

**XALQARO (BUXOROCHA) KURASH USULLARI,
TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA O‘RGATISH**

*Umirzoqov Abduhakim G‘aniyevich,
To‘laganov Karim Olimjonovich,
Xamidullayev Rustam Fayzullayevich*

*Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va
biotexnologiyalar universitetining Toshkent filiali o‘qituvchilari*

Annotatsiya. O‘zbek milliy kurashi usullarini tarixi va ularning turlari hamda rivojlanishi, taraqqiyoti batafsil ta’rif etilgan. Shuningdek ushbu maqolada kurashchining jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va tarbiyalash uslublari ham bayon etiladi. Kurashchilarning texnik-taktik mahoratlari hujum va himoya usullari, aldash harakatlari va kurashchining turish holatlari va Belbog‘ tutishlaridagi holatlariga izoh beriladi. Kurashchilarning ruhiy tayyorgarliklari, kurashchilarning iroda va axloqiy sifatlarini tarbiyalash uslublari ham keltirilgan.

Kalit so‘zlar. Milliy kurash, tarix, texnika, taktika, kurashchi, kombinatsiya, tayyorgarlik, harakat.

Abstrakt. The history and revisions of the methods of Uzbek national wrestling, as well as their development and progress are described. The method of fighting is to improve the physical characteristics of the ram and to describe the training methods. The techniques and tactics of wrestlers explain the methods of attack and defense, deception and the movements of the wrestler standing and holding the belt. The same goes for the mental training of wrestlers, the methods of training the will and moral qualities of wrestlers.

Keywords. National wrestling, history, technique, tactics, wrestler, combination, preparation, action.

Kurashda usullar texnikasi va harakatlar taktikasi bir butun holda namoyon bo‘ladi. Texnik kurash harakatlarini bajarish uslubi, taktika esa kurash vaqtida turli xil vazifalarni xal etish uchun texnik harakatlarni qo‘llash usulidir. Bunda o‘zi hamda raqibining imkoniyatlari va qobiliyatlari hisobga olinishi kerak, albatta. Kurashish usullari va harakatlariga o‘rgatish, ularni takomillashtirishni quyidagi tamoyil asosida, ya’ni usul va harakatlarga o‘rgatish va ularni takomillashtirishni har bir usul va harakatlarni ularning kombinatsiyalarini tushunish asosida olib borish lozim. Texnik tayyorgarlik o‘quv trenerovka jarayonini eng muhim tomoni. U ko‘p yillar davomida takomillashtiriladi va individuallashtirib boriladi. Shuning uchun ham unga katta e’tibor beriladi. Sportchining texnikasi qanchalik boy bo‘lsa hamda u kurashdagi ayrim usullar va harakatlarning taktik ma’nosini qanchalik yaxshi tushunsa, uning taktik

mahorati shunchalik yuqori bo‘ladi. Kurashchining texnik tayyorgarlik darajasining yuqori bo‘lishligi, bu texnik tayyorgarlikka, ya’ni kurash sohasidagi harakat ko‘nikmalarini konkret ravishda tarkib toptirish, ularni takomillashtirish, shu bilan birga eng muhim jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga bog‘liq ekanligiga asoslanishi kerak. Shu sababli kurash maktabi bilan belgilangan harakat usullari va ish ko‘rish usullarini tarkib toptirish va takomillashtirishda faqat usullar texnikasini egallab olish emas, balki turli raqiblar bilan kurashganda shu texnikani mohirona qo‘llash xam muhimdir.

Asosiy texnik va taktik harakatlar. Kurashning texnik usullarining ikki: tayyorlovchi va asosiy gruppalari bor. Usullarni tayyorlovchi gruppasida kurashchining asosiy holati va harakatlari, asosiy gruppada esa uloqtirish, ximoya va qarshi usullar ochib berilgan. Birinchi va ikkinchi gruppalarda turli xil kombinatsiyalashgan xarakterlar bo‘lishi mumkin. Xarakterlar bular asosiy xarakterlar:

- 1) razvedka (raqibining zaif tomonlarini kidirish), manevr qilish (xiyla ishlatish), maskirovka (raqibini chalg‘itish)larning muvaffaqiyatini ta’minlash kerak;
- 2) asosiy taktik harakatlar xujum va himoya harakatlari, qarshi xujum harakati;
- 3) ayrim usul va harakatlarni qo‘llab turlicha kurashish, trenerovka kurashi, turnir, musobaqa kurashlari va hokazo.

Murabbiy ta’lim izchilligini shug‘ullanuvchilar kontingentiga qarab ijodiy ravishda o‘zgartirishi va takomillashtirishi mumkin, yelkadan oshirib uloqtirish, orqadan oshirib uloqtirish: biron bir oyog‘i bilan raqibini ham xuddi shunday oyog‘ini tashqi tomondan ilib uloqtirish, yelkadan ilib uloqtirish. Bir xil yo‘nalishdagi uloqtirishning taxminiy kombinatsiyalari: yelkasidan oshirib uloqtirish: sonidan oshirib uloqtirish: ichki tomondan ilish, chap oyoq bilan raqibning chap oyog‘ini (yoki aksincha) ilish: ichki tomondan ilish, ichki tomondan qoqib yiqitish.

Qat’iy hujumkorlik harakatlari, mudofa, himoya va qarshi hujum harakati asosiy taktik harakatlardir. Hujum qilishdagi oddiy ataka usuli va harakatlariga ko‘proq bir sur’atda bajariladigan va bir taktik vazifani hal qiladigan ayrim uloqtirishlar kiradi. Bular poychechak, qoqma usullari bilan va ko‘tarib uloqtirish; bir siltab ko‘tarib olib, engashib yelkadan oshirib uloqtirish usullaridir. Hujum qilishdagi murakkab ataka usuli va harakatlari bular ikki tempda, aldash va soxta harakatlar bilan birgalikda bajariladigan uloqtirish hamda turli xil kombinatsiyalar usullar majmuidan iborat. Mudofaa usul va harakatlari himoya va qarshi hujum harakatlaridir. Himoya xarakterlariga quyidagilar kiradi: raqibning xujumda qo‘llyadigan usullari, qarshi usul ishlatish bilan hujumdan o‘tilish yoki undan qochish. Qarshi hujum harakatlari bu raqibning hujumiga qarshi hujum yoki raqibi hujumni tayyorlayotganda tashabbusni o‘z qo‘liga olish va qarshi hujum qilish usulini oldinroq qo‘llash uchun hujum qilish, qulay himoyalani olib, qarshi hujum qilishdan iborat.

Hujum va himoya usullari.

Qarshi hujumlar: bu o‘z nomi bilan raqib hujumining yakunlovchi fazasiga qarshi javob hujumi bo‘lishi mumkin. Taktik tafakkur va harakatlar tezligini tarbiyalash uchun o‘quv-trenerovka mashg‘ulotlari jarayonida kurashni endi o‘rganuvchilar, malakali sportchilar bilan turli xil o‘quv, nazorat va kalendar musobaqalarini doimo rejalashtirib va o‘tkazib borish kerak. Har bir sportchi raqibini uloqtirishga o‘tishda qo‘lay fursatga ega bo‘lish uchun uni muvozanatdan chiqarishning hamma usullarini yaxshi egalagan bo‘lishi kerak. Kurashchining mahorati ko‘p jihatdan o‘z harakatlari bilan raqibini bir zum muvozanat yuqotishga, bir oyoqlab turib olishga bir tomonga og‘ishga majbur etish malakasiga bog‘liq. Shu vaqtda xujum qiluvchi butun kuchini raqibining qo‘l, gavda, oyoq harakatlarida muvozanat yuqotishga qaratishi va shu yunalishda uni uzoqlashtirishi kerak. Bundan tashqari raqibning muvozanatini tiklashga oid harakatlaridan ham mohirona foydalanib, uni qarshi yo‘nalishda uloqtirish mumkin. Xar bir kurashchi polvon turish xolatida bellashayotganda raqibini yaxshilab ola bilishi, uni muvozanatdan chiqarish uchun qulay payt tanlashi va uloqtirishi kerak. Raqibni muvozanatdan chiqarish va uloqtirishni muvaffaqiyatli o‘tkazish uchun polvonlar bellashuvlarda ikkita asosiy xarakat usulini qo‘llaydilar:

1) o‘z kuchlaridan va raqib harakat kuchidan foydalanadilar.

2) o‘z kuchlari raqibining xarakat kuchi bilan qushib foydalanadilar, polvon o‘z kuch g‘ayratini raqib harakat qilayotgan yo‘nalishga sarf etadi.

Xalqaro kurash texnika va taktikasiga o‘rgatish. Xalqaro kurashga o‘rgatish uslubiyotini biz kurashchi zahralari, malakali sportchilar va sport ustalari tayyorlovchi mashg‘ulotlarning vositalari, uslub va turli shakllari birligidir. Bunda tarbiyalash uslubiyoti shug‘ullanuvchilarning murabbiy rahbarligida mustaqil faoliyati uchun beriladigan topshiriqlar tizimi asosida tuziladi.

1. Shug‘ullanuvchilar oldiga xususiy vazifa qo‘yish.

2. Kurashchilarni uyushtirish va harakatlar to‘g‘risida axborot berish.

3. Harakatlar va ularni bajarishga doir topshiriqlar.

4. Murabbiyning nimalarga e‘tibor berishi, kamchiliklarni va xatolarni yo‘qotishga oid bergan uslubiy ko‘rsatmalari, texnik taktik harakatlarni shaxsan baholash.

Kurashchining asosiy harakatlari: yaqin masofa kurashchilar bir birlariga bevosita tegib turadilar. O‘rta masofa kurashchilar bir birlarini uzatilgan qo‘l masofasida ushlab oladilar. Uzoq masofa kurashchilar ushlab olmaydilar, bir birlaridan chamasi 1,5 metr masofa oraligida turadilar. Masofadan tashqari kurashchilar bir birlaridan 2 metrdan ko‘proq masofa narida turgan holat. Juftlama qadam bilan oldinga, orqaga va tomonlarga siljish usullarini namoyish qilish ikki sherengada o‘tkaziladi.

Ular quyidagilarga bo‘linadi: tayyorlovchi harakatlar, asosiy holat va harakatlar, asosiy usul va harakatlar.

a) Kurashdagi turish holatlari va ularning xilma xilligi

Kurashning yakka xoldagi turishi: Chap, o‘ng, frontal, yuqori, o‘rtacha, past: juft-juft bo‘lib turishi: turli nomda, yuqori, o‘rtacha, past:

b) Siljib yurishlar.

Turgan holda yakka o‘zi siljib yurish: oldinga, orqaga, so‘ngga, chapga qadam tashlab, sakrab-sakrab. Turli masofada bir birini turlicha ushlab juft-juft bo‘lib siljish: oldinga, orqaga, yon tomonga qadam tashlab sakrab.

v) Ushlashlar.

Kurashchining belbog‘ini ushlash usullari;

Belbog‘dan ushlashga;

- bir qo‘l bilan belbog‘ning ustidan oldindan tagi orqasidan;
- ikki qo‘l bilan oldidan ustidan, oldindan tagidan;
- bir qo‘l bilan yon tomonidan ustidan chapdan, yon tomonidan tagidan o‘ngdan;
- ikki qo‘llab bir qo‘l bilan ustidan yon tomondan chapdan ikkinchi qo‘li bilan tagidan o‘ngdan;
- bir qo‘li bilan orqadan ustidan qo‘lini boshidan yoki yelkasidan o‘tkazib ikkinchi qo‘li bilan qo‘lini;
- bir qo‘li bilan orqasidan tagidan belbog‘idan ikkinchi qo‘li bilan qo‘lini ushlash usullari kiradi.

Kombinatsiyalashgan ushlashlar:

- belbog‘dan va gavdasidan;
- belbog‘dan qo‘lini va bo‘yinini;
- belbog‘dan qo‘lini va gavgdvsini;

To‘ndan ushlab olishlar;

- bir qo‘li bilan to‘nning yengini ustidan tagidan;
- ikki qo‘li bilan to‘nning yengini ustidan tagidan;
- bir qo‘li bilan to‘nning yelkasini ustidan;
- ikki qo‘li bilan to‘nning yelkalarini ustidan;
- bir qo‘li bilan to‘n xoshiyasini ustidan tagidan;
- bir qo‘li bilan to‘n yelkasini orqadan, ustidan, pastdan, boshidan, yelkasidan o‘tkazib;
- bir qo‘li bilan to‘n yengini va belbog‘ini chalishtirib ushlab olish;
- ikki qo‘li bilan to‘n yengi va belbog‘ini chalishtirib ushlab olish.

Kombinatsiyalashgan ushlashlar:

- to‘ndan va qo‘lidan;

- to‘ndan va bo‘ynidan;
- to‘ndan, qo‘lidan va gavdasidan;
- Quchoqlab olishlar;
- gavdasidan;
- gavdasidan va belbog‘idan.

Muvozanatdan chiqarish:

- o‘zidan o‘ngga va chapga siltab;
- oldinga o‘ziga tortib va orqaga.

Aldash va soxta harakatlar:

- qo‘llar bilan qo‘llari va gavdasi bilan;
- oyoqlari bilan aldash va gavdasi bilan;
- qo‘li gavdasi va oyoqlari bilan aldash;
- ushlab bilan va soxta usullarini ifodalash bilan;
- kombinatsiyalashtirilgan aldashlar.

Uloqtirishlarga shaylanish:

- turish holatini o‘zgartirish bilan;
- masofani yutish bilan;
- raqibini aldash bilan;
- soxta harakatlar bilan;
- muvozanatdan chiqarish bilan;
- kuch yordamida ta’sir ko‘rsatish bilan;

Tayyorlovchi harakatlar kombinatsiyalari.

- siljib yurish, ushlab olish va muvozanatdan chiqarish;
- siljib yurish, ushlab olish, aldash va kuchoklab olish;
- ushlab olish, oyoqlari bilan soxta harakatlar, kuch yordamida ta’sir

ko‘rsatish.

1. Uloqtirishlar.

Asosan qo‘llar bilan uloqtirishlar raqibni orqaga, oldinga, yon tomonlarga bir zarb bilan ko‘tarib va siljib muvozanat xolatidan chiqarish va so‘ng uloqtirish (yiqitish);

- belbog‘dan, to‘ndan, belbog‘ va to‘ndan ushlab uloqtirish;
- qo‘lini, gavdasini ushlab uloqtirish;
- to‘nidan va gavdasidan ushlab uloqtirish;
- turli xilda ushlab qaytarma usuli bilan uloqtirish.

Asosan oyoqlar bilan uloqtirish ich tomonidan, boldiridan, tovonini tashqariga, ichkariga qaratib ilib uloqtirish;

- oyog‘i bilan oyog‘iga urib ushlab olib uloqtirish;

- ilib olib uloqtirish;
- Asosan gavda bilan uloqtirish:
- soni va yelkasidan oshirib uloqtirish
 - qo‘llarini ushlab olib, raqibga o‘girilib, qo‘llar bilan uloqtirish
 - qo‘li va bo‘yni yelkasiga qilib uloqtirish .

2. Himoya.

a) asosan qo‘llari bilan ximoyalanish ;

- siltanib, kuch ishlatib raqibini ushlabdan qutilish ;
- qo‘llari bilan raqib qo‘li va ko‘kragiga urib yuborib ;
- qo‘llarini, qo‘lini ushlab olib;

b) asosan oyoqlari bilan himoyalanish:

- oyog‘ini, oyoqlarini surib quyib;
- bir oyog‘iga ag‘darib;
- oyog‘larini orqaga, yon tomonga olib qochib;
- orqaga surilib;

v) asosan gavdasi bilan himoyalanish:

- orqaga chekinib
- gavdani chetga burib; oldinga engashib; gavdasi tiralib;
- yon tomonga aylanib o‘tib;
- raqibiga zarba berib;
- raqibini ag‘darib;

Qarshi usullar

a) qarshi uloqtirishlar: uloqtirishga tayyorgarlik yoki uloqtirishga urinishga qarshi uloqtirish;

b) javob uloqtirishlari: himoyadan keying holat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Атаев А.К. “Правило по национальной борьбе кураш”. Tashkent. 1979
2. Абдуллаев И. “Национальные виды спорта” Махачкала, 1982.
3. А.Атоев Kurash. Т. О‘qituvchi, 1987.
4. Спортивно-массовая работа. Атаев А.К. Tashkent 1992.
5. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarining umumiy qoidalari. Т. 1998.
6. Saxabutdinov M.M., Shayxutdinov A.Sh., Bozin.A.A., Axmetxanov R.P., Спортивная борьба на поясах. Правила соревнований. Москва 2005.
7. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. R.Salomov. Toshkent 2005.
8. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O.V.Goncharova. Toshkent 2005.
9. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev, Sh.Xonkeldiyev. Toshkent 2005.
10. Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti A.K.Atayev Toshkent 2005.
11. Полко Г.М. КОРЕШ. Методика организатсия обучения национальной спортивной борьбе. Сибай 2007. Татарстан.