbekistan)
2. Sharma Latika (India)
3. Batkhishig Batchimeg (Mongolia)
3. Skora Maria (Ukraine)

-87 Kg

1. Koval Galyna (Ukraine)
2. Ismatova Gulmira (O'zbekistan)
3. Nyamkhoo Nyamtuya (Mongolia)

2011-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati

Musobaqa nomi: VIII –Jahon chempionati
Vaqti: 19 – 24 oktyabr
Joyi va vaqti: Termiz, O'zbekiston 2011-yil
Erkaklar

-60 kg

1. Chinbat Otgon (Mongolia)
2. Khudoyorov Abdurakhmon (O'zbekistan)
3. Zeripow Gayratjan (Turkmenistan)
3. Vahdani Behzad (Iran)

-66 kg

1. Kihara Keiichi (Japan)
2. Dalirian Mostafa (Iran)
3. Mallaev Zarifjon (O'zbekistan)
3. Makhmudov Arslonbek (O'zbekistan)

-73 kg

1. Turaev Serali (O'zbekistan)
2. Abraev Davlat (O'zbekistan)
3. Sobirov Farukhro'z (Tajikistan)
3. Dagvadorj Munkhbat (Mongolia)

-81 kg

1. Arslonov Shukhratjon (O'zbekistan)
2. Jamshedi Izatullo (Tajikistan)
3. Bichelashvilli Giorgi (Georgia)
3. Iadze Giorgi (Georgia)

-90 kg

1. Rahnamajozan Hojat (Iran)
2. Kholmamatov Sharof (O'zbekistan)
3. Sobirov Parviz (Tajikistan)
3. Azizpour Mohsen (Iran)

-100 kg

1. Abdurakhmonov Mukham (Tajikistan)
2. Abdulloev Rakhmatulli (Tajikistan)
3. Kuldashev Ulugbek (O'zbekistan)
3. Onishi Yuji (Japan)

+100 kg

1. Rudelson Gregory (Israel)
2. Khosrvinejad Saeed (Iran)
3. Kim Jongryul (Korea)
3. Iliadis Diionysios (Greece)

Ayollar

-48 kg

1. D'argent Tania (South Africa)
2. Kumlert Duangdar (Thailand)
3. Kubiyeva Mukaddas (O'zbekistan)
3. Tam Maho Ka Fei (Hong Kong)

-52 kg

1. Solongo Baatarsaikha (Mongolia)
2. Okbutaeva Shakhnoza (O'zbekistan)
3. Mukhamadiyeva Sayyora (O'zbekistan)
3. Sunaina (India)

-57 kg

1. Nishanbayeva Sevara (Kazakhstan)
2. Mustafaeva Juldiz (O'zbekistan)
3. Lkhagvaxuu Ochirpurev (Mongolia)
3. Aydogdyeva Madina (Turkmenistan)

-63 kg

1. Tserennadmid Tsend (Mongolia)
2. Chimednorov Ganbold (Mongolia)

3. Khrulenko Antonina (Ukraine)

3. Safarova Shohista (O'zbekistan)

-70 kg

1. Ismatova Gulmira (O'zbekistan)

2. Yavkochdieva Gulmira (O'zbekistan)

3. Khorolsuren Munkhmag (Mongolia)

3. Azzaya Enkhbat (Mongolia)

-78 kg

1. Munkhsetseg Otgon (Mongolia)

2. Nyamtuya Nyamki (Mongolia)

3. Khushbokova Kundo'z (O'zbekistan)

3. Swanepoel Andria (South Africa)

+78 kg

1. Tserenkhand Dorjgato (Mongolia)

2. Mavlonova Mashkhura (O'zbekistan)

3. Kubayeva Shirin (Turkmenistan)

3. Zholdassova Assiya (Kazakhstan)

**2013-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: IX –Jahon chempionati.

Vaqtı: 12 – 16 dekabr

**Joyi va vaqti: Istanbul, Turkiya 2013-yil
Erkaklar**

- 60 kg

1. Vahdani Behzad (Iran)

2. Domshchikov Igor (Ukraine)

3. Orazov Marat (Turkmenistan)

3. Phu Pham Minh (Vietnam)

- 66 Kg

1. Khudoyberdiyev Suhrob (O'zbekistan)

2. Boymurodov Ismoil (Tajikistan)

3. Rahmani Ali (Iran)

3. Chertyl Oleksiy (Ukraine)

- 73 Kg

1. Fayzulloev Fayoz (O'zbekistan)

2. Nanievi Alike (Georgia)

3. Ghadimi Hadi (Iran)

3. Nobeashi Takeru (Japan)

- 81 Kg

1. Saidov Saidjalol (Tajikistan)

2. Saparov Bektosh (O'zbekistan)

3. Aminyar Elyas (Afghanistan)

3. Ghaderi Mojtaba (Iran)

- 90 Kg

1. Ustopiriyon Komronshoh Usto (Tajikistan)

2. Mohammadniya Ali (Iran)

3. Buriev Zafar (O'zbekistan)

3. Iadze Giorgi (Georgia)

- 100 Kg

1. Mazmanidis Tedore (Georgia)
2. Rahnamajozan Hojat (Iran)
3. Ahmadi Ekramuddin (Afghanistan)
3. Angelidis Theofilaktos (Greece)

+ 100 Kg

1. Yezeci Feyyaz (Turkey)
2. Abdurakhmonov Mukhammurod (Tajikistan)
3. Hisomiddinov Muhsin (O'zbekistan)
3. Hajipour Masood (Iran)

Ayollar

-48 Kg

1. Trang Dao Le Thu (Vietnam)
2. Zaripova Ayna (Turkmenistan)
3. Gulova Nodira (O'zbekistan)
3. Vamattam Shesa Thomas (Usa)

- 52 Kg

1. Turk Merve (Turkey)
2. Chen Chin-Ying (Chinese Taipei)
3. Iliadou Parthena (Greece)
3. Karapetyan Yerjaniq (Armenia)

- 57 Kg

1. Jeong Eun-Bi (Korea Republic)
2. Nazarova Shokhida (O'zbekistan)
3. Heidari Soureshjani Somayeh (Iran)
3. SU Shih-Lin (Chinese Taipei)

-63 kg

1. Schlesinger Alice Hester Elizabeth (Israel)
2. Akarsu Ozge (Turkey)

3. Hoang Nguyen Thi (Vietnam)
3. Incedayi Dilara (Turkey)

- 70 kg

1. Oner Muhriban (Turkey)
2. Lohova Mariya (Turkmenistan)
3. Bidel Toktam (Iran)
3. Elzem Gorgula (Turkey)

- 78 kg

1. Munkhtsetseg Otgon (Mongolia)
2. Esonova Maftuna (O'zbekistan)
3. Kurtosmanova Zarema (Ukraine)
3. Ozer Tugba (Turkey)

- 87 Kg

1. Toprak Firdevs (Turkey)
2. Demir Bushra (Turkey)
3. Beniwal Pooja (India)
3. Bhullar Sudesh (India)

+ 87 Kg

1. Akbulut Sebile (Turkey)
2. Gashenko Kristina (Ukraine)
3. Temirova Dilfo'Za (O'zbekistan)
3. Sachdeva Deepvenus (India)

2015-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati

Musobaqa nomi: X-Jahon chempionati (erkaklar)
Vaqti: 02-06-noyabr
Joyi: Xurramobod, Eron 2015-yil
- 60 kg

1. Ghanbar Ali Ghanbari (Iran)
2. Rakhmon Jumaev (O'zbekistan)
3. Ehsan Bahramian Khayat (Iran)
3. Mirjon Tukhtaev (O'zbekistan)

-66 kg

1. Maruf Gaybulloev (O'zbekistan)
2. Abror Jabbarov (O'zbekistan)
3. Ghassem Nourizadeh (Iran)
3. Marat Orazov (Turkmenistan)

-73 kg

1. Davlat Abraev (O'zbekistan)
2. Hadi Ghadami (Iran)
3. Nuryagdy Jepbarov (Turkmenistan)
3. Veaceslav Plamadeala (Romania)

-81 kg

1. Temurkhon Turaev (O'zbekistan)
2. Ruslan Boltaev (O'zbekistan)
3. Elyas Aliakbari (Iran)
3. Serdar Jummyyev (Turkmenistan)

-90 kg

1. Seyedaliasghar Mousavi (Iran)
2. Younes Valizadeh (Iran)

3. Giorgi Iadze (Georgia)
3. Ihor Knysh (Ukraine)

- 100 kg

1. Erkin Doniyorov (O'zbekistan)
2. Moslem Nouri (Iran)
3. Vahid Nouri (Iran)
3. Vladyslav Zembytskyi (Ukraine)

+100 kg

1. Mukhsin Hisamiddinov (O'zbekistan)
2. Bekzod Karimov (O'zbekistan)
3. Hamid Gholi (Iran)
3. Jafar Pahlevani (Iran)

2017-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati

Musobaqa nomi: XI Jahon chempionati
Vaqti: 30 noyabr-03 dekabr
Joyi va vaqti: Istanbul, Turkiya 2017-yil
Erkaklar

- 60 kg

1. Jumanov Suindik (Kazakhstan)
2. Kurbanov Shamuhammet (Turkmenistan)
3. Vahdani Behzad (Iran)
3. Ozkaya Cihan (Turkey)

- 66 kg

1. Ahadov Shakhram (O'zbekistan)
2. Ghanbari Ghanbarali (Iran)
3. Orazov Marat (Turkmenistan)
3. Omurzakov Erkin (Turkmenistan)

- 73 kg

1. Abraev Davlat (O'zbekistan)
2. Kurbonov Mukhriddin (O'zbekistan)
3. Baltayev Begench (Turkmenistan)
3. Lozinskyi Taras (Ukraine)

- 81 kg

1. Rasulov Kamoliddin (O'zbekistan)
2. Omirov Dayanch (Turkmenistan)
3. Huang Chun-ta (Chinese Taipei)
3. Kankava Giorgi (Georgia)

- 90 kg

1. Arslanov Shukhratjon (O'zbekistan)
2. Rashidi Hamed (Iran)
3. Zanimoghaddam M. (Iran)
3. Lo Yu-hsuan (Chinese Taipei)

- 100 kg

1. Masmanidis Tentore (Greece)
2. Juraev Ilkhom (O'zbekistan)
3. Kim Jeong Woo (Korea)
3. Jumayev Hudayberdi (Turkmenistan)

+ 100 kg

1. Khisomiddinov Mukhsin (O'zbekistan)
2. Pahlevani Jaffar (Iran)
3. Safarov Razi (Azerbaijan)
3. Tsoumitas Dimitrios (Greece)

Ayollar:

- 48 kg

1. Muminova Mohinur (O'zbekistan)
2. Whitebool Michaela (South Africa)
3. Saparova Zarina (Turkmenistan)
3. Tsaturyan Shogik (Russia)

- 52 kg

1. Sulaymanova Gulnor (O'zbekistan)
2. Abdumajidova Oysuluv (O'zbekistan)
3. Chertyl Kateryna (Ukraine)
3. Hsiao Hui Shan (Chinese Taipei)

- 57 kg

1. Shermetova Dildor (O'zbekistan)
2. Allanazarova Amangul (O'zbekistan)
3. Cross Jenita (South Africa)
3. Kurbanova Mehriban (Turkmenistan)

- 63 kg

1. Lee Wan Ting (Chinese Taipei)
2. Pirmazarova Mohinur (O'zbekistan)

3. Nasyrova Gulshat (Turkmenistan)

3. Martin Jasmine (South Africa)

- 70 kg

1. Yilmaz Nurcan (Turkey)

2. Zakhartsova Olga (Russia)

3. Ismatova Gulmira (O'zbekistan)

3. Khudaykulova Gavhar (O'zbekistan)

- 78 kg

1. Yuldasheva Kumush (O'zbekistan)

2. Vlasova Aleksandra (Russia)

3. Yang Hsien-tzu (Chinese Taipei)

3. Esanova Maftuna (O'zbekistan)

- 87 kg

1. Yuldoshova Rakhima (O'zbekistan)

2. Ro'zieva Malokhat (O'zbekistan)

3. Vesser Chantele (South Africa)

- 87 kg

1. Eremeeva Nadezhda (Russia)

2. Kaya Belkis (Turkey)

3. Ilmatova Rinata (O'zbekistan)

3. Boyimova Begam (O'zbekistan)

2019-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati

Musobaqa nomi: XII Jahon chempionati

Vaqt: 30 avgust -06 sentyabr

Joy va vaqti: Chongju, Koreya Respublikasi 2019-yil

Erkaklar:

-60 kg

1. Abror Jabborov (O'zbekistan) — anti-doping qoidalarini bo'zgan
uchun diskvalifitsiya qilingan

2. Shamuhammet Kurbanov (Turkmenistan) — oltin medal sohibi

3. Merajuddin Chakmar (Afghanistan)

3. Chen Lo (Chinese Taipei)

-66 kg

1. Eiki Goya (Japan)

2. Kabuljon Akhmedov (O'zbekistan)

3. Shuaib Mohammad Yuosuf (Afghanistan)

3. Mohammad Mohammad (Kuwait)

-73 kg

1. Umid Esanov (O'zbekistan)

2. Muhammet Temirov (Turkmenistan)

3. Chia-Huang Lin (Chinese Taipei)

3. Hiroki Shinzato (Japan)

- 81 kg

1. Sarvar Shomurodov (O'zbekistan)

2. Elyas Ali Akbari (Iran)

3. Chun-Ta Huang (Chinese Taipei)

3. Khaknazar Nazarov (Tajikistan)

- 90 kg

1. Shermukhammad Jandriev (O'zbekistan)
2. Omid Taztak (Iran)
3. Ajmal Ishaq Zai (Afghanistan)
3. Alexis Plantard (France)

- 100 kg

- 1 Erkin Doniyorov (O'zbekistan)
- 2 Hamid Rashidi (Iran)
- 3 Jea Min Kim (Republic of Korea)
- 3 Hoang Duong Nguyen (Vietnam)

+100 kg

- 1 Mukhsin Khisomiddinov (O'zbekistan)
- 2 Jafar Pahlevanijaghargh (Iran)
- 3 Kunathip Yea-On (Thailand)
- 3 Mbepa Gaulou Antony Desire (Republic of Congo)

Ayollar

-48 kg

- 1 Mokhinur Muminova (O'zbekistan)
- 2 Nurzedmaa Erdenedalai (Mongolia)
- 3 Chia-Wen Tsou (Chinese Taipei)
- 3 Ayshirin Haydarova (Turkmenistan)

- 52 kg

- 1 Gulnor Sulaymanova (O'zbekistan) - anti-doping qoidalarini bo'zgani uchun diskvalifitsiya qilingan
- 2 Aynur Amanova (Turkmenistan) – oltin medal sohibi
- 3 Kyeong Ha Lee (Republic of Korea)
- 3 Tzu Yi Hung (Chinese Taipei)

-57 kg

1. Hyeon Jeong Lee (Rep. Korea)
2. Gulshat Nasyrova (Turkmenistan)
3. Saowalak Homklin (Thailand)
3. Makhliyokhon Yuldasheva (O'zbekistan)

- 63 kg

1. Yu-Ching Cheng (Chinese Taipei)
2. Dinara Hallyeva (Turkmenistan)
3. Khasani Najmu Shifa (Indonesia)
3. Ji Won Park (Rep. Korea)

- 70 kg

1. Nilufar Ergasheva (O'zbekistan)
2. Siti Latifah (Indonesia)
3. Chia-Ling Liu (Chinese Taipei)
3. Maria Lohova (Turkmenistan)

-78 kg

1. Wu Joo Lim (Rep. Korea)
2. Nurcan Yilmaz (Turkey)
3. Harpreet Kaur (India)
3. Chia-Jing Kao (Chinese Taipei)

-87 kg

1. Nyamtuya Nyamkhuu (Mongolia)
2. Jyoti (India)
3. Pu Reum Lee (Rep. Korea)
3. Rakhima Yuldasheva (O'zbekistan)

+87 kg

1. Pei Yu Sun (Chinese Taipei)
2. Rinata Ilmanova (O'zbekistan)
3. Tae Yeon Kim (Rep. Korea)
3. Pattamaporn Tubkit (Thailand)

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi - T.: O'zbekiston, 1992.-44 b.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi PF-2211-sonli farmoni. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1999-y., 2-son, 49-modda.
3. O'zbekiston Respublikasining Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini to'zish to'g'risida"gi Qarori. Xalq so'zi. -2002.-24-oktabr.
4. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394-son.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306 sonli Qarori. Qonun hujjatlari milliy bazasi 03.10.2017
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufo'zini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli Qarori QHMMB: 07/20/4881/1468
8. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi. Xalq so'zi. 2002-yil 31-oktabr.
9. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar dasturi to'g'risida"gi №893-sonli Qarori G'G' QHMMB: 09/17/893
10. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi

to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida" qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 11-son, 170-modda.

10. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Umumiy o'rta ta'lim to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida" qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 11-son, 167-modda.

11. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida" qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017-y., 14-son, 230-modda.

12. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining "Bolalar sog'lomlashtirish oromgohlari to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida" qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017-y., 13-son, 212-modda.

13. O'zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi qonuni. 406-O'RQ. 2016-yil 14-sentabr.

14. F.A.Kerimov – Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2008-y.

15. K.T. Yusupov– Kurash musobaqalarrining umumiy qoidalari, T., 1998-y.

16. K.T.Yusupov. "Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi". Toshkent: G'ulom nashriyoti 2005 yil

17. N.T.Yusupov, F.A. Kerimov– Kurash uchun harakatli o'yinlar, T. 2005-y.

18. Sh.E.Keldiyorov "Kurash milliy sport turi harakatlarini dastlabki o'rgatish uslublarini takomillashtirish" Monografiya. Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti. 2021-yil.

19. B.X.Xoliqov. – Kurash nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: – 2020

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. KURASH TARIXIY TARAQQIYOT SARI	5
1.1. Kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.....	5
II BOB. KURASHCHILARNI JISMONAN TAYYORLASH ASOSLARI ...	20
2.1. Kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi asoslari.....	20
2.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	31
2.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	33
III. TEXNIK USULLARNI O'RGATISH METODIKASI	36
3.1. Kurashdagi tashlash texnikasini o'rgatish ketma-ketligini tuzilishi	36
3.2. Harakatli o'yinlar orqali texnik usullarni o'rgatish metodikasi	45
IV BOB. TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSLARI	48
4.1. Elementar texnik harakatlar	48
4.2. O'z- o'zini himoyalash	50
4.3. Oraliq masofalar	53
4.4. Kurash usullari va himoyasini o'rgatish.....	56
V BOB. KURASH USULLARI	65
5.1. Kurash usullari tavsifi.....	65
5.2. Supurma usullari	69
5.3. Chil usullari.....	74
5.5. Yuk (yuklama) usullari.....	84
5.6. Yelka usullari	87
5.7. Bardor usullari.....	92
5.8. Yonbosh usullari	95
VI BOB. KURASHDA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH.....	99
6.1. Kurashda musobaqa turlari, hakamlar, qoidalar va ishtirokchilar.....	99
6.2. Kurash musobaqalarida qo'llaniladigan iboralar va ishoralar	102
XULOSA.....	111
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	147

CHORSHAMIYEV NURIDDIN ABDIALIMOVICH

**SPORT PEDOGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH (KURASH)**

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: A. Abdurashidov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 14.05.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

“New Times Roman” garniturası.

Shartli b/t 30,4. Nashr hisob t 31,6.

Adadi 50 dona. 42-buyurtma.

“MAKON SAVDO PRINT” nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mav

ISBN 978-9910-728-75-4



9 789910 728754