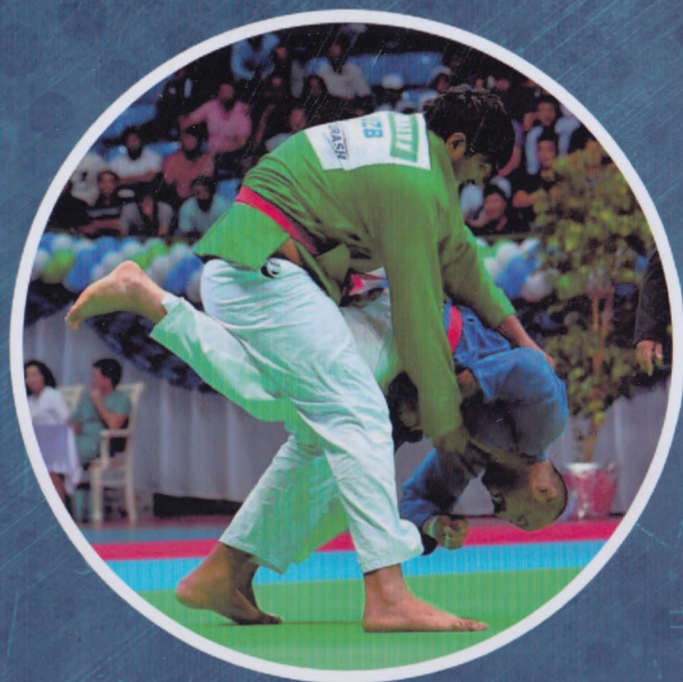


SH.S. MIRZANOV
U.R. KARIMOV



YAKKAKURASH
SPORT TURLARI

4A.35
14-74
**K
U
R
A
S
H**



74/35
M-74

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

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA INSTITUTI

SH.S. MIRZANOV, U.R. KARIMOV

YAKKAKURASH SPORT TURLARI (Kurash)

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus vazirligining 2016-yil
23 avgustdagi 335-sonli buyrug'iga asosan 5610500- "Yakkakurash sport
turlari (Kurash)". "Sport faoliyati (belbog'li kurash turi)" talabalari
(o'quvchilar) uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan.
Ro'yxatga olish raqami 335-033*

TOSHKENT
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»
2020

UDK: 796.8(075)

KBK 75.715 ya7

M 54

Sh.S. Mirzanov, U.R. Karimov

Yakkakurash sport turlari (kurash) [Matn]: o'quv qo'llanma / Sh.S. Mirzanov, U.R. Karimov. – Toshkent. «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020. – 108 b.

Mualliflar:

Mirzanov Sh.S. – “Milliy sport turlari, o'yinlari nazariyasi va uslubi-yati” kafedrası dotsenti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, jahon chempioni, xalqaro toifadagi sport ustasi;

Karimov U.R. – “Xalaqaro kurash turlari nazariyasi va uslubi-yati” kafedrası o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

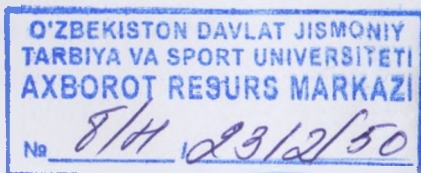
Abdiyev A.N. – pedagogika fanlari doktori, professor;

Shakirjanov A. Sh. – Toshkent temir yo'l muhandislari instituti jis-moniy tarbiya kafedrasining dotsenti.

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

O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, Res-publika pedagogika oily o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda Olimpiya zahiralari kollejlari o'qituvchi va talabalari uchun mo'ljallangan.

ISBN 978-9943-6406-7-2



SO'Z BOSHI

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

Sport va jismoniy tarbiya - yosh avlod shaxsining jismoniy-axloqiy, ma'naviy-huquqiy sifatlarini rivojlantirish muammosi milliy-tarixiy ildizlariga ega bo'lgan qudrat sifatida milliy urf-odatlar, an'analar, qadriyatlar, xalq pedagogikasi materiallari hamda Sharq mutafakkirlarining asarlarida o'z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda demokratik o'zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur'atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarni ham ma'naviy, ham jismoniy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangan. Chunonchi, "Ta'lim to'g'risida"-gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da o'quvchi-yoshlar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, ularni jismoniy jihatdan barkamol insonlar qilib tarbiyalash uchun jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirish va uning imkoniyatlaridan to'la foydalanish lozimligi ta'kidlanadi. Bundan tashqari, 2000-yilni "Sog'lom avlod yili" deb e'lon qilinishi munosabati bilan 2000-yil 15-fevralda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Sog'lom avlod yili davlat dasturi" Qarorida "... ijtimoiy yetuk, har tomonlama kamol topgan va sog'lom avlodning tug'ilishi va tarbiyalanishi uchun yuksak mas'uliyat psixologiyasini shakllantirishga, sog'lom avlodning tug'ilishi masalalari bo'yicha aholiga yangicha bilim berish tizimini yaratish"ga yo'naltirilgan talablar belgilanishi bejiz emas.

Shu munosabat bilan bu sohada yaratilgan sharoitlardan biri oliy o'quv yurtlarida "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanining o'quv rejasiga kiritilganligidir. Ushbu fanning maqsadi ta'lim muassasalarida malakali va jismonan baqquvat kurashchilarni tayyorlashda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini ilmiy-nazariy va amaliy-usuliy jihatdan qurollantirishga xiamat qiladi va o'quv fani sifatida kurashning har xil turlaridan sportchini jismoniy tayyorlash usullari va ularni amaida qo'llash yo'llari haqida ma'lumot beradi. Shuningdek, o'quv qo'llanma kurash-chining jismoniy, texnik, taktik va ruhiy-irodaviy tayyorgarligini tashkil etish usullari va vositalari haqida ma'lumot berib, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport murabbiylari va instruktorlari uchun milliy kurash bo'yicha zamonaviy bilimlarni bayon etadi. Zero, bu bilimlar bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy va sportchilar (kurash tushuvchilar)ning umumiy, taktik, texnik va maxsus tayyorgarlik usullari va vositalarini o'z mazmuniga kiritib, mukammal texnik» taktik, ruhiy-irodaviy va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarni tayyorlashda tushuncha va tasawurlarini hosil qilishga amaliy yordam ko'rsatadi

1-BOB. KURASH VA BELBOG'LI KURASHNING KELIB CHIQISH TARIXI VA RIVOJLANISHI

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

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

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

Endigina paydo bo'la boshlagan patriarxat munosabatlarida bu jarayonlar takomillashib borgan, qizlar o'zini yakkama-yakka jangda yenggan yigitga turmushga chiqqanlar. Sarmishsoy (Navoiy viloya-ti, Navoiy tumanida, Nurota tizmasining Qoratog'i)da saqlangan qa-

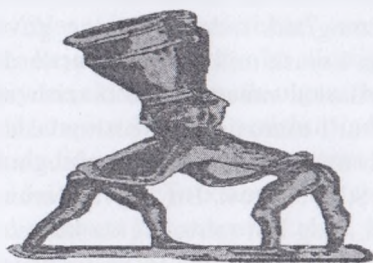
dimgi petrograflarda (qoyatosh rasmlari) ayollar nihoyatda bo'liq va zabardast. erkaklar esa jismoniy chog'roq va oriqliq tasvirlangan. Bundan shuni anglash mumkinki, olis o'tmishda ayollar erkaklarga nisbatan ancha baquvvat qilib tasvirlangan, baquvvat ayollardan sog'lom va baquvvat farzand tug'ilishi aqidasiga ham xalq tarixiy xotirasida onaboshilik (matriarxat) davridan saqlanib qolgan bo'lsa ajab emas.

O'zbek xalq yakkakurashining yana bir turi borki, u belbog'li kurash deb nomlanib, arxeologik tadqiqotlar natijasida ko'plab topilmalar va tarixiy qo'lyozmalar topilgan. Akademik A.Asqarovning tadqiqotlariga ko'ra, arxeologik ilmiy kuzatuvlar, qidiruvlar natijasida aniqlangan ko'plab ashyoviy dalillar o'zbek kurashining yoshi kamida 2,5-3 ming yildan ziyod ekanligini isbotlamoqda. Surxon, Zarafshon vohalari hamda Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi xalqlar manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, asoriatlilar, qoyalarga chekilgan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq shohidlik beradi. Yana bir topilma, manba idish gardishidagi haykalchalarda ham pahlavonlarning qo'llarini ko'tarib kurashga shaylanayotgan holati o'z ifodasini topgan. Bu idishlar bronza davriga oid bo'lib, u o'zbek kurashining tarixi yana ham ko'proq, ya'ni 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

1.1. Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi

Hozirgi kunda yanada chuqurroq ilmiy tadqiqotni 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 Sug'diyona davlatchiligiga, ya'ni qadimgi davrga 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 biri o'z raqibining oyog'idan chalayotganligi tasvirlangan. Navbatdagi topilma ham bronza davriga oid ikkita ot taqasidir. O'zbek kurashi usullari tasvirlangan har ikkala

taqa professor M.P. Gryaznovning yozishicha, sak-skif qabillalari ma'naviy dunyoqarashi ruhida ishlangan bo'lib, ko'chmanchilik davrining dastlabki bosqichlariga oiddir. Samarqand yaqinidagi Chelak qishlog'idan topilgan ashyolar ham o'tmishdan ma'lumot beradi. Geometrik naqshlar solingan ushbu idishlar orasida kumush dastali qadoqcha, ayniqsa e'tiborni tortadi. Uning dastasi sirtida ikki polvon xuddi o'zbek kurashi uslubida bellashayotganidek ifodalan-gan. Mazkur topilma ilk o'rta asrlar davriga oiddir.



*1-rasm. Belbog'li kurashni aks ettiruvchi Mesopatamiyada topilgan bronzali haykal.(e.a. III ming yillik boshida).
"Alpomish"*

Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (II-III asrlar) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o'zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Masalan, qadimgi so'g'd qabilalari qizlari kurash tushib, yigitlar bilan kurash tushganligini "Spitamen" asaridan ham bilsak bo'ladi. Qizlar to'ydan oldin kuyovni jismoniy mashqlarda shart bajarish yo'li bilan sinashgan va bu shartda kurash musobaqasi bo'lganligini o'zbek xalqi qahramonlik dostoni "Alpomish" dostonidagi Barchin shartlari misolida ham ko'rish mumkin. Zamonlar o'tishi bilan mazkur an'ananing shakli o'zgargan. Bundan kelin kuyov bilan kurash tushishdan oldin biror dushman bilan kurashishi va uni yengishi lozim bo'lgan. Milliy kurashimiz nafaqat kurash jang san'ati bo'lgan, balki Abu Ali ibn Sino bobomiz o'z asarlarida qayd etishicha, odam sog'ligi uchun shug'ullanuvchi jismoniy mashqlar hisoblangani

haqida “Kurash turlari har xildir. Kurashish turlaridan biri shundayki, ikki erkak bellashganida o‘ng qo‘lni raqib chap qo‘li tagidan, chap qo‘lini raqibning o‘ng qo‘li ustidan o‘tkazib, belbog‘ni ushlagan holda bir-birini silkiydi, tortadi, dast ko‘tarib yerga tashlab, g‘alabaga erishadi”, deb yozganlar. Va yana fikrlarini davom ettirib, “Tib qonunlari” asarida “...ikki kurashuvchining biri o‘z raqibining belbog‘idan ushlab, o‘ziga tortadi, shu bilan birga o‘z raqibidan qutulishning chorasini qiladi...”, deb yozgan. Bu ta‘rif zamonaviy kurash qoidalariga yaqindir. Shuningdek, Mahmud Qoshg‘ariyning “Devonu lug‘otit turk” asarlarida kurash haqida qimmatli ma‘lumotlar keltirilgan. Etnografik tadqiqotlarning guvohlik berishicha, O‘zbekiston hududida kurash milodiy IX-X asrlarda keng rivoj topgan bo‘lib, xalq 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 uyushtirilgan. Saylgohlar odamlar bilan to‘lib-toshgan. Shu musosabat bilan mahbus-lar ozod qilingan, aybdorlarning gunohidan o‘tilgan. Muhimi, o‘tkazilgan bella-shuvlar yosh avlod namoyandalari uchun chinakam chiniqish maktabini o‘tagan .

Bundan ming yillar oldin yozilgan o‘zbek xalq og‘zaki ijodi namunalari bo‘lmish “Alpomish”, “Go‘ro‘gli”, “Avazxon”, “Rustam”, “To‘lg‘anoy”, “Kun-tug‘mish” kabi dostonlarda ham pahlavonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko va donolari ulug‘langan. X asrda yashab ijod qilgan geografiya ilmining katta olimi, sayohatchi Makdis, arab geografi va sayyohi Muqaddasiy asarlari va Xitoyning “Tan Shu” qo‘lyozmalarida Movarounnahrning Marv, Samarqand, Buxoro, Balx singari yirik shaharlarida Navro‘z sayllarida, Qurbon hayiti bayramlari va sayllarda odamlarning o‘zaro kurash tushganliklari haqida yozib qoldirgan.

XIII-XIV asrlarda mo‘g‘ullar bosqini davrida o‘zbek kurashining ommaviy-ligida bosqinchilik tufayli bir oz uzilishlar bo‘lgan bo‘lsada, keyinchalik, o‘z zamonasida qudratli saltanat qurgan Amir Temur buyuk davlat arbobi, ma‘rifatparvar hukmdor, salohiyatli harbiy sarkarda bo‘lib qolmasdan, ayni paytda kurash ilmi, hadisini

mukammal egallagan kuchli, polvonsifat siymo ham edi. Shuning uchun u mamlakatda yoshlarni chiniqtirish, Vatanni sevuvchi, yurt xizmatiga kamarbasta, yetuk shaxslar qilib voyaga yetkazishda kurashning tutgan o'rniga katta ahamiyat bergan. Amir Temur hozirgi Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tumanida joylashgan tog'dagi g'orda (Amir Temur g'ori) askarlarini qilichbozlik, nayzabozlik, otda yurish kabi harbiy jang san'ati bilan birga hozirgi "Turon", "O'zbek milliy jang san'ati", "Kurash" kabi kurash turlarining asosi bo'lgan yakkakurash bilan ham shug'ullantirgan. Amir Temur bobomizning "Temur tuzuklari" asari, Sharafiddin Ali Yazdiy "Zafarnomasi" va Alisher Navoiyning "Nasoyim ul-muhabbat" asarlarida esa Hazrati Pahlavon Bobohokiy keyinchalik avliyolar sirasiga kiritilgan, Uchqora bahodir esa Miyonqoldan yer-mulk olgan (hozir ham Xatirchi tumanida mashhur "Uchqora mayizi" yetishtiriladigan shu nomdagi qishloq va tuman hududida ul zotning Polvonota qadamjosi saqlangan). Abbos Usmon Jaloyir esa To'xtamish qo'shinlarini yengishda (1395-yil) jasorat va matonat ko'rsatgan. Lekin, hasadchilar chaquvidan yoki qasddan 25 yoshida shahid ketgan. Zamondoshlarining yozishicha, Pahlavon Bobohokiy 122 yil, Uchqora bahodir esa 110 yil yashagan. Bu zotlar misolida polvonlik va sihat-salomat uzoq umr ko'rish bir-biriga uzviy bog'liq ekanligini ko'ramiz.

Tariximiz sahifalarida shunday voqealar ham uchraydiki: ularda ikki mamlakat qo'shinlari bir-biriga qarshi jangga chog'langan kezlarda, dastavval, har ikki lashkarboshi o'rta chiqib, o'zaro bel-lashgan. Ulardan qay biri g'olib chiqsa, qon to'kilmay, muzaffarlik shu mamlakat foydasiga hal bo'lgan. Umuman, O'zbekiston qadimiy qo'lyozmalar xazinalarida va arxivlarida saqlangan qimmatli manbalardagi milodiy asrlarda va hatto undan avval o'tgan minglab pahlavonlar haqidagi ma'lumotlar o'z taqiqotchilarini kutmoqda. Jumladan, "Risolayi gushtigiri" (Kurash tushuvchilar risolasi) ham saqlangan bo'lib, unda polvonlarning iymon va odob shartlari mufassal bayon etilgan. O'zbek kurashi tarixida pahlavonlarni uch katta guruhga ajratish mumkin: 1) sipohiy (bahodir) pahlavonlar kurash tushishgan va jang qilishgan (masalan, Pahlavon Boboxokiy; Amir Uchqora bahodir kabilar); 2) gushtigir (kurashchi) pahlavonlar faqat kurash tushishgan, ilm-ma'rifat va badiiy ijod bilan shug'ulla-

nishgan, tasavvuf tariqatiga mansub bo'lishgan (Pahlavon Mahmud va Pahlavon Muhammad kabilar); 3) ustod pahlavonlar – kurash tushishmagan, jang qiliishmagan, ammo yuzlab polvon shogirdlarni tarbiyalashgan (Usulliq ota, Cho'kurdam ota kabilar).

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

Bu esa buyuk mutafakkirlarimizning yurt dovrug'ini yetti iqlimga taratgan polvonlar bahsidan huzurlangani, milliy kurashimiz boshqa qadriyatlar qatori umumbashariy falsafa bilan uyg'unlashib ketganidan dalolatdir. Alisher Navoiy hazratlari ham kurashdan, uning dovrug'ini yetti iqlimga taratgan polvonlar bahsidan huzurlangan. Shu bois ko'plab asarlarida pahlavonlar hayoti va faoliyatiga oid ajoyib-g'aroyib voqealar, lavhalarni yozib qoldirgan. Polvonzodalarga bag'ishlangan maxsus "Holoti Pahlavon Muhammad" manqibibi (tarjimayi hol asari)da daho ijodkor o'z davrining tengsiz polvonzodasi Pahlavon Muhammad "Puryorivaliy" (pahlavonlar pahlavoni) degan yuksak faxriy unvon berilgan. Naql qilishlaricha, Pahlavon Muhammad Hindistonga borgan ekan. Bu mamlakatda kurash musobaqasi bo'lishidan bir kun oldin o'z odatiga ko'ra muqaddas qadamjoga ziyoratga oyoq uradi, Ko'rsaki, bir ayol yig'lab-yolvorib nola qilib turibdi. Onaizor: "Ey Xudo, ertaga o'g'limning qo'lini baland qilgil. Agar dilbandim xorazmlik pahlavondan yengilsa, bizning tirikchiligimiz nima bo'ladi? Hamma umidimiz shu kurashga

bog'liq!" deb nola qilayotgan ekan. Pahlavon Muhammad bu ayol o'zi bilan kurash tushadigan yigitning onasi ekanligini sezadi. Ertangi kun u kurashda atayin o'z raqibidan yengiladi. Ushbu hikoyatdan hazrati Pahlavon Muhammadning naqadar olijanob, tanti inson bo'lgani, behudaga "Pahlavon" yo "Puryorivaliy" deb sharaflanmagani, tabarruk mozori asrlardirki qadamjo bo'lib kelganligi aniq-tiniq sezilib turibdi. Yana bir zot Pahlavon Mahmud kurash san'atidan tashqari diniy va dunyoviy ilmlarni, jumladan, astronomiya va matematika, kimyo va falsafa, adabiyot-shunoslik va san'atshunoslik, huquqshunoslik va boshqa bilimlarni mukammal egallagani, "chorgoh", "segoh", "panjgoh" singari mashhur kuylar sho'balarni yaratgani, xususan, she'r san'ati bobida ham yuksak ta'b va bilimga ega ekanligini alohida ta'kidlaydi. Kurash tushishni kanda qilmagan buyuk polvon va bahodir Pahlavon Mahmud she'rni nozik tushunganidan o'sha davr shoirlari yangi asarlarini avvalo ul zotga ko'rsatib, maslahat olishga oshiqar ekanlar. Pahlavon Mahmud yetuk tabib ham bo'lgan. Zamonasining mashhur tabiblari Mavlono Qutbiy, Mavlono A'loulmulik va Mavlono Abdussalomlar tibbiyot masalalari yuzasida bahs yuritar va tabiblar esa polvonzodaning mulojasi usullarini o'z asarlariga va tabiiyki, amaliyotga kiritar ekanlar. Pahlavon Mahmudning odobi va tavozesi, sahiyligi, odamoxunligi, beozorligi, sofdilligi, mehmonnavozligi shu darajada ekanki, xonadoni kecha-kunduz odamlarga to'la, turli taomlar hamisha muntazir, sultonlar va a'yonlardan tortib faqir va miskinlar qadami arimas ekan. Pahlavon Mahmud nihoyatda hazilkash, qochiriqlarni nozik tushunadigan va hozirjavob zot bo'lgan. Hatto o'zga dinga mansublar ham Pahlavon Mahmudni hurmat qilgani haqida ulug' shoir shunday yozadi: "Takallufsiz va mubolag'asiz podshoh gadogacha va ahliullohdin yahud va tarsog'acha Pahlavonni sevmas va tilamas kishi yo'q erdi" (ya'ni: "Hech takalluf va mubolag'asiz aytish joizlik, hukmdordan gadogacha hamda avliyolardan tortib yahudiylar va xristianlar orasida ham Pahlavon Mahmudni yahshi ko'rmaydigan va muloqotini ko'ngli tilamaydigan kishi topilmasa kerak"). Sulton Husayn Boyqaro va Alisher Navoiy inoyati bilan Hirot shahri chekkasidagi Ne'matobod degan joyda Pahlavonga xonaqoh qurib berilgan. Uning xizmatida yuzga yaqin polvonzoda (go'shtingir) va

shogirdlari, shuncha xodimlari, o'nlab sozanda, go'yanda va xonandalar ham bo'ib, shunga yarasha jihozlar ham muhayyo etilgan edi. Alisher Navoiy Abdurahmon Jomiydan bir yil keyin, ya'ni 1493-yili vafot etgan Pahlavon vafotiga bag'ishlab "Soqiynoma" marsiyasini ham bitgan. O'zbek xalqining buyuk polvoniga bag'ishlangan "Holoti Pahlavon Muhammad" manoqibidan uch muhim qadriyat mazmuni oydinlashadi, ya'ni, birinchidan, jismonan kuchli va sog'lom inson o'z davridagi madaniyat va bilimdan yiroq bo'lmasligi lozim; ikkinchidan, kurash an'analarini izchil davom ettirishi barobarida kurash usullarini shogirdlariga mukammal yetkazishi zarur; uchinchidan, barcha ezgu insoniy fazilatlarini mukammal o'zlashtirishi kerak. Umuman, "Holoti Pahlavon Muhammad" asari amaldagi pahlavonlik haqida bemisl xazina, va ta'bir joiz bo'lsa, dasturilamaldir.

Xalqimiz aziz tutadigan avliyolardan bir qanchasi ham kurash tushgani haqida ma'lumotlar saqlangan. Masalan, Samarqand viloyati Jomboy tumanidagi Razira qishlog'ida Shayx Hudoydod Azizon qadamjosi muqaddas ziyoratgohdir. Xo'sh, Shayx Hudoydod Azizon kim o'zi? Tarixchi olimlar B.Valixo'jayev, B.Urinboevlarning "Hudododi valiy" risolasida keltirilishicha, ulug' avliyo Shayh Hudoydod Azizonning otasi asli xorazmlik bo'lib, dastlab Buxoro shahriga ko'chib keladi, ma'lum muddatdan so'ng Karmana shahriga, nihoyat, shahardan ikki farsah (taxminan 6-8 km) sharqda bir qishloqda o'rnashadi. Ana shu qishloqda 1462-yili keksa Ortiq shayx xonadonida o'g'il bola tug'iladi, unga Xudoyberdi deya ism qo'yadilar. Qishloq maktabxonasida ta'lim olgan Xudoyberdi 1480-yili Buxoroda Yassaviya tariqatining yetuk vakili Shayx Jamoliddin bilan uchrashadi, murid tutinadi. Tasavvuf piri murshidi Shayx Jamoliddin Xudoyberdini iliq qarshilab, unga "Xudoydod" ("Xudoyberdi"ning tojikchasi) degan laqab beradi. Samarqand, G'ijduvon, Buxoro madrasalarida ta'lim olgan Xudoyberdi 1484-yili Karmanaga qaytadi, Yassaviya tariqati va ilm-ma'rifatda kamolotga erishadi. 1490-yil boshlarida esa Karmana janubidagi Qarnab dash-ti begi xalqqa zulm o'tkazayotganini eldan eshitib, poytaxt Buxoroga yo'l oladi, Navro'z saylidagi kurashda mamlakatning barcha pahlavonlarini yengganidan so'ng Buxoro hukmdori temuriyzoada Muhammad Boqiy Mirzo sovringa nima tilashini aytganda, Bobo

Xudoydod valiy Qarnab begini mansabidan chetlatishni soʻragan ekan. Hukmdor zolim ulus begini lavozimidan chetlatgach, dasht qishloqlari ahli istibdoddan xalos boʻladi. 1500-yillar boshida Samarqadga koʻchib ketgan Shayx Xudoydod Azizon 1532-yili vafot etgan. Shayx va pahlavon koʻzi ochiqligidayoq yozilgan tarjimai holi boʻlmish “Manoqeibi Shayx Xudoydod Azizon” hozir avlodlari qoʻlida va Oʻzbekiston qoʻlyozma fondlarida saqlanmoqda, ana shu asarga kirgan oʻzbekcha orifona va oshiqona sheʼrlari respublika va viloyat nashrlarida eʼlon qilindi.

Keyingi asrlarda yashab oʻtgan buyuk polvonzodalar haqida tarixiy asarlarda keng maʼlumotlar saqlangan. Masalan, Buxoro shahrining shimolidagi bir tarixiy darvoza hamon “Oʻgʻlon” deb yuritiladi. Tarixchi Hofiz Tanish Buxoriy “Abdul-lanoma” asarida yozishicha, Badaxshonni fath etishda Pahlavon Oʻgʻlon ismli pol-vonzoda jasorat va matonat koʻrsatgan, qoʻshin ololmay turgan qalʼa darvozasini silab yerga otgan (1586-yili), shu boisdan tarixiy poytaxtning yangi qurilgan shimoliy darvozasi u shahid boʻlganidan soʻng Oʻgʻlon deb yuritila boshlangan.

Turkiy xalqlar tarixidan bizga maʼlumki, ayol podshohlar ham davlatlarni boshqargan. Dono hukmdor va ulugʻ tarixchi Abdulgʻoziy Boxodirxon (1643-1663-yillarda Xorazm hukmdori) oʻzining “Shajarayi tarokima” asarida oʻgʻizlarning ayol hukmdorlari haqida qiziqarli maʼlumotlar yozib qoldirgan. Sirdaryo quyi oqimida Barchinlikent degan qadimiy shahar vayronalari hamda oʻgʻizlarning Barchin ismli pahlavon va oqila hukmdori dahmasi hozir ham saqlangan (Oroldan 120 *km* sharqda, Sirdaryodan 30 *km* janubda). Qizilqumning Oʻzbekiston qismida Qizil xotun (IX asr) dahmasi ham mavjud. U saljuqiy turklar hokimasi boʻlib, nihoyatda kuchli, oʻktam va bahodir bu ayol sharafiga yodgorliklar tiklangan.

Taniqli jurnalist, Respublika Kurash federatsiyasining sobiq raisi Toʻlqin Obi-dovning “Oʻzbek polvonlari” (1979-yil) kitobida 1895-yil 23-iyunda oʻzbek polvoni Ahmad polvon Topilboyev mashhur nemis polvoni Reppelni Toshkent sirkida magʻlubiyatga uchratgani, 1911-yil Toshkent sirkida boʻlib oʻtgan kurash boʻyicha musoboqada mahalliy millat polvonlaridan Ahmad polvon, Azimxoʻja polvon, Haydarali polvon, Abdurahmon polvonlar qatnashganligi va Ahmad

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

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

1.2. Mustaqillik kurashning istiqbolini belgilab berdi

Mustaqillik sharofati bilan milliy sport turlari kabi kurash ham nafaqat respublika miqyosida, balki barcha qit'a mamlakatlari tomonidan e'tirof etilib, dunyo yuzini ko'rmoqda. 1991-yilda o'zbekcha kurashning xalqaro andozalarga moslangan quyidagi qoidalari ishlab chiqildi: Kurash tushuvchilar 14x14 m dan 16x16 m gacha bo'lgan, chetroq qismi qizil rangli "xavfli chiziq" bilan belgilangan ko'k-yashil tusli kurash gilamida tik turgan holatda bellashadilar. G'olib ishlatilgan usullar va maydondagi xatti-harakatlariga qo'yiladigan baholarga qarab aniqlanadi. Kurashda bo'g'ish, raqibga og'riq beruvchi usullar qo'llashga ruxsat etilmaydi, kurashuv-chilaming biri ko'k, ikkinchisi yashil rangli yaktak (ayollar yaktak ichidan oq rangli futbolka) kiyadi, belga eni 4-5 sm li tasma (belbog') bog'lanadi, erkaklar 60, 66, 73, 81, 90, 100 kg va 100 kg dan ziyod, ayollar 48, 52, 57, 63, 70, 78 va 78 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar (bolalar, o'smiirlar, o'spirinlar, yoshi ulug'lar va qizlar musobaqalarda ham yosh xususiyatlari hisobga olingan holda vazn toifalari belgilanadi).

O'zbek kurashining jahon miqyosiga chiqishi madaniyatimiz, milliyligimiz ramzi sifatida O'zbekiston dovrug'ini dunyoga tanit-

moqda. Respublikamiz Prezidenti Islom Karimov 1992-yilning 16-martida o'zbek kurashini xalqaro miqyosga ko'tarish xususida bir qator qimmatli ko'rsatmalar berdilar. 1992-yildan boshlab Respublikamizning ko'plab shaharlarida milliy kurash chempionatlari boshlandi. Qorako'lda Tursun ota, Shahrisabzda Amir Temur, Surxondaryoda Al-Hakim at-Termiziy, Buxoroda Bahouddin Naqshband, Andijonda Bobur Mirzo, Xorazmda Pahlavon Mahmud xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar o'zbek kurashining beqiyos darajaga ko'tarilishida, jahon sport turlari qatoriga qo'shilishida katta hissa qo'shdi. O'zbek kurashining jahon maydoniga chiqib, qisqa vaqt maboytida shiddat bilan bir xalqning milliy udumidan umumbashariy qadriyatga aylanayotganligi masalasiga kelsak, hech bir mubolag'asiz, bu Islom Karimov nomi bilan bog'liq. Prezident huzurida (1992-yil 14-aprel) bo'lgan tanikli polvon Komil Yusupov ham kurash nufuzini oshirish ishida yonib yurgandi. Davlatimiz rahbarining "Nima uchun boshqa xalqlarning sport turlari qatori o'zbek kurashini jahon maydoniga olib chiqish mumkin emas?" degan haqqoniy savollari polvonzoda qalbidagi ezgu-orzuni alanga oldirdi.

Muloqot chog'ida Prezident milliy g'urur, milliy qadriyatlar, xalqimizning urf-odatlarini, halollik, mardlik, fidoyilik singari fazilatlarini o'zida mujassamlashtirgan o'zbek kurashini xalqaro miqyosga ko'tarish xususida bir qator vosita ekanligini alohida ta'kidlaydilar.

O'zbekiston Respublikasi o'z suvereniteti va mustaqilligini himoya qilish, ishlab chiqarishni rivojlantirish, madaniyatini yuksaltirishni mamlakatning sog'lom avlodiga tayanib ro'yobga chiqarishga kirishdi. Kurashning sog'lom avlodni tarbiyalashda, jumladan, mamlakat mudofaa qudratini mustahkamlashda, harbiy san'atni takomil-lashtirib borishda ham ahamiyati beqiyosdir. Prezident bilan samimiy muloqot Komil Yusupovga yangicha kuch-qudrat bag'ishladi. Polvonzoda iqtidorli mutaxassis sifatida kurashimizni tinchlik asoslarini ilmiy jihatdan o'rgandi, yangi qoidalarni, muso-baqa-lar o'tkazish tartibini, hakamlar va polvonlar kiyimlarini jahon amdozalariga mos ravishda ishlab chiqdi. Ana shu yangi qoidalar asosida 1992-yildan beri nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi. Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar o'zbek kurashining

yuksak darajaga ko'tarishda, jahon sporti olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi. Chunki, kurash ilk musobaqalardayoq jozibadorligi va jangovorligi, go'zalligi va halolligi bilan barcha ishtirokchilarning, xorijiy mutaxassislarning mehrini qozondi.

Milliy kurash sport turini dunyoviy musobaqaga aylantirish uchun mamla-katimizda tashkil etilgan bu bellashuvlar kamlik qilardi. Shuning uchun ham Janubiy Koreya (1992-yil), 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 Komil Yusupov boshchiligidagi tashabbuskorlar tomonidan o'zbek kurashi haqida atroflicha ma'lumotlar berildi, ko'rgazmali chiqishlar namoyish etildi.

Tinimsiz mehnat, ko'plab izlanishu sa'i-harakatlar behuda ketmadi, 1998-yilning 6-sentabrida o'zbek kurashining bir necha ming yillik tarix sahifalariga olamshumul voqea yuz bergan kun sifatida zarhal harflar bilan bitildi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qita'sining 28 davlati vakillari ishtirokida Toshkentda bo'lib o'tgan ta'sis kongressida "Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (XKA)" tuzilganligi, xalqimizning milliy qadiryati "O'zbek Kurashi" nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e'tirof etildi. Shu kongressning o'zida XKAning Ijroi-y qo'mitasi tashkil qilindi, o'zbek kurashining xalqaro qoidalari bir ovozdan ma'qullandi. Xalqning qadim qadryati, ori va g'ururi bo'lgan kurashning jahonga yuz tutishini har tomonlama qo'llab-quvvatlagan Islom Karimov Xalqaro "Kurash" Assotsiatsiyasi-ning doimiy Faxriy Prezidenti, Komil Yusupov esa XKA Prezidenti etib saylandi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 1999-yilning 1-fevralida "Xalqaro Kurash Assotsiatsiyani qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi farmonga imzo chekdi. O'z vaqtida qabul qilingan bu farmon mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, insoniylik g'oyalarini o'zida mujassamlashtirgan o'zbek kurashining nafaqat O'zbekistonda, balki butun jahonga keng quloch yoyishiga xizmat qilmoqda. Bugungi kunda dunyoning 5 qita'sidagi 100 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Boliviya, Braziliya, Gollandiya, Turkiya, Hindiston, Tailand, Yaponiyada o'zbek kurashining minglab ixlosmandlari bor. Hatto O'zbekistonliklar nazdida "g'aroyib" sanalgan Dominikan Respublikasi, Paragvay, Ekvador, Zambiya, Nigeriya mamlakatlari

hunda Mavrikiya orollari ahli o't yuraklari va shijoatli lari ham o'zbek kurashi haqida yaxshi bilishadi. Tabiiyki, zo'r qiziqish, ishtiyok bilan kurash usullarini o'rganmoqda.

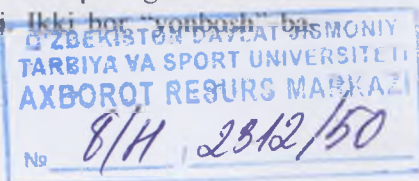
Hozirgacha Amerika, Afrika, Yevropa va Osiyo qita'larida mintaqaviy federa-tsiyalar tashkil etilgan. Ular bu ommabop qadimiy sport turini targ'ib qilish uchun ayni damlarda o'z faoliyat doiralari kengaytirmoqdalar. 38 davlatning kurash Milliy federatsiyalari Xalqaro Kurash Assotsiatsiyaning to'laqonli a'zosi hisoblanadi. Xalqaro Kurash Assotsiatsiya Ijroiya qo'mitasining tarkibi amaliy jihatdan shakllanib bo'ldi.

"O'zbek kurashi jahonni qamrab olmoqda". Havas va faxr bilan aytilgan shu so'z bugun o'z isbotini topmoqda. Ayniqsa Hindiston va Buyuk Britaniyada o'zbek kurashini rivojlantirish va ommalashtirish borasida tahsinga loyiq ishlar qilinmoqda. Hindistonning maktab va kollejlari 600 dan ziyod kurash to'garaklari ochilgan. Bu yerda yuzlab, minglab yoshlar o'zbekning ko'k va yashil rangdagi yaktagini kiyib gilamga chiqmoqda. Dehli, Panjob, Chandigar kabi shahar va shtatlarda kurash uchun maxsus majmualar ajratilgan. Ko'plab ixlosmandlar xususiy kurash zallarini ochib, polvonlarni tarbiyalamoqda, musobaqalar o'tkazishmoqda.

II jahon chempionati 2000-yilning iyul oyida Turkiyaning Antaliya shahrida bo'lib o'tdi. Bu chempionatda ayollar ham ishtirok etdi. III jahon chempionati 2001-yilning avgust oyida Vengriya poytaxti Budapesht shahrida, 2002-yilda IV jahon chempionati Armanistonda bo'lib o'tdi.

Kurashning vatani O'zbekiston poytaxti Toshkent shahrida 2001-yildan "Kurash" xalqaro instituti va akademiyasi faoliyat olib borib, unda hakamlar, murabbiylar tayyorlanishi, qayta tayyorlanishi bilan birga, kurashning ilmiy-nazariy asoslari tadqiq qilinmoqda.

2003-yil Toshkentda o'tgan kongress har bir uchrashuvning qizg'in bo'lishini ta'minlash maqsadida rasmiy musobaqalarda belashuv vaqtini 3 minut qilib belgiladi. Ishlatilgan usullarga bajarilishiga mos ravishda "chala", "yonbosh", "halol" baholari, qoidaga zid harakatlarga esa "tanbeh", "dakki", "g'irrom" jazolari beriladi. Kurashuvchi "halol" bahosini olsa (yoki raqibi "g'irrom" bilan jazolansa), bu uning g'alabasini bildiradi. Ikki bor "yonbosh" ba-



hosini olish (yoki raqibining ikki bor "dakki" deya jazolanishi) ham g'alabani anglatadi. "Chala" baholari hisobga olib boriladi va h.k. Baholar tengligida oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi, kurashchilarning baho va jazolari soni teng holatda baho ustunlikka ega bo'ladi, jazolar soni teng bo'lsa oxirgi jazo olgan mag'lub hisoblanadi, agar barchasi teng (yoki baho va jazo olinmagan bo'lsa), g'olib hakamlarning ko'pchilik ovozigga ko'ra e'lon qilinadi. O'zbek sporti tarixida yodda qoladigan, eslaganda kishini hayajonlantiradigan voqealar ko'p. Jumladan, Yevropaning naqd yuragi – Buyuk Britaniyaning Bedford shahrida kurash bo'yicha "Islom Karimov turniri"ning yuksak saviyada o'tkazilishi ham olamshumul voqea bo'ldi. Turnir ishtirokchilari Xalqaro Kurash Assotsiatsiyaning doimiy Faxriy Prezidenti Islom Karimov nomiga murojaat qabul qilishdi. Unda, jumladan, shunday deyiladi: "Shuni ishonch bilan ta'kid-laymizki, bu musobaqa Buyuk Britaniyada an'anaviy xalqaro turnir maqomiga ega bo'ladi va yangi ming yillikda dunyoda o'zbek kurashi dovruq'ini yanada ortishiga, jahon xalqlari o'rtasidagi do'stlik va birodarlikni mustahkamlashga xizmat qiladi".

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

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

2-BOB. O'ZBEK KURASHINING MILLIY AN'ANASI

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

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

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

Davra kurashining o'ziga xos tartib, qonun va qoidalari bor. Uning qayerda qanday tarzda o'tkazilishidan qat'i nazar barcha qoidalariga, shartlarga rioya qilish hamma polvonlar uchun mushtarak udum hisoblangan. Bellashuvlarni mashhur polvonlar, oqsoqollar bosh-

qarib borgan. Davra boshqaruvchisini bakovul deb ham atashgan. Agar g'irromlik sodir etilsa, unday polvonlar bakovulning buyrug'i bilan davradan chiqarib yuborilgan. Olishib turgan vaqtda ikkala polvonning bir-biri bilan gaplashishi qat'iyman qilingan. Shuning uchun ham davrada kurashayotgan polvonlar ham, bakovullar ham tartib-intizomga bo'ysunganlar. Misol uchun 5 juft, 10 juft va undan ortiq polvonlar bir vaqtning o'zida kurashganlar, ularning hammasini bitta bakovul osongina boshqargan. Qizig'i shundaki, 40-50 ming tomoshabinlar yig'ilgan katta davrada mingdan ortiq polvonlar 2-3 kun davomida kurashganlar. Lekin birorta polvon ham, tomoshabin ham norozi bo'lmagan, hammasi ko'ngildagiday chiroyli va tinch ot'gan.

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

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

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

Kurash an'analariga binoan, katta yoshdagi polvonlarning davradagi kurash tushish udumlari xilma-xil va o'ziga xosdir. Davra bakovuli kurash maydoniga ko'zga ko'ringan va o'zi xohlab turgan polvonni chaqirib, uni qisqacha tanish-tirgandan keyin, chaqirilgan polvonga "davrani aylaning" deb xitob qiladi. Davraga chiqqan polvon kurash maydonini bir marotaba aylanib, o'z joyiga kelib o'tiradi. Shundan keyin bakovul qattiq ovoz bilan "Talabgorlar bo'lsa, kurash maydoniga chiqsin!" deydi. Shunda talabgor polvon davraga chiqadi. Kurash udumlariga binoan har ikkala polvon kurash kiyimida, davrani keng olib, uning o'ng tomonidan, ketma-ket holatda sekin aylana boshlaydilar. Davrani aylanish udumlari shundan iboratki, avvalo polvonlar belbog'ni chap yelkasiga tashlab, ya'ni belbog'ni bog'lamasdan davrani aylanadilar. Polvonlar kurash maydonining chekkasidan tomoshabinlarga yaqin masofada boshlarini ozgina egib, sekin yuradilar. Bunday ramziy harakat barcha tomoshabinlarga nisbatan hurmat va salomlashish ma'nosini bildiradi. Shuning uchun ham polvonlar davrani aylanayotganlarida tomoshabinlar qarsak chalib ularni olqishlaydilar. Aylanishdan keyin har ikkala polvon bir-biridan uzoq masofada ko'plab tomoshabinlar yig'ilgan tomonga (ayrim polvonlar qiblaga) qarab o'ng tizzasini yerga qo'yib, cho'kkalagan holatda ikkala qo'lni ochib, xalqning duosini oladilar. Duodan keyin, polvonlar har ikkala qo'lini yerga tirab turadilar. Ko'pchilikning duosi omad uchun bo'lsa, polvonlar turishdan oldin qo'lini yerga tirab turishi esa xalqimiz udumlaridan hisoblangan, yerdan (yer xudosidan) kuch olish ma'nosini bildiradi.

Polvonlar o'rnidan turgandan keyin kurash maydonining markaziga qarab turgan holatda o'ng qo'li bilan chap yelkasiga tashlangan belbog'ni olib, chap qo'li yordamida belini me'yorida bog'laydilar. Shundan keyin har ikkala polvon ham ruhiy, ham jismonan kurashga tayyor bo'ladilar. Polvonlar har ikkala qo'llarini baland ko'tarib, chiroyli harakatlar bilan o'ynab keladilar va bir-birlarining yelkalaridan ushlab ozroq kuch bilan silkitadilar. Bu polvonlarning birinchi sinov va salomlashishi hisoblanadi. Bunda hech vaqt usul qo'llab bir-birlarini yiqitishga harakat qilmaydilar, balki tezlik bilan ajralib, yana davrani keng olib aylana boshlaydilar. Ikkinchi marotaba aylanishda polvonlar davrani bir, bir yarim marotaba aylanib, qo'lla-

rini baland ko'targan holda har ikkalasi o'ynoqlab yaqinlashadilar va sherday tashlanadilar. Har qaysi polvon o'z qulayini olib, yaxshi ko'rgan usulini qo'llab yiqitishga harakat qilganda, "Yo pirim" yoki "Yo Ali" deb qattiq na'ra tortadi. Bu polvonlar uchun katta kuch-qudrat bag'ishlaydi. Kurashishga harakat qilayotgan polvonlar har qanday holatda ham ko'ragini kerib tikka turib kurashishi kerak. Polvonlarning bunday jangovar holatda turib bellashishi kurash an'anasining eng asosiy xususiyatlaridan biri hisoblanadi.

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

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

To'ylarda, har xil sayllarda, uzoq yurtlardan kelgan nomdor polvonlar kurashiga odamlarning qiziqishi haddan tashqari yuqori bo'lgan. Uzoq-yaqin joylardan polvonlar kurashga taklif etilgan. Polvonlar orasida dong'i ketgan, kuragi yerga tegmaganlari bo'lsa-yu, ularga talabgor topilmasa, u g'olib deb e'lon qilingan. Qadimiy udumlarga ko'ra, polvonlar bir necha guruhlarga bo'linib, kurashga tushganlar, g'oliblar uchun berilgan sovrinlar ham o'rtada o'zaro bo'lingan. Eng kuchli, g'olib polvonlarga to'y egasi tomonidan beriladigan sovrindan tashqari tomoshabinlar tomonidan ham sovrinlar topshirilgan. Buni o'rtadagi bakovul uyushtirib, polvonning belbog'idan yoki choponidan ushlab yurib, g'olib polvonning go'zal sifatlarini ta'riflash bilan kurash maydonida aylantiriladi. Odamlar ham polvonning halol kurashi, mahoratiga qoyil qolib, tasannolar aytib, chin yurakdan istab, unga sovrinlar beradilar. To'plangan sovrinlarni polvonlar davraga olib kelib tashlaydi.

Kurashimizning azaliy udumlaridan yana biri – qadim zamonlarda biron-bir qabila, yurt, davlatga tashqi dushmanlar tomonidan

tahdid bo'lganda himoyaga polvonlar birinchi bo'lib otilib chiqqanlar hamda tinchlik, ozodlik va farovonlik uchun kurashganlar. Qabilalar, yurtlar, davlatlar, podsholiklar xalqlari o'rtasida biron-bir nizo, kelishmovchiliklar chiqqan vaqtlarda ikkala tomonning polvonlari o'rtaga chiqib kurashganlar, mavjud bo'lgan nizo va kelishmovchiliklar qirg'inbarot urushsiz va qon to'kilmasdan muhosasozlik yo'li bilan hal qilingan. Chunki, xalq o'z polvonining odilligiga, farosatiga, pokligiga qattiq ishonganlar, polvonlariga ergashib yurganlar.

"Bosh tovoq" yoki "Polvon tovoq" – eng kuchli polvonlarni aniqlash uchun davra kurashining udumlariga ko'ra kashf etilgan. Davraga tushib kurashadigan polvonlarga beriladigan katta sovringa "bosh tovoq" atamasi ishlatilgan. Kim g'olib chiqsa, unga talabgor chiqmasa, o'shanday polvonlarga "bosh tovoq" berilgan. Ya'ni "bosh tovoq"ni olgan polvonga eng qimmatbaho sovg'a to'y egalari tomonidan topshirilgan.

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

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

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

Qadim zamonlarda o'zbek elida rivojlangan bir an'ana bo'lgan ekan. Unga binoan, dehqonlar ekin-tikinlarini, chorva uchun yem-hashaklarini g'amlab olgandan keyin qish faslidan to bahor boshlanguncha cho'llarga, tog'-adirlarga chiqib, chodirlar qurib, haftalab, oylab, 40 kunlab to'ylar qilgan. To'yda polvonlar kurash tushganlar, chavandozlar uloq chopganlar. Bunday to'ylarda asosan davra kurashi bo'lib, ularda yosh bolalardan tortib, otaxon polvonlar ertadan kechgacha kurashganlar. Xaloyiq miriqib, zavq-shavq bilan dam olganlar, hordiq chiqarganlar. Otalar o'zining 4-5 yoshli bolalarini, qo'shnisining yoki qarindosh-urug'larining uylariga yetaklab kelgan va davra qurishib, gilam yoki kigizning ustida kurash-tirganlar, kimning bolasi zo'rligini aniqlaganlar, bunday voqealar o'zbek xalqining hayotida keng tarqalgan urf-odatlardan hisoblangan.

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

O'zbekiston Qahramoni, sevimli shoirimiz Abdulla Oripov Islom Karimov turnirida ikkita inglizning o'zbekcha kurash tushayotganini ko'rib, "Ismlarini demasa, ularning o'zimizning o'zbeklarga juda o'xshar ekan", deya fikr yuritgan edi. Bundan "Islom Karimov turniri" oddiy sport musobaqasigina emas, orzu intilishlarni yaqinlashtiradigan ijtimoiy ma'noda mamlakatlar miqyosidagi tadbir ekanligi yaqqol ko'rinadi. Olis Angliyada nafaqat erkaklar, balki ayollar va bolalarning kurash maydoniga chiqayotgani o'zbek kurashi xalqchilligidan, ommaviyligidan dalolat beradi. Milliy sportimiz bugun istiqlool tufayli erkin kamolot yo'liga chiqdi. Bor bo'y-bastini jumlayi-jahonga nomoyon ayladi. Uni yetti iqlim e'tirof etdi. Vujudimizni qurshagan hayajonu-g'ururimiz ham, kurashimizga oq fotiha tilab ko'zlariga yosh olgan otaxon polvonlarimiz yosh boladek quvonganliklarining sababi ham shunda. Ular orzulari ushalgan kunni ko'rganliklaridan baxtiyordir. Mustaqillik bergan ne'matlar uchun shukronalar aytmoqdalar.

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

Kurash xalqimizning go'zal qadriyatlaridan biridir. Go'zalligi shundaki, u asrlar davomida shakllandi va takomillashdi, aqidalari umumbashariy falsafa bilan uyg'unlashib ketdi. Pirovardida, xalqimiz ma'naviyati va ruhiyatining tayanch nuqtalaridan biriga aylandi. Maydonga chiqdingmi, halol kurash. Polvonning amaliy tadbiriga zaracha g'irrom aralashishi mumkin emas, ana shuning uchun ham "polvon" va "mard" so'zlari hamisha bir ma'noda qo'llanib kelgan. Kurashchilarga pirlar madad beradi deyilishi, pahlavonlar xalqning doimiy hurmat-e'tiborida bo'lishi ham shundan.

Kurashni shunchaki sport turigina emas, asl mohiyatini anglatadigan kishilar uni **tarbiya maktabi** deb atashadi. Ayni maktab tarbiyalanuvchilariga, maydon ko'rganlarga esa quyidagicha ta'rif beriladi:

- Polvonzodalar Vatanga qasam ichmaydilar, lekin hech qachon yurtga xiyonat qilmaydilar.
- Polvonzodalar xarom-xarish, zinodan, o'g'rilikdan, giyohvandlikdan nari yuradilar, bunday illatlarga qarshi kurashadilar
- Polvonzodalar irodasi kurashda chiniqqan, inchunin kim yur, desa ergashib ketavermaydilar.
- Polvonzodalar zaiflar va nochorlarni himoya qiladilar, halol g'alabasiga berilgan sovrinning bir ulushini muhtojlarga tarqatadilar.
- Polvonzodalarda oliyanoblik, insoniylik, hatto raqibiga nisbatan hurmat eng oldingi marrada turadi.
- Polvonzodalar o'z qati'y fikriga ega bo'ladilar, jamyatda kechayotgan har bir jarayonga u yoki bu shaklda albatta, o'z munosabatini bildiradilar.

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

Yaxshisi kurash maktabi tarbiyalanuvchilariga berilgan yuqoridagi ta'riflarni milliy istiqlol g'oyasining quyidagi asosiy vazifalari bilan solishtirib ko'raylik:

- mustaqil dunyoqarash va erkin tafakkurni shakllantirish;
- hur fikrli, mutelik va jur'atsizlikdan holi bo'lgan, o'z bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan insonni tarbiyalash;
- odamlarimiz, ayniqsa, yoshlarimizning irodasini baquvvat qilish iymon-e'tiqodini mustahkamlashga xizmat qiladigan ma'naviy muhit yaratish;
- vatandoshlarimiz tafakkurida o'zlikni anglash, tarixiy xotiraga sadoqat, muqaddas qadriyatlarimizni asrab-avaylash, vatanparvarlik tuyg'usini kamol toptirish;
- xalqimizga xos bo'lgan iymon-e'tiqod, insof-diyonat, sahovat, halollik, mehr-oqibat, sharmu-hayo kabi fazilatlarni yanada yuksaltirish.

Bu vazifalarning ro'yobga chiqarilishi fuqarolarimizni bugungi shiddatkor hayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga yangi jamyat bunyodkorligida faol ishtirokchilariga aylantirishga xizmat qiladi. Kurash o'zbek xalqi bilan birga tug'ilib, u bilan birga yashab kelayotgan bo'lsa, milliy istiqlol xalqimizning ana shu qadriyatini, ta'bir joiz bo'lsa, ma'naviyati gavharini yetti iqlimga ko'z-ko'z qiladi.

Pahlavon Mahmud ta'biricha, pahlavon nazdida kurash nainki tanadagi kuch-quvvatni sarflash, ayni mahalda Yaratgan inoyat etgan jismoniy kamolotni ezgulik va insonparvarlik yo'lida go'zal namoyon etishdir. Polvonlarning jismoniy baquvvatligi, qaddu-qomati, kurashchanligi, epchillik jihatlari bir tomon-u, keng davrada o'zlar-

ini tutishi, axloq-odobi, ma'naviy qiyofasi, raqibiga, tevarak-atrofga munosabati va hokazo hislatlari alohida ko'rinshda o'rin egallagan. Shuningdek, kuragi yerga tegmagan pahlavonlarga piru-ustoz sifatida ergashish, pandu-nasihatlariga amal qilish ham hamisha o'ziga xos qutlug' an'ana bo'lib kelgan.

2.1. Har xil kurash turlari paydo bo'lishining tarixiy manbalari

2.1.1. Dzyudo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.1.2. Sambo

XX asrning 30-yillari boshlarida Rossiyada yangi kurash turi – sambo shakllana boshladi. Ushbu sport turining paydo bo'lishi va

sho'jlanishida V.A. Spiridonov, V.S. Oshchepkov va A.A. Xarlampiyevlar tashabbus ko'rsatdilar. Sambo kurashi texnik-taktik tavsiflariga ko'ra dzyudo kurashiga yaqin. Sambo kurashining asoschilaridan biri V.Oshchepkov dzyudo kurashini Yaponiyadagi "Kadokan" maktabida o'rgangan. Uning rahbarligi ostida 1931-yilda Moskva Davlat Jomoniy tarbiya institutida yangi kurash turini o'rganish boshlandi.

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

Yangi kurash turi 1938-yilda tan olindi. Ushbu kurash turining nomi bir qator o'zgartirishlardan so'ng ("erkin usul", "erkin kurash") 1947-yilga kelib rasmiy ravishda "Sambo" deb nomlandi. U so'zlarning qisqartmasidan hosil qilingan bo'lib, "самозащита без оружия" – "qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish" demakdir.

Sambo jahonning bir qator mamlakalarida keng tarqaldi. U bilan Mongoliya, Bolgariya, Yaponiya, Angliya, Ispaniya, AQSh, Fransiya, Italiya va boshqa davlatlarda qiziqib qoldilar. 1966-yilda Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi Kongressi sambo kurashini xalqaro sport turi deb tan olish hamda yunon-rum, erkin kurash bo'yicha chempionatlarning o'tkazilish muddatlarida jahon va Yevropa chempionatlarini tashkil qilish to'g'risida qaror chiqardi.

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

1979-yilda Xalqaro sambo kurashi federatsiyasi tashkil qilindi.

Sambo kurashi o'zbek milliy kurashiga (buxorochocha usul) yaqin. Va, ehtimol, shuning uchun bizning sportchilarimiz sambo kurashida muvaffaqiyatli natijalarga erishganlar. Sayfuddin Xodiyev, Sobir Qurbonov, Habibmurod Fayziyev, Vyacheslav Yelistratovlar jahon chempionlari bo'lishgan.

2.1.3. Yunon-rum kurashi

XVIII-XIX asrlarda Yevropada, ayniqsa, Fransiya kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshlandi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular sirklarda va yarmarkalarda o'z san'atlarini namoyish qilardilar. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki, shaharlarda alohida kurashchilar guruhlarini paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar va Fransiya shaharlari, keyinchalik esa jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib qilinishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi.

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

XIX asr o'rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shuning uchun 1848-yil Fransiya professional kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi. Bu yerga turli davlatlardan – Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar. Shu tariqa bu sport turi xalqaro maydonda tanildi. Bu kurash turi Yevropaning hamma davlatlarida "fransuzcha kurash" nomi bilan keng tarqaldi. Kurashning Qadimgi Yunoniston, Qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda fransuzcha kurashga "yunon-rum" kurashi nomi berildi. U bizning mamla-katimizda uzoq vaqt "klassik kurash" deb atab kelingan.

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

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

1921-yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko'rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng yirik va ta'sir doirasi katta sport

tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

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

2.1.4. Erkin kurash

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

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

Qadimgi dunyo haykaltaroshlari kurash bellashuvlaridan parashalarini tasvir-laganlar. Bu bellashuvlarda kurashchilar oyoqlar bilan ushlashlar bilan bir qatorda oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlardan foydalanganlar.

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

XIX asr Yevropada professional kurashning jadal rivojlanish asosini aylandi.

Sportdagi professionalizm Amerikani ham egalladi. Kurash yulduzlarini yaratib beradigan mash-g'ulotga aylandi.

Shimoliy Amerikada erkin kurashni targ'ib qiluvchi yoshlar sport klublari paydo bo'la boshladi. Kurash insonni har tomonlama rivojlantiruvchi, qiziqarli va tomoshabop sport turiga aylandi.

1904-yilda AQShda o'tkazilgan uchinchi Olimpiya o'yinlarida amerikaliklar, mezbon sifatida o'z huquqlaridan foydalanib, birinchi bor Olimpiya dasturiga yunon-rum kurashi o'miga erkin kurash musobaqalarini kiritdilar. Biroq, boshqa davlatlar vakillari bu musobaqalarda ishtirok etmadilar, chunki hamma ishtirokchilar bitta mamlakat – AQSh vakillari edi. Keyingi Olimpiya o'yinlari (1908-yil) dasturida ikki-ta kurash turi bor edi. Biroq, V Olimpiya o'yinlarida (Shvetsiya, 1912-yil) tashkilotchilar erkin kurashni Olimpiya dasturiga kiritmadilar va sportchilar yunon-rum kurashi musobaqalarida qatnashdilar.

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

Birinchi Yevropa chempionati 1929-yilda Parijda, birinchi jahon chempionati esa 1951-yilda Tokioda o'tkazildi.

O'zbekistonlik kurashchilar xalqaro maydonda katta yutuqlarni qo'lga kiritganlar. Bu ikki marta Olimpiya chempionlari, bir necha bor jahon chempionlari Arsen Fadzayev va Maxarbek Xadarsev. shuningdek, uch karra jahon chempioni Aslan Xadarsevlardir. Shular qatorida E.Abdurahmanov, E.Yusupov, L.Shepilov, A.Xaymovich, R.Ataulin, X.Zangiyev, R.Islamov, A.Ochilov, D.Zaxartdinov va R.Xinchagovlar ham katta yutuqlarga erishganlar.

Nazorat savollari va topshiriqlar:

1. Qadimgi dunyoda sport kurashning paydo bo'lishi va rivojlanishining asosiy davrlarini tavsiflab bering.
2. Qadimgi Yunonistonning buyuk arboblari – Olimpiya o'yinlari g'oliblarini ayting.
3. Sport kurashi bo'yicha birinchi kitoblar qachon paydo bo'lgan?
4. O'zbekistonda rivojlanayotgan har xil kurash turlarining paydo bo'lish tarixi to'g'risida gapirib bering.
5. Kurash turlari bo'yicha respublikamizning yetakchi sportchilari va trenerlarini aytib bering.
6. Zamonaviy Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan kurash turlarini ayting.
7. Musobaqalarda ayollar ishtirok etadigan sport kurashi turini ayting.

3-BOB. KURASH VA BELBOG'LI KURASHNI O'RGATISHNING NAZARIY OMILLARI

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

Kurash va belbog'li kurashchilarni o'rgatish tamoyillari kurashchilarni tarbiyalash hamda usullarni o'rgatishni ifodalovchi umumiy nazariy qonuniyatlardir.

Kurash va belbog'li kurashchilarni o'rgatishda quyidagi tamoyillar amalga oshiriladi:

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Ko'rgazmalilik tamoyili

Ko'rgazmalilik tamoyilining mohiyati belbog'li kurashda o'rgatish vazifalarini hal etish uchun sportchi analizatorlaridan maksimal foydalanishdan iborat. Ko'rgazmalilik tamoyili shunga asoslanadiki, harakat malakalarini egallash sezgilar orqali idrok etishga bog'liq. U kurashchining o'rganilayotgan harakat to'g'risidagi ko'rish, harakat va boshqa tasavvurlarini ta'minlash zaruratini ifodalaydi. Retseptiv tiplari ajratiladi – ko'rish, motor va akustik. Bu uchta tip har xil insonda birlashgan va har biri ustunroq bo'lishi mumkin. Murabbiy u yoki bu shug'ullanuvchining qaysi qo'zg'atuvchilarni ko'proq idrok qilayotganligini bilishi zarur. Bu unga ko'rgazmalilik tamoyilini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

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

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

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

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

Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar samaradorligini oshirish maqsadida, murabbiy o'rganilayotgan usul yoki uning asosiy detallari to'g'risida tasavvurni hosil qilishga

yardam beradigan ko'rgazmali vositalardan iloji boricha ko'proq foydalanishi zarur.

3.3. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili

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

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

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

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

Agar murabbiy yuqori sport natijasi orqasidan quvib, yosh kurashchilarga murakkab texnik va taktik vazifalarni berishi yosh kurashchi uchun og'irlik qiladi va o'z kuchiga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga, qator hollarda esa jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashqlarni shunday tanlashi hamda tayyorlashi kerakki, bunda yuklama shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga aniq mos kelishi zarur. O'quv materiali, qachonki u kurashchilarga tushunarli bo'lsa, shundagina uni o'zlashtirish mumkin bo'ladi. Bu esa kuch sarf etadigan qiyin-chiliklarni yengib o'tishni yanada tutadi. O'quv-mashg'ulotlardagi yuklamalarning yosh belbog'li kurashchilar organizmiga ta'sir qilish xususiyatini o'rganish

shuni ko'rsatadiki, agar mashg'ulotdagi yuklama shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos kelmasa, qator hollarda ularning sog'ligida asab buzilishlari yuzaga keladi.

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

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

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

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

3.4. Malakaning mustahkamligining xilma-xillik tamoyili

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

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

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

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

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

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

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

Malakalarning mustahkam o'zlashtirilganligi va ularning texnik bajarilish darajasi raqib bilan bevosita yakkama-yakka bellashuv

sharoitlarida aniqlanadi. Texnik va taktik malakalarni mustahkam egallashda shartli va erkin bellashuvlar, shuningdek musobaqalar eng samarali vosita hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot ishlari amaliyotida yangi usullarga o'rgatishda shunday hollar kuzatiladiki, belbog'li kurashchi u yoki bu sabablarga ko'ra noto'g'ri harakat malakasini o'zlashtiradi. Noto'g'ri harakat malakalarini egallash jiddiy xavf tug'diradi.

3.5. Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili

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

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

Murabbiy o'quv-mashg'ulot jarayonini shunday rejalashtirishi lozimki, qo'lla-niladigan vositalar, o'rgatish uslublari, mashqlarning xususiyatlari va mazmuni yuklama kattaligi hamda miqdori kurashchilarning imkoniyatlariga aniq muvofiq bo'lishi kerak. Masalan, maxsus jismoniy sifatlarni mashq qildirishda sportchi ularni faqat takomillashtirishga emas, balki ularni belbog'li kurashning o'ziga xos xusu-siyatlaridan kelib chiqqan holda rivojlantirishga intilishi zarur. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda uning jismoniy sifatlari bir xil yuqori darajada bo'lmasligi lozim. Ularni u mazkur sport turining xususiyatiga muvofiq ravishda oqilona uyg'unlashtirishi zarur. Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni va ular orasidagi o'zaro bog'liqlik masalasi juda muhim, chunki har qanday har tomonlama jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik bilan o'zaro ijobiy ta'sirga ega bo'lavermaydi va mashqlanganlikning rivojlanishiga yordam beravermaydi. Shuning uchun murabbiy sportchi bilan ishlashda

umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orasidan biomexanikaviy va fiziologik belgilariga ko'ra kurash ixtisosligiga yaqinlashtirilgan mashqlarni: sport o'yinlari, yadro (tosh) irtitish, og'irliklar bilan o'tirish va siltab ko'tarish mashqlari, kurash, krossni va h.k. maksimal tarzda qo'llashga intilishi lozim.

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

Belbog'li kurashchining sport mahoratini takomillashtirishda muvofiqlik tamoyiliga amal qilish oldinda turgan musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davrida muhim ahamiyatga ega. Ushbu holda murabbiy kurashchi tayyorgarligida bir qator muhim tomonlarni hisobga olishi lozim. Ularsiz sportda yuqori natijaga erishib bo'lmaydi. Ular qatoriga belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulot dam olishi, ovqatlanishi va oldinda turgan musobaqalar xususiyatlariga muvofiq holda rejalashtirish masalalari kiradi. Belbog'li kurashchi tayyorgarligini uning bo'lajak asosiy raqiblarining xususiyatlari, musobaqadagi kurash shiddatini hisobga olgan holda tashkil etish lozim.

3.6. Sport mahoratida takomillashtirish tamoyili

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

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

Nazorat savollari va topshiriqlar:

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

I BOB. KURASH VA BELBOG'LI KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIKLARI

Belbog'li kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlardan kuch, chidamlilik, egiluv-chanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

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

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun yaratilgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va to'rtburchak xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

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

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

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

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

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

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

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

4.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubi

Hamoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qo'liga qarshi kuchini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshi kuch ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

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

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqlanmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch.

Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlar tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining

harakatida katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch. Kuchning imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida

harakatni yakka olishish muhim ahamiyatga ega.

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

muhim ahamiyatga ega.

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

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

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir.

Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

• takroriy kuchlanishlar;

• qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar;

• tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish;

• variantlilik;

• izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "qisqa vaqtga" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga

qayta bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu

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

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

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

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

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

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

4.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubi

Imoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib kuchini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga hukm ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

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

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluq bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch.

Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlar sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida harakatni yakka olishish muhim ahamiyatga ega.

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

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

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

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir.

Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

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

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu

uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – “soʻnggi nafasgacha”, hammasi boʻlib 3-4 seriya, seriyalar oʻrtasidagi dam olish oraligʻi 3-4 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubini hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% ogʻirlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zoʻriqishi ogʻirlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubini hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin boʻlgan ogʻirliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashgʻulotida maksimal kuchlanishlar uslubini trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta ogʻirlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab koʻtarish, dast koʻtarish, oʻtirib-turish) namoyon boʻladi. Mashgʻulotda hammasi boʻlib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar oʻrtasidagi dam olish oraligʻi – 3-5 min.

Tobora oʻsib boradigan ogʻirliklar uslubini bitta mashgʻulotda mashgʻulotdagi singari keyingilarida ham qarshilik koʻrsatish harakati jmining asta-sekin oʻsib borishini nazarda tutadi.

Mashgʻulot mashgʻulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta koʻtara oladigan (10 MT) ogʻirlikdan 50% ga teng ogʻirlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% ogʻirlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa – 10 MT dan 100% ogʻirlik bilan bajariladi. Mashgʻulot davomida hammasi boʻlib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar oʻrtasidagi dam olish oraligʻi – 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan ogʻirlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda ogʻirligidan foydalanish yoʻli orqali mushak guruhlarini zarbdor ragʻbatlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan ogʻirlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin oʻtishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qoʻshimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruv

harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib uladigan ishga tez oʻtishni taʼminlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini tashlash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Tashqari 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini bir oz bukkan holda yuqoriga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar oʻrtasidagi dam olish oraligʻi – 3-5 min. Mashq haftada koʻpi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda taʼsir koʻrsatish uslubini shunga bogʻliqlik, kurashchining imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlar bilan bajarish paytida sodir boʻladi. Bir vaqtning oʻzida kurashchining harakat qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda taʼsir koʻrsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkin. Kurashchi bu mashqlarda oʻz texnik harakatlarini ogʻirroq tarzda toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Ogʻirlikning optimal oʻlchamini aniqlab olish juda muhimdir. Ketidan tashqari katta oʻlcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Varietlik uslubini asosan turli vazndagi ogʻirliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni koʻzda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval ogʻirroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, soʻngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin oʻz vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi boʻlib 3 seriya bajariladi. Dam olish oraligʻi – 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (meʼyordagi, kuch) rivojlantirishda variantlilik uslubini ayniqsa samaralidir.

Uslablarni ancha ogʻir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan oʻz tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubini turli mushak guruhlarining 4-6 sek davom etadigan statik maksimal kuchlanishini

nazarda tutadi. Izometrik mashq-larning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ular yordamida ma'lum bir mushak guruh-lariga zarur holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

4.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubi

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

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

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

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

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

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi: mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish.

Mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqlashlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan kuchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

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

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

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

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

4.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchining chidamliligi — bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davri davomida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zini

ing harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik – sportchining sust shiddatdagi ishini uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

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

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

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

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

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

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

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sek ga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sek dan 3 min gacha hamda aerob rejimda 3 min idan va ko'proqqa teng.

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

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

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

Anaerob rejimda mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tuga-shiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Nazorat savollari va topshiriqlar:

1. Belbog'li kurashchilarni o'rgatish tamoyillarini aytib bering.
2. Ko'rgazmalilik tamoyilining mohiyatini va vazifalarini ta'riflab bering.
3. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili deganda nimani tushunmiz?
4. Belbog'li kurashchilarning harakat malakasi tushunchasini ta'riflab bering.

5-BOB. MILLIY KURASH TURLARI BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI

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

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

Musobaqalarda har bir sportchi o'z raqibini yengishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funk-sional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

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

Kurash musobaqalari o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoa;
- c) shaxsiy-jamoa;
- d) toifalash.

Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rnlari aniqlanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o'rali aniqlanadi; shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rnlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o'rnlari aniqlanmasdan o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport

toifalariga muvofiq unvonlar hamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

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

- a) aylinama usul;
- b) chetlatish bilan aylanma usul;
- c) aralash usul.

Musobaqalar xususiyatlari, ularni o'tkazish usullari musobaqalar nizomida belgilab berilgan.

Kurash musobaqalari *kalendar reja va musobaqa nizomiga* muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobaqalarning kalendar rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

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

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

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

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

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi – kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash, musobaqa tajribasini oshirish.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, tayyor-garlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi bahadorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobaqalari natijalari bo'yicha asosiy musobaqalarni ishtirokchilari aniqlanadi.

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

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

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

5.2. Musobaqa maqsadi va vazifalari

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

- sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;
- terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;
- sport tashkilotlari va sportchilar o'trasida do'stlik aloqalarini mustahkamlash;
- aholi o'rtasida sport kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

5.3. Musobaqalarni boshqarish

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

5.4. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Bo'limda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchi-larning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, trenerlar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi.

5.5. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi

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

Shaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobaqalarida sinov tizimi belgilanadi. egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsif qilinadi.

5.6. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

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

5.7. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

Ushbu bo'limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning yetib kelish muddati aytib o'tiladi, shuningdek, muhtiyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo'lishi ko'rsatiladi.

5.8. G'oliblarni taqdirlash

Ushbu bo'limda mukofotlar sanab o'tiladi: musobaqalar ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek, ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o'rin uchun

hamda nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnika uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, ko'p marta sof g'alaba (halol) qozonganligi uchun.

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

5.9. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

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

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

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

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

Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz ho-

larda bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yoki noqulay meteorologik sharoitlarda yoki musobaqalarni o'tkazishga halaqit beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaqtinchalik tanaffus berishi mumkin.

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

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

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

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

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

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

Sekundomerchi-hakam kurashchilar, hakamlar va tomoshabinlarni vaqt to'g'ri-sida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechi-kishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qoti-lishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

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

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

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

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

lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarida ko'rsatiladi.

Nazorat savollari va topshiriqlar:

1. Musobaqalarni o'tkazishdan maqsad nima?
2. Bosh hakamning vazifalarini aytib bering.
3. Hakamlar kollegiyasi qanday vazifalarni hal qiladi?
4. Musobaqalarni o'tkazish usullari qanday?

6-BOB. KURASH BO'YICHA MUSOBAQALARNI O'TKAZISHNING XALQARO QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI

6.1. Musobaqa nizomi

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

6.2. Musobaqa turlari

- 1. Shaxsiy birinchilik.
- 2. Jamoa birinchiligi.

3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligi.

4. Mutlaq birinchilik.

a) shaxsiy birinchilik: har bir kurashchining olishuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi;

b) jamoalar birinchiligida har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;

c) shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rni va shunga qarab har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;

d) ochiq gilam birinchiligida har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun kurashadi;

e) mutlaq birinchilikda har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'i nazar (bosh hakam ruxsati bilan) qatnashish huquqiga ega;

f) komanda – komanda bilan gilamga chiqib vazn bo'yicha kurashish.

6.3. Hakamlar hay'ati

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

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

a) bosh hakam;

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

c) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

d) gilamdagi hakamlar va yon hakamlar;

- e) vaqtni nazorat qiluvchi hakam;
- f) tablodagi hakam;
- g) e'lon qiluvchi hakam;
- h) musobaqa komendanti;
- i) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

6.4. Gilamdagi hakamlar

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

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

6.5. Bosh hakam

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

1. Bosh hakam vazifalari:

- a) musobaqa o'tkaziladigan joy (sport zali yoki stadion), anjomlar va gilamlar-ning tayyorlanishini tekshiradi;
- b) qur'a tashlash jarayonida kuchli kurashchilarni ikki guruhga bo'ladi;
- c) hakamlarni gilamlarga taqsimlaydi;
- d) musobaqa jadvalini tuzadi;
- e) kurashchilarni tarozida tortish uchun hakamlarni belgilaydi;
- f) har bir olishuv uchun hakamlarni tayinlaydi va ularning harakatlarini nazorat qilib boradi;

g) musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hay'atining majlisini o'tkazadi;

h) musobaqa davomida har kuni musobaqalardan so'ng hakamlar hay'ati, murabbiylar, jamoalar vakillari bilan birgalikda shu kungi musobaqaning natijalarini va hisobotini ko'rib chiqadi, kamchilik va nuqsonlarni o'z huquqi va imkoniyati doirasida bartaraf qiladi;

i) agar zaruriyat bo'lib qolsa, hakamlar hay'ati majlisini har qanday vaqtda o'tkazishi mumkin;

j) hakamlarning musobaqaga tayyorgarligini va musobaqa jarayonini baholab boradi;

k) musobaqadan keyin uning qay darajada tashkil qilinganligi va o'tkazilganligi haqida yozma hisobot bayonini to'ldirib, tegishli tashkilotga topshiradi.

2. Bosh hakam huquqlari:

a) musobaqa o'tkazish inshooti, anjomlari va gilamlar tayyorlanmagan bo'lsa, musobaqa o'tkazishni taqiqlashi va boshqa mudolatga ko'chirishi mumkin;

b) musobaqa jarayonida, uni yuqori saviyada o'tkazishga halaqat beradigan hol yuzaga kelib qolsa, musobaqani vaqtincha to'xtatib turishi ham mumkin;

c) musobaqa o'tkazish tartibi yoki jadvaliga o'zgartirish kiritishi mumkin;

d) hakamlar hay'atiga ma'lum qilgan holda, kurash musobaqalari qoidasini qo'pol ravishda buzgan yoki qoidaga rioya qilmagan hakamni musobaqadan chetlatishi mumkin;

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

f) qo'pollik qilgani yoki kurash qoidalarini buzganliklari uchun har qanday guruh vakillari va murabbiylarini ogohlantirishi yoki musobaqadan chetlatishi mumkin;

Ushbu qoidalar kiritishi mumkin emas.

6.6. Bosh hakam o'rinbosari

- a) bosh hakam musobaqada vaqtincha bo'lmagan paytda uning ruxsati bilan bergan vakolatiga asosan uning vazifalarini bajaradi;
- b) olishuv natijasini va keyingi olishuvga tayyorlanib turuvchilarni e'lon qilib boradi;
- c) o'rtadagi hakamlarni, kotibni, vaqtni nazorat qiluvchi hakamni, tablodagi hakamni nazorat qilib turadi va almashtiradi.

6.7. Bosh kotib va kotiblar

- 1. Bosh kotib musobaqa qatnashchilari mandat komissiyasidan o'tayotgan vaqtda kurashchilarning hujjatlarini tekshirib boradi.
- 2. Bosh kotib, hakamlar hay'atining majlisini, musobaqa va olishuv bayon-nomalarini, kurashish tartibini va boshqa hujjatlarni yozib boradi.
- 3. Kotiblar o'z gilamidagi bayonnomalarni yozib boradilar.
- 4. Kotiblar olishuv baholarini va ogohlantirishlarini nazorat qog'oziga yozib boradilar.
- 5. Bosh kotib bosh hakam bilan birga musobaqaning hisobot bayonnomasini to'ldirib, unga imzo qo'yib, topshirishga mas'ul shaxsdir.

6.8. O'rtadagi hakam

- 1. Olishuv boshlanishidan oldin gilamga chiqqan kurashchilarning gigiyenik holati, kurash formasining qoida talablariga javob berishini tekshiradi, agarda kurash qoidasi talabiga javob bermasa, qayta kiyinib (ruxsat qilingan vaqt ichida) chiqishni talab qiladi.
- 2. Olishuvning qanday borishini va olishuv davomida kurash qoidalariga qat'iy rioya qilinishini kuzatib boradi.
- 3. Olishuv davomida yon tomonlarda o'tirgan hakamlarning baholarini ham kuzatib boradi.

4. Kurashchi tomonidan qo'llanilgan har bir usulni baholashda kurashni ("TO'XTA" komandasi bilan) to'xtatib, 2-3 sekund ichida ogohlantirishni berib, "KURASH" deb qaytadan olishuvni boshlash kerak.

5. Olishuv davomida qoida buzganlik uchun beriladigan ogohlantirishlarni e'lon qilish uchun o'rtadagi hakam bellashuvni ("TO'XTA" komandasi bilan) to'xtatib, 8-10 sekund vaqt ichida ogohlantirishni berib (bu vaqt ichida kurashchilar kiyimlarni tartibga solib, o'z joylarida turishlari lozim), "KURASH" deb qaytadan olishuvni boshlashi kerak.

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

6.9. Yon tomondagi hakamlar

1. Yon tomondagi hakamlar o'rtadagi hakamga yordam beradilar, kurashchilarning hamma harakatlarini baholab boradilar.

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

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

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

6.10. Vaqtni kuzatuvchi hakam

1. Vaqtni kuzatuvchi hakam kurashchilar olishuvga chaqirilgandan keyin gilamga qancha vaqt mobaynida keladilar, agar uzrsiz tashlab kelsalar, bu haqda darrov bosh hakamni ogohlantirish kerak.

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

3. Kurashchi 1 minutda gilamga chiqmasa "Tanbeh", 2 minutda "Dakki", 3 minutda "G'irrom" ogohlantirilishi beriladi.

6.11. Tablodagi hakam

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

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

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

6.12. E'lon qiluvchi hakam

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

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

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

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

6.13. Musobaqa komendanti

a) musobaqa o'tadigan sport zali, stadion yoki maydon, kurash uchadigan gilam, hakamlar uchun stol-stul, zang (gong) va boshqa anjomlarning tayyorligiga mas'ul shaxsdir;

b) musobaqaning tinch o'tishiga javobgar shaxs;

c) musobaqa komendanti bosh hakam topshirig'iga binoan ish olib boradi.

6.14. Musobaqa shifokori

• musobaqalar boshlanishidan oldin kurashchilar sog'ligi haqidagi hujjatni, qo'yilgan imzo va muhrlarni tekshirib chiqadi, agar kamchilik bo'lsa, o'sha kurashchiga olishuvga chiqishga ruxsat berilmaydi;

• kurashchilar vaznlari o'lchanayotgan vaqtda ularni ko'zdan kechirib boradi;

• musobaqa o'tadigan inshootni va kurash gilamlarini hamda kurashchilar formalarining tozaligini nazorat qiladi;

• musobaqa davomida olingan jarohatlarni davolab boradi;

• kurashchi jarohat olib, 3 minut davomida gilamga chiqmasa, shifokorning ruxsati bilan musobaqadan chetlashtirilib, g'alaba hisobiga beriladi.

6.15. Kurash qoidasidan tashqari favqulotda vaziyatlar

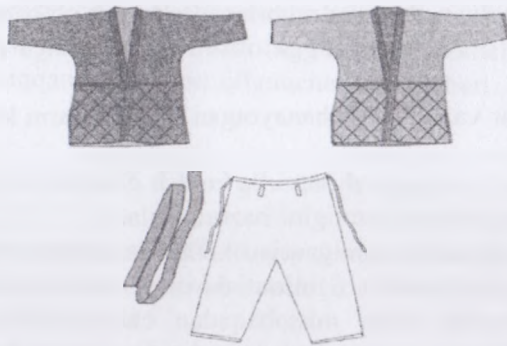
Agar kurash qoidasida ko'rsatilmagan vaziyat ro'y bersa, u holda gilamdagi hakam gilam chetidagi hakamlar bilan maslahatlashadi. Bunda ham bir qarorga kelinmasa, bu vaziyat bosh hakam va haqamlar hay'ati bilan maslahatlashib yechilishi lozim.

6.16. Hakamlar formasi (kiyimi)

Hakamlar formasi – qora kostyum va shim, qora paypoqlar, oq ko'ylak va qora galstuk

6.17. Kurash formasi (kiyimi)

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak, qizil belbog' va oq rangli ishton kiyishlari shart va bu holda birinchi chaqirilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilini kiyadi. Ranglarning raqamlari: ko'k – 5-zm; yashil – 4-kx (2-rasm).



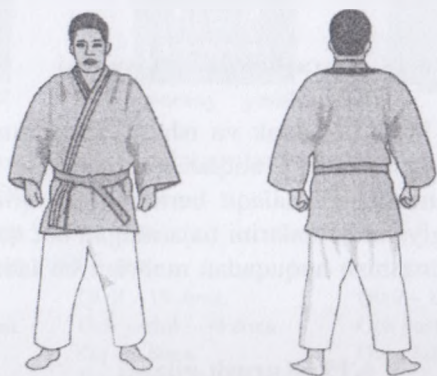
2-rasm.

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

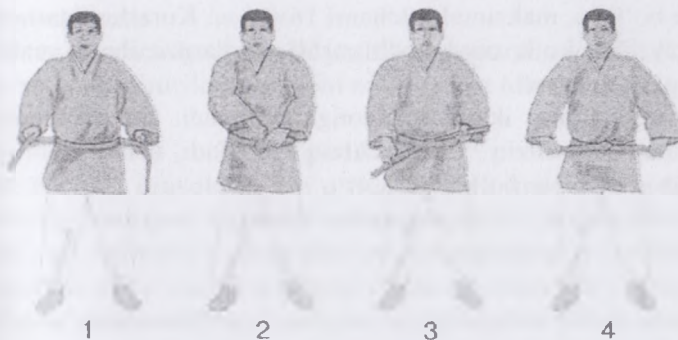
3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 sm);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning oldi pastki qismida);
- yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);
- tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 10-15 *sm* balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 *sm* dan kam bo'lmasligi, yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 *sm* pastda bo'lishi, qo'l va yeng orasi 5 *sm* bo'lishi, ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi, oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 10-15 *sm*, belbog' 4-5 *sm* eniga, rangi qizil bo'lishi kerak. Yaktakni kiyish (3-rasm) va belbog'ni bog'lash tartibi 4-rasmdagidek.



3-rasm



4-rasm.

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

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talabga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qalishi shart. Kurashchi qo'llarini oldinga uzatib, hakamni yaktak yenglari belgilangan qoidalarga mos ekanligiga ishonitirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalangoyoq kurashadilar. Agar kutilmagan ob-havo bo'lsa, bosh hakam ruxsati bilan oyog'iga yengil oyoq kiyimi kiyishi mumkin.

6.18. Kurashchilar gigiyenasi

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

6.19. Kurash gilami

1. Kurash gilamining minimal o'lchami 10x10 m, 12x12 m, 14x14 m bo'lishi, maksimal o'lchami 16x16 m. Kurash gilami odatda qizil, yashil, ko'k, oq va och yashil ranglardan iborat material bilan qoplanishi shart.

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

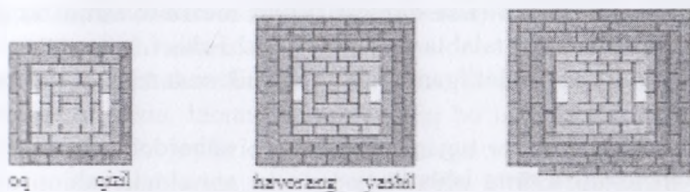
3. Xavfli chiziq ichidagi maydon "**xavfsiz maydon**" deyiladi, uning minimal o'lchamlari 8x8 m, maksimal o'lchamlari esa 10x10 m.

4. Xavfli chiziq tashqarisidagi maydon "**xavfli maydon**" deyiladi va eniga 3 m bo'ladi.

5. Eniga 1 m va uzunligi 2 m bo'lgan xavfeiz maydondagi ikki oq chiziq olishuvni boshlash va tugatish maydonchalarini belgilay-

di. Bu chiziqlar ish zonasiga chiziladi va bir-biridan 5 m uzoqliqda bo'lishi kerak.

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



Kurash gilami quyidagi o'lchamlarda bo'ladi:

200x100x4 sm yoki 5 sm,

150x100x4 sm yoki 5 sm,

100x100x4 sm yoki 5 sm.

Qizil – 18 dona.

Och yashil – 30 dona.

Oq – 2 dona.

Havorang – 11 dona.

Yashil – 11 dona.

Qizil – 18 dona.

Och yashil – 30 dona.

Oq – 2 dona.

Havorang – 24 dona.

Yashil – 24 dona.

Qizil – 18 dona.

Och yashil – 30 dona.

Oq – 2 dona.

Havorang – 39 dona.

Yashil – 39 dona.

Tayyorlanadi:

List tagidan ochiq, qizil-och yashil-oq-havorang-yashil; ikkinchi darajali ko'pirtirilish poroloni maxsus tent bilan tikilgan.

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

1. Har bir gilam yonida quyidagi asbob-uskunalar qo'yilishi shart:

- stol va uchta stul;
- ikkita yengil stul;
- sekondomer (vaqtni ko'rsatuvchi maxsus tablo);
- mikrofon;

- tablo (baholarni, sof vaqtni ko'rsatish uchun kurash tugaganligi haqida tovush beradigan zang (gong).

2. Ikkita yengil kursi yon hakamlar uchun xavfsizlik maydonining qarama-qarshi burchaklarida joylashtiriladi va ular ma'lumotlar tablosining ko'rinish maydonini to'sib qo'ymasligi kerak.

3. Tablo ish maydonidan tashqarida, uni hakamlar, hakam komissiyasi, tomoshabinlar bemalol ko'rishi mumkin bo'lgan holda joylashishi (har doim zahirada nazorat uchun mexanik tablo bo'lishi shart), baholar tablosi talablarga javob berishi shart.

4. Elektron soat ishlatilgan holda, mexanik soat tekshirish uchun ishlatiladi.

5. Hakamni olishuv tugaganligi haqida xabardor qilish uchun gong yoki tovushli zang ishlatiladi.

6. Tomoshabinlar (pressa, televideniye va boshq.) musobaqalar o'tkaziladigan maydonga 3 metrdan yaqin joylashishi taqiqlanadi.

7. Elektron asbob – qo'l uskunaning ishdan chiqish holati kelib chiqishi mumkin bo'lganligi sababli, qo'l sekundomeri (shaxmat soati) va tablo elektron asbob-uskuna bilan bir vaqtda ishlatilishi kerak.

6.21. Olishuvning boshlanishi va tugashi

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

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

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

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

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

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

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

6.22. Jamoa rahbarlari, murabbiylari va vakillari

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

2. Jamoa rahbari kurashchilarning kiyimiga va ularning o'z vaqtida gilamga chiqishiga hamda umumiy tartib-intizomiga javobgardir.

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

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

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

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

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

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

9. Yuqoridagilarga guruh murabbiyi itoat etmasa, o'rtadagi hakam olishuvni boshqaruvchi hakamdan murabbiyga "DAKKI" ogohlantirish berishini talab qilishi mumkin, bu hol yana qaytarilsa, olishuvni boshqaruvchi hakam "G'IRROM" ogohlantirishini e'lon qilib, uni olishuvdan chetlatishi mumkin.

6.23. Kurashchilar vaznlarini aniqlash tartibi

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

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

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

4. Vaznini o'lchatmagan kurashchi, shu vazn toifasidagi olishuvlarga qo'yil-maydi.

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

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

6.24. Kurashchilarning yosh va vazn toifalari

1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:

Bolalar (4-7 yosh) – 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19+19 kg.

Bolalar (8-11 yosh) – 20, 21, 23, 25, 27, 30, 33, +33 kg.

Bolalar (12-13 yosh) – 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 kg.

O'smirlar (14-15 yosh) – 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83 kg.

Yoshlar (16-17 yosh) – 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 kg.

Katta yoshdagilar (18-35 yosh) – 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg.

16-45, 46-55, 56-60, 61-65 yosh va undan katta yoshdagilar – 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 kg.

2. Qizlar va ayollar uchun yosh va vazn toifalari:

Qizlar (4-7 yosh) – 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, +17 kg.

Qizlar (8-11 yosh) – 18, 19, 20, 22, 24, 27, +27 kg.

Qizlar (12-13 yosh) – 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, +57 kg.

(14-15 yosh) – 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 kg.

(16-17 yosh) – 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 kg.

Ayollar (18 yoshdan yuqori) – 48, 52, 57, 63, 70, 78, 87, +87 kg.

3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan

qat'i nazar (bosh hakam ruxsati bilan) mutlaq vaznda kurashishlari

mumkin. Barcha vazndagilar tibbiyot ruxsati bilan musobaqada

ishtirok etishi shart, aks holda bosh hakam javobgardir.

6.25. Olishuv vaqti

Musobaqalarda:

- 4-7 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 1 min;
- 8-11 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 min;
- kattalar o'rtasidagi olishuv 4 min;
- o'smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 3 min;
- 11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun olishuv vaqti 3 min dan iborat bo'lishi kerak.

6.26. Musobaqaga qatnashish uchun kurashchilardan qilinadigan talablar

1. Musobaqa qatnashchilaridan quyidagilar talab qilinadi:

- shaxsini va yoshini bildiruvchi hujjat, yuqorida zikr etilgan maxsus liboslar, kurashchining mahorat darajasini aniqlovchi guvohnoma (razryad);

- qaysi jamoaga mansubligi haqida muhrlangan guvohnoma, shifokor ruxsati haqida ma'lumot.

Yuqorida ko'rsatilgan hamma hujjatlar musobaqadan oldin mandat kimissi-yasida ko'rilib, bosh shifokor va komissiya a'zolari tomonidan aniqlanadi. Yuqori-dagi shartlar va talablarning bajarilishi uchun jamoa rahbarlari javobgardirlar.

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

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

6.27. Qatnashuvchilar majburiyatlari

Musobaqa qatnashchilari quyidagilarga amal qilishlari lozim:

a) musobaqa boshlanishidan oldin bir-birlari bilan ta'zim qilib salomlashish;

b) kurash qoidasiga, musobaqa qonun-qoidalariga qat'iy rioya qalish;

c) hakamning topshiriqlariga bo'ysinish;

d) musobaqa davomida o'zini to'g'ri tuta bilish;

e) qatnashuvchi hakamlar tomonidan chaqiriltanda, tezda chaqirilgan joyga borish.

6.28. Kurashning umumiy qoidalar

- kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi;
- baholar teng bo'lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi;
- kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi;
- olishuv davomida kurashchilar tomonidan hech qanday usul qo'llanilmasa, vaqtning yarmiga kelib, o'rtadagi hakam olishuvni to'xtatib, yon hakamlar bilan maslahatlashib, sust kurashgan kurashchiga ogohlantirish beradi;
- agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo'lsa, g'oliblik birinchi ogohlantirish olganga beriladi;
- musobaqalar Olimpiya sistemasi bo'yicha qayta kurashuvsiz o'tkaziladi;
- kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga etsa, baholanadi.

6.29. Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar



TANISHING
TANISHING

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



TA'ZIM
TA'ZIM

2. **“TA'ZIM”** – kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida qo'ygan holda bir-birlariga bo'yin va gavdani egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora.

Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib, qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holga kelishi kerak.



O'RTAGA
O'RTAGA

3. **“O'RTAGA”** – bu so'z ikkala kurashchini bir-birlariga yaqinlashib, halol, mardona olishishlariga undovchi so'z.

Hakam qo'llarini ikki tomonga yoygan holatda va shu holatni to'xtatmasdan o'rtaga ishorasini ko'rsa-tadi, ya'ni qo'l kaftlarini bir-biriga qaratib, yelka kengligiga olib keladi.



KURASH
KURASH

4. **“KURASH”** – kurashchilar bir-birlariga ta'zim qilib, salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora.

Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.



TO'XTA
TO'XTA

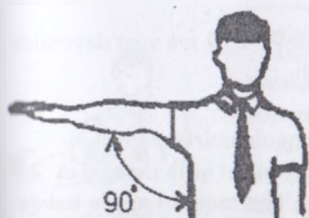
5. **“TO'XTA”** – olishuv davomi etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlar bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi.



HALOL
HALOL

6. “HALOL” – kurashchilardan biri sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

- a) ikki “YONBOSH” bahosi olsa;
- b) raqibga usul ishlatib, o'zi ikkala kuragiga yiqilsa;
- c) raqibga “G'IRROM” berilsa;
- d) “YONBOSH” olgan holda raqibida “DAKKI” bo'lsa;
- e) raqib 3 minut ichida gilamga chiqmasa beriladi.



YONBOSH
YONBOSH

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

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;
- b) yoki raqibga “DAKKI” e'lon qilin-sa beriladi.



CHALA
CHALA

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

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab, to'lig'icha bajara olmasa, raqibining beli yoki undan yuqori qismini gilamga tekkizsa;
- b) raqibga “TANBEH” e'lon qilinganda beriladi;
- c) nechta “CHALA” bahosi berilishidan qat'i nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi;
- d) agar ikkala kurashchida ham bir nechtdan “CHALA” bo'lsa, g'oliblik ko'p “CHALA” olgan kurashchiga beriladi.



TANBEH
TANBEH

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

“TANBEH” ogohlantirish unchalik katta bo‘lma-gan 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;
- c) ataylab o‘zining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;
- d) ataylab raqibning ishtoni yoki oyoqlaridan ushlasa;
- e) ushlab olgandan keyin 8-10 *sek* vaqt davomida usul qo‘llamasa beriladi.



DAKKI
DAKKI

10. **“DAKKI”** – ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini musht qilib tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi (qo‘l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo‘lishi kerak).

“DAKKI” – **“TANBEH”**dan keyin ikkinchi, unchalik katta bo‘lmagan xatoga yo‘l qo‘ygan kurashchiga e‘lon qilinadi.

Dakki qachon birdaniga berilishi mumkin?

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



G'IRROM
G'IRROM

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

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

a) olishuv davomida raqibning, hakamlarning sha'niga noma'qul so'zlarni ishlatlsa, baqirsas, har xil imo-ishoralar qilsa;

b) agar kurashchi olishuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga **“G'IRROM”** berilib, shikastlangan kurashchiga **“HALOL”** beriladi.



BEKOR
BEKOR

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

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



VAQT
VAQT

13. **“VAQT”** – olishuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo'lini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo'shib ishora qiladi.



JAZO
JAZO

14. ***"JAZO"** – bellashuvning teng yarmigacha hech qanday usul kurashchilar tomonidan bajarilmasa yoki ogohlatirish bo'lmasa, hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini mushti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar musht holda) ishora qiladi.

**Izoh:* Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining hakamlar ha'ati boshchiligidagi birinchi tasdiqlangan qoidaga qo'shimcha jazo iborasini muhokama qilib, yangitdan qabul qilindi.

1 ball

"Ball" iborasi har qanday chala qilingan yoki har qanday raqibni ikkala oyog'ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usulga beriladigan baho.

- kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, ikki tizzasiga tushirsa;

- kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, orqasiga o'tkazib qo'ysa;

- kurashchi raqibini oyog'ini gilamdan uzmasdan ikki kuragini yerga tekkizsa;

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

2 ball

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

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

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

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

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

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

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

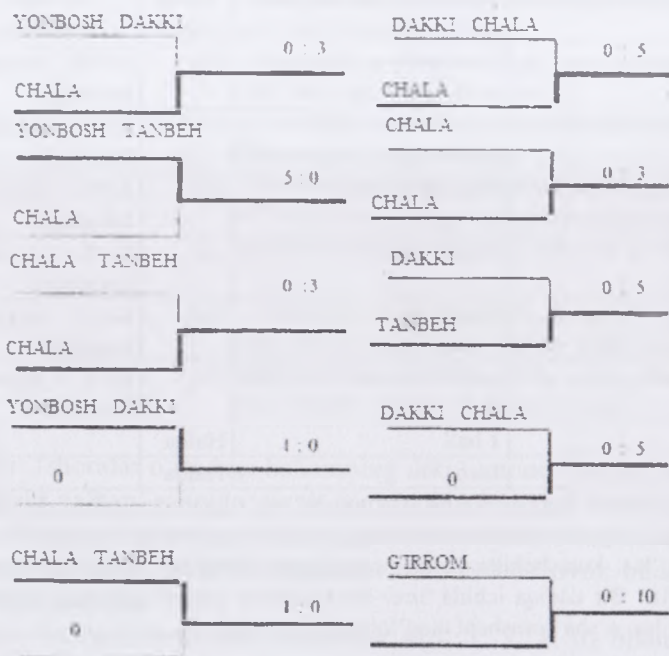
6.30. Bellashuvlarni baholash

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

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

6.31. Olishuv Natijalari

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



6.32. Taqiqlangan xatti-harakatlar

Kurash musobaqalarida quyidagilar taqiqlanadi:

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

6.33. Tablodagi baholar

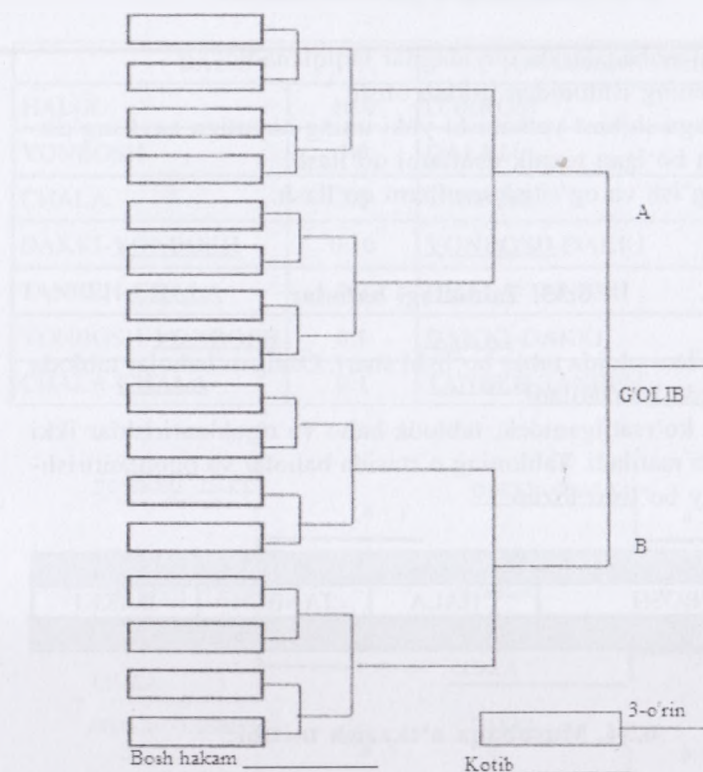
Har bir gilam oldida tablo bo'lishi shart. Olingan baholar tabloda ikki xil rangda ko'rsatiladi:

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

KO'K				
YONBOSH		CHALA	TANBEH	DAKKI
YASHIL				

6.34. Musobaqa o'tkazish tartibi:

- musobaqalar Olimpiya sistemasi bo'yicha o'tkaziladi; zarur bo'lgan holatda XKA ruxsati bilan nizomga o'zgartirish kiritish mumkin;
- hamma polvonlar orasida kuchlilarni hisobga olib ikki (A va B) guruhga bo'linadi;



- polvonning tartib raqami qur'a tashlash yo'li bilan belgilanadi va musobaqa tugagunga qadar saqlanib qoladi;

- juft raqamli polvonlar A guruhiga, toq raqamli polvonlar B guruhiga yoziladilar;

- g'olib chiqqan polvon keyingi davra musobaqalariga qo'yiladi;

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

1991-yil kurash qoidalari ishlab chiqildi. Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining I ta'sis kongressida xalqaro qoida sifati bir ovozdan tasdiqlandi (1998-yil 6-sentabr, 1-son bayonnomasi).

7-BOB. BELBOG'LI KURASHDA USULLARNING KLASSIFIKATSIYASI, SISTEMATIKASI VA ULARNING TERMINOLOGIYASI

7.1. Umumiy qoidalar

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

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

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

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

Belbog'li kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar sistemati-ka asosida ko'rib chiqiladi.

Sistematika – bu belbog'li kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

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

Belbog'li kurash klassifikatsiyasi va sistematikasining vazifasi kurash mohi-yatini aks ettirish hisoblanadi. Klassifikatsiya va sistemati-

kaning tushunchalarni (o'tkazish, yiqitish, tashlash va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- belbog'li kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakkabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirish;
- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;
- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;

- asosiy texnika usullarini "maktabdagicha bajarish"ga klassifikatsiya;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur

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

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

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

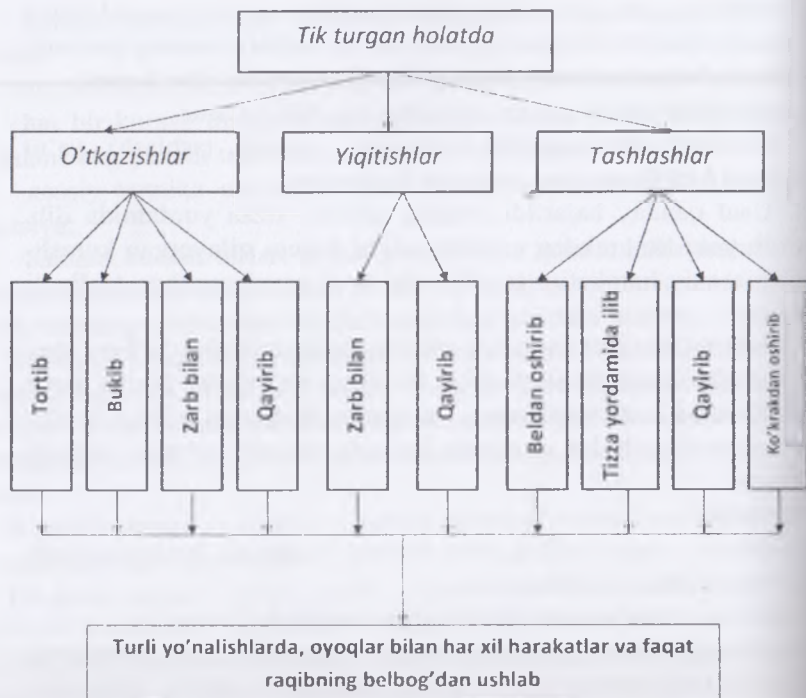
Masalan:

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

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

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

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



7.3. Belbog'li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari

Tushunchalar va terminologiyada har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Belbog'li kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va terminlarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

7.4. Kurashchining asosiy holatlari

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

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

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

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

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

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

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

7.5. Kurash va belbog'li kurashchining texnik harakatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7.6. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari. O'tkazishlar

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

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

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

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

Yiqitishlar:

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

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

Tashlashlar:

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

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

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

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

Usullar elementlari:

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

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

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

7.7. Belbog'li kurashchining taktik harakatlari

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

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

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

Razvedka – belbog'li kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Nivatni yashirish – belbog'li kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xavf solish – belbog'li kurashchining raqibni himoyalanishga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

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

Qo'shaloq aldash – belbog'li kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash – belbog'li kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash – belbog'li kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish – belbog'li kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum – bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar shida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish – belbog'li kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va terminlar belbog'li kurash nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan terminlar keyinchalik yana o'zgarishi va sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin.

Nazorat savollari va topshiriqlar:

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

GLOSSARIY

Kurash turlarining asosiy tushunchalari va iboralari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

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

Kurashchining trenirovkasi – bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati – trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yi-cha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

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

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

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

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi – ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi – mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa nagruzkasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Kurashchining asosiy holatlari

Kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

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

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

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

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

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

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

Ko'prik – shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Kurashchining texnik harakatlari

Kurash texnikasi – kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

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

Himoyalaniish – kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul – kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish – tik turish holatidan boshlanib, parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uygunligidir.

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

Bosib turishlar – kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

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

Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

Siltab – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Aylanib – kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Ag'darish

Zarba bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib – usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga o'tkazadi.

Yrkkadan oshirib (burilib) – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiyimidan ushlab olib, tutib turgan yelkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, uni bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

Qayirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, bo'y o'qi atrofida aylantiradi.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar – qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlari, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish – raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldiridan ushlab olish – bunda raqib oyog' qo'llari chalish-tirilgan holatda bo'ladi.

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

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

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

Chirmash – raqib oyog'ini shunga mos oyoq bilan boldir va oyoq kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish – hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Kurashchining taktik harakatlari

Sport kurashi taktikasi – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

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

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

Razvedka – kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlari.

Niyatni yashirish – kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish – kurashchining raqibni himoyalanihga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetka-zilmaydigan va raqibni himoyalanihga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlari.

Qo'shaloq aldash – kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash – kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash – kurashchining taktik harakati, uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish – kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

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

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

Usullar kombinatsiyalari – usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Каримов И.А. Юксак малакали мутахассис – тараққиёт омили. Бунёд-корлик йўлидан. 4-жилд. Т., Ўзбекистон, 1996.
2. Каримов И.А. Ўзбекистон буюк келажак сари. Т., Ўзбекистон, 1998.
3. Каримов И.А. Ўзбекистонда демократик ўзгаришларни янада чуқур-лаштириш ва фуқаролик жамияти асосларини шакллантиришнинг асосий йўналишлари. Биз танлаган йўл – демократик тараққиёт ва маърифий дунё билан ҳамкорлик йўли. Т., Ўзбекистон, 2003.
4. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т., Маънавият, 2008.
5. Каримов И.А. Болалар спорти – ўзбек спортининг келажаги, унинг халқаро майдондаги обрў-эътиборини юксалтиришнинг пойдеворидир. /Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ҳомийлик кенгашида сўзлаган нутқи/. Т., Ўзбекистон овози газетаси, 2013 йил 26 февраль.
6. Абсатторов А.А., Истомин А.А. Дзюдо кураши. Ўқув қўлланма. Т., Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси, 1993.
7. Алишер Навоий. Асарлар. 14, 17-жилдлар, 1999, 2001.
8. Атоев А.Қ. Ёш-ўсмирларда ўзбек курашини ўргатиш услубияти. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
9. Атоев А.Қ. Фарзандингиз баркамол бўлсин. Т., Медицина, 1992.
10. Ибрагимов Х., Йўлдошев У., Бобомирзаев Х. Педагогика-психология. Т., Ўзбекистон файласуфлари жамияти, 2007.
11. Исмоилов М.Н. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Дарслик. Т., Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси, 1994.
12. Керимова Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
13. Кураш. Кураш халқаро Ассоциацияси журнали. Т., 2010.
14. Миллий ғоя: тарғибот технологиялар ва атамалар луғати. Т., Академнашр, 2007.

15. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2013.

16. Нуриллаев А. Ўзбек кураши услубиёти. Ўқув-услубий қўлланма. Навоий, 2011.

17. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2013.

18. Толипов Ў.Қ., Усмонбоева М. Педагогик технологияларнинг тадбикий асослари. Т., Фан, 2006.

19. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Ўқув қўлланма. Т., Ўқитувчи, 2008.

20. Усмонхўжаев Т.С., Юсупов В.Ж., Акрамов Ж.А. Усмонхўжаев С.Т. Жисмоний тарбия. Дарслик. Т., Ўқитувчи, 2008.

21. Юсупов К. Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Т., Ғафур Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2005.

22. Ўзбек кураши довлруғи. Тузувчилар: Х.Бобобеков, М.Содиқов, З.Рўзиев ва бошқ. Т., Ибн Сино, 2002.

MUNDARIJA

SO'Z BOSHI	3
1-BOB. KURASH VA BELBOG'LI KURASHNING KELIB CHIQUISH TARIXI VA RIVOJLANISHI.....	5
1.1. Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi	6
1.2. Mustaqillik kurashning istiqbolini belgilab berdi	14
2-BOB. O'ZBEK KURASHINING MILLIY AN'ANASI	19
2.1. Har xil kurash turlari paydo bo'lishining tarixiy manbalari.....	27
2.1.1. Dzyudo.....	27
2.1.2. Sambo	28
2.1.3. Yunon-rum kurashi	30
2.1.4. Erkin kurash	31
3-BOB. KURASH VA BELBOG'LI KURASHNI O'RGATISHNING NAZARIY OMILLARI	33
3.1. Kurash va belbog'li kurashni o'rgatish tamoyillari	33
3.2. Ko'rgazmalilik tamoyili	34
3.3. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili.....	35
3.4. Malakaning mustahkamligining xilma-xillik tamoyili	36
3.5. Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili	38
3.6. Sport mahoratida takomillashtirish tamoyili	39
4-BOB. KURASH VA BELBOG'LI KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIKLARI.....	41
4.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	43
4.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati	46
4.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati	47
5-BOB. MILLIY KURASH TURLARI BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI	50
5.1. Sport kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	50
5.2. Musobaqa maqsadi va vazifalari	52
5.3. Musobaqalarni boshqarish.....	52
5.4. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar	53

5.5. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi.....	53
5.6. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi	53
5.7. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari	53
5.8. G'oliblarni taqdirlash	53
5.9. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari.....	54
6-BOB. KURASH BO'YICHA MUSOBAQALARNI O'TKAZISHNING XALQARO QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI	58
6.1. Musobaqa nizomi	58
6.2. Musobaqa turlari	58
6.3. Hakamlar hay'ati	59
6.4. Gilamdagi hakamlar	60
6.5. Bosh hakam	60
6.6. Bosh hakam o'rinbosari	62
6.7. Bosh kotib va kotiblar.....	62
6.8. O'rtadagi hakam	62
6.9. Yon tomondagi hakamlar	63
6.10. Vaqtni kuzatuvchi hakam	63
6.11. Tablodagi hakam	64
6.12. E'lon qiluvchi hakam	64
6.13. Musobaqa komendanti	65
6.14. Musobaqa shifokori.....	65
6.15. Kurash qoidasidan tashqari favqulotda vaziyatlar	65
6.16. Hakamlar formasi (kiyimi)	66
6.17. Kurash formasi (kiyimi).....	66
6.18. Kurashchilar gigiyenasi.....	68
6.19. Kurash gilami	68
6.20. Kurash musobaqalari o'tkazilganda kerak bo'ladigan asbob-uskunalar	69
6.21. Olishuvning boshlanishi va tugashi.....	70
6.22. Jamoa rahbarlari, murabbiylari va vakillari	71
6.23. Kurashchilar vaznlarini aniqlash tartibi.....	72
6.24. Kurashchilarning yosh va vazn toifalari.....	73
6.25. Olishuv vaqti	73

6.26. Musobaqaga qatnashish uchun kurashchilardan qilinadigan talablar	74
6.27. Qatnashuvchilar majburiyatlari	74
6.28. Kurashning umumiy qoidalari	75
6.29. Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.....	75
6.30. Bellashuvlarni baholash	81
6.31. Olishuv natijalari	82
6.32. Taqiqlangan xatti-harakatlar.....	83
6.33. Tablodagi baholar	83
6.34. Musobaqa o'tkazish tartibi:.....	83
7-BOB. BELBOG'LI KURASHDA USULLARNING KLASSIFIKATSIYASI, SISTEMATIKASI VA ULARNING TERMINOLOGIYASI	85
7.1. Umumiy qoidalar.....	85
7.2. Belbog'li kurash bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi	87
7.3. Belbog'li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari.....	90
7.4. Kurashchining asosiy holatlari.....	92
7.5. Kurash va belbog'li kurashchining texnik harakatlari	93
7.6. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari. O'tkazishlar.....	94
7.7. Belbog'li kurashchining taktik harakatlari	95
GLOSSARIY	97
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	103

35530,018

SH.S. MIRZANOV, U.R. KARIMOV

YAKKAKURASH SPORT TURLARI (Kurash)

O'quv qo'llanma

*Muharrir: S. Abdnabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev
Sahifalovchi: A. Muhammadiyev*

Nashr. lits № 0038.
Bosishga ruxsat etildi 02.09.2020 y.
Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 6,5.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 54.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi,
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

5530,017

ISBN 978-9943-6406-7-2



9 789943 640672