

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ИЧКИ ИШЛАР ВАЗИРЛИГИ  
МАЛАКА ОШИРИШ ИНСТИТУТИ

**Ф.Х.Тўраев**

**ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ ХОДИМЛАРИ УЧУН  
ЎЗБЕК МИЛЛИЙ КУРАШ УСУЛЛАРИНИ ЎРГАТИШ  
МЕТОДИКАСИ**

**Ўқув қўлланма**

Тошкент - 2023



*Ўқув қўлланма Ички ишлар вазирлиги Малака ошириш институтининг 2023 йил «\_\_\_» \_\_\_\_\_ даги Илмий кенгашида кўриб чиқилган ва маъқулланган. \_\_\_ - сонли баённома.*

### **Т у з у в ч и м у а л л и ф:**

Ички ишлар вазирлиги Малака ошириш институти жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси майор **Ф.Х.Тўраев**

### **Т а қ р и з ч и л а р:**

Ички ишлар вазирлиги Малака ошириш институти жисмоний тайёргарлик цикли бошлиғи, полковник **А.Ш.Усманов**

Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети “Ўзбек ва рус” тиллари кафедраси жисмоний маданият ва спорт фани профессори в.б **Ш.С.Дилмуродов**

**Ички ишлар органлари ходимлари учун “Ўзбек миллий кураш усулларини ўргатиш методикаси: Ўқув қўлланма**

Ф.Х.Тўраев– Т., 2023. – 60 б.

Мазкур қўлланма ана шу мақсадда тайёрланиб, унда ҳуқуқ-тартибот органлари ходимлари томонидан жиноятчиликка ва ҳуқуқбузарликларга қарши курашда жисмонан бақувват, мард ҳамда жасур бўлишларида хизмат қилиш билан бирга соғлом турмуш тарзини олиб боришда бевосита муҳим ўрин тутди.

Қўлланма Ички ишлар вазирлиги таълим муассасаларининг тингловчи-курсантлари ҳамда амалиёт ходимларига мўлжалланган.

*АМИР ТЕМУР*

## **КИРИШ**

Спорт мамлакатимизнинг нуфузини оширадиган омиллардан биридир. Юртимизда спортни ривожлантириш муаммоларини комплекс тарзда ҳал этиш, жисмонан соғлом, маънавий жиҳатдан етук шахсларни тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини ва спортга мухаббат туйғусини синдириш, шунингдек, спорт соҳасини бошқаришда давлат сиёсатини амалга оширишни мувофиқлаштириш даражасига кўтариш, барча тизимлар иш фаолиятини қайта кўриб чиқишга биринчи даражали аҳамият берилмоқда.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни юксалишда, спортга кенг халқ оммаси, аввало, ўсиб келаётган ёш авлодни кенг жалб қилишда спорт ва жисмоний тарбия тарққиётини таъминлайдиган бир неча Қонун, Фармон ва Қарорлар қабул қилиниб, ҳаётга изчил тадбиқ этилаётгани ғоят муҳимдир.

Оммавий спорт ҳаракатини ривожлантириш билан бир қаторда, ҳозирги кунда республикада фаолият кўрсатувчи спорт турлари бўйича етишиб чиқаётган ва мамлакат терма жамоаларида фаолият кўрсатаётган иқтидорли спортчилардан Олимпия ва Осиё ўйинлари ҳамда жаҳон чемпионати ва биринчиликлари мусобақаларида юқори натижаларни кўрсата оладиган маҳоратли спортчиларни тайёрлаш, уларнинг спорт маҳорати кўрсаткичларини жаҳон талаблари даражасига етказиш борасида тайёрлашга узвий боғлиқ бўлган юқори малакали спорт мутахассислар билан таъминлашга алоҳида аҳамият берилмоқда.

Ватанимизда мустақиликнинг дастлабки кунлариданоқ халқ фаровонлигини ошириш, мамлакатимизни иқтисодий, ижтимоий ва маданий жиҳатдан ривожлантиришга катта эътибор қаратилди.

Республика раҳбарияти томонидан кўрсатилаётган барча ғамхўрликлар ва талаблар аҳолини, айниқса ўқувчи ёшларнинг миллий қадриятларни ўрганишга, уларнинг маънавий ва маърифий дунёқарашларини янгилашга ва бу борада вазифаларни бажаришда барча ўқув юртлари, айниқса олий таълим тизимида юксак ғоявийлик ҳамда ўз ихтисосининг етук ходими бўлиш даржасида тарбиялашни тақозо этади.

Маълумки, ҳар бир ихтисосликдаги бўлажак мутахассислар фаннинг барча соҳаларини мукамал ўрганишлари лозим. Шу жиҳатдан олиб

қараганда жисмоний маданиятимиз тарихи ва ҳозирги кунги спортдаги истиқболларини билишлари ҳам талабга мувофиқ бўлади.

Жисмоний тарбия ва спортнинг инсон саломатлигини мустаҳкамлаш ва умрини узайтиришдаги моҳиятлари, узоқ йиллардан буён ҳаётий тажриба, синовлардан ўтиб, у илмий ва назарий жиҳатдан амалда исботлангандир. Чунки жисмоний тарбия ва спорт инсонларнинг бақувват, чидамли, соғлом бўлишига кўмаклашувчи восита ва тарбиявий жараёндир.

Республикада миллий кадриятларни тиклаш, маънавий ва маърифий жиҳатдан билимини чуқурлаштириш борасида қатор ҳукумат қарорлари эълон қилинди. Жумладан, буюк саркарда Амир Темур, Шарқнинг улуғ алломаларидан Ат-Термизий, халқ қаҳрамони Жалолиддин Мангуберди каби буюк шахсларнинг ҳаёти билан таништириш, уларнинг кадриятларини эъзозлаш борасида катта тадбирлар амалга оширилади.

Ўзбек халқининг қадимги миллий урф-одатлари, айниқса жасурлик, мардлик, паҳлавонлик ва ватанпарварликка даъват этувчи жисмоний маданият, унинг асл мазмуни бўлган миллий кураш ифодаланган. “Алпомиш” достонининг яратилганлигига 1000 йил тўлиши, қадимги аждодлар ҳаёти ва маданиятини кўрсатувчи “Авесто” (Уғузлар қомуси) китобининг уч минг йиллигини нишонлаш ҳақидаги республика ҳукуматининг қарорлари айни муддао бўлди. Шу туфайли Ўзбек миллий кураши янги босқичга, яъни мазмун ва моҳият жиҳатдан ўз истиқболига эга бўлди.

Эътиборли томони шундаки, кураш бўйича Амир Темур, Ҳаким Ат-Термизий ва бошқа улуғ алломаларнинг хотирасига бағишлаб халқаро турнирлар, Президент соврини учун халқаро мусобақаларни ҳар йили ўтказилиши одат тусига айланди. Наврўз, ҳосил байрамлари, Мустақиллик куни муносабати билан ёш спортчи ва нуфузли полвонлар ўртасида миллий курашларимиз (Бухоро ва Фарғона усуллари) бўйича оммавий мусобақалар ўтказилмоқда.

Ўзбек курашининг халқаро майдонда тан олинishiга келадиган бўлсак. Шунини таъкидлаш лозимки, ҳозирги кунда Халқаро “Кураш” **Ассоциациянинг бошқарув** манзили мамлакатимиз пойтахти Тошкент шаҳрида жойлашиши ва дунёнинг 70 дан ортиқ давлатларида Ўзбек кураши бўйича миллий федерациялари ташкил этилганлиги жаҳон спорт майдонида курашимизнинг обрўсини кўтарилишига эришилди. Жумладан, жаҳоннинг Америка, Европа, Осиё, Африка қитъалари халқларининг севимли спорт турларининг бири сифатида ўзбек кураши улар аҳолисининг турмуш ҳаётида ўз ўрнини топди.

Халқаро “Кураш” **ассотсиятси** томонидан 1998 йилдан бошлаб, ҳар йили ташкил этилиб келинаётган юқорида кўрсатилган халқаро турнирлар ва жаҳон биринчиликлари ҳамда чемпионатлари муваффақиятли ўтказилиб келинмоқда. Ўз навбатида Осиё, Европа ва жаҳон чемпионатлари ва биринчиликларини мақсадли равишда ташкил этилиши ва ўтказилиши, курашимизнинг нуфузини янада ошириш, энг муҳими эса Ўзбекистоннинг шон-шухратини оширишга даъват этмоқда.

Таъкидлаш лозимки, мустақиллик шарофати туфайли республикамызда деярли барча ўқув юртлари, кўпгина ишлаб чиқариш корхоналари, аҳоли истиқомат жойларида (махалла, кўп қаватли уйлар ҳудудларида) ва турли муассасаларда миллий курашларимиз бўйича спорт тўғараклари ташкил этилган.

Миллий курашларимиз бўйича барча тоифадаги махсус кураш (спорт) мактаблари фаолият кўрсатмоқда. Ушбу мактабларда тарбияланувчи спортчиларимиздан мустақиллик йилларида Ўзбекистон, Осиё, Европа ва жаҳон чемпионлари бўлган Тоштемир Муҳаммадиев, Камол Муродов, Абдулла Тангриев ва бошқалар каби иқтидорли спортчилар ватанимиз шарафини жаҳон спорт майдонида муносиб ҳимоя қилиб келадилар. Халқаро “Кураш” **ассотсиясининг** Президенти Комил Юсупов бошчилигида Ўзбек кураш ахиллари, фаоллари, миллий курашимизни Олимпия ўйинлари дастурига киритиш йўлида иш олиб боришмоқда. Шу билан бирга Ўзбек курашини илмий асосланган амалий-услубий жиҳатдан исботланган ҳолда барча қитъаларда аҳоли ўртасида тадбиқ этиш ва ривожланишини таъминлаш мақсадида қатор ишлар амалга оширилмоқда.

### **Ўзбек миллий курашининг келиб чиқиши ва ривожланишининг тарихий манбалари**

Ўзбек халқ оғзаки дostonлари ва эртакларидан халқ ботирлари ва полвонлари ўзларининг жисмоний машқлари билан чиниқтирганликларини биламиз.

Қадимги юнон ёзувчиси Элиан Клавдийнинг маълумотларига қараганда, азалдан Ўзбекистон ҳудудларида сак қабилалари истиқомат қилишган бўлиб, улар аҳолиси ҳаётида жисмоний тарбия воситасининг негизи сифатида кураш ниҳоятда кенг тарқалган. Сак қабиласининг ёш йигитлари ўзлари уйланадиган бўлғуси қаллиқларини албатта курашга енгизиш керак бўлган. Лашкарбошилар ўз аскарларининг жисмоний тайёргарлиги, кучи, чакқонлиги ва сезгирлигини кураш усуллари билан машқ қилиш орқали ривожлантирган ва доимий равишда шуғуллантириб келган.

Халқ оғзаки дostonлари ва эртакларида тарихий маълумотларни таъкидлайдиган бўлсақ, “Ҳасан ва Зухро” эртагида Ҳасан ва Зухро йил эмас ой сайин ушиб улғаядилар. Ҳасан ўз тенгдошлари билан отда юриш, найза отиш ва кураш усуллариини ўрганади. Унга Ҳасан полвон деб ном кўйишади. У ниҳоятда баркамол йигит бўлиб етишади, катталар билан ҳам курашга тушадиган бўлади ва улар устидан ғалаба қила бошлайди, халқ орасида паҳлавон ҳисобланган.

Қадимда мамлакатлар ўртасидаги низоларда бўладиган урушларда ҳам урушдан олдин икки томон аскарлари саф тортишиб, ўртага ўз полвонларини чиқаришган. Қайси мамлакатнинг полвони зўр чиқса, шу мамлакат аскарлари кучли деб тан олинган ва мағлубиятга учраган полвон томонни ютқазган деб тан олинган. Масалан, “Тўлғаной” эртагида таърифланган Қўқон хони Ўратепа хонига уруш эълон қилади. Шунда Ўратепа хони уларга қарши ўз аскарларини йиғади. Икки томон аскарлари саф тортадилар. Қўқон хонининг баҳодирлари ўртага чиқиб, Ўратепа баҳодирларини яккама якка курашга чақиради. Ўратепа хони томонидан Алланазар полвон ўртага чиқиб, кўп Қўқонлик полвонлар устидан ғолибликка эришади, натижада Ўратепа хонлиги шу урушни енгиб чиқади.

Ўзбек халқ дostonларида азалий халқимизнинг урф-одати бўлган тўй-маракаларни ўтказишда ва сайлларда удум бўлган кураш бўйича беллашувлар, кўчқорлар уруштириш, найза ирғитиш, отда қувиш каби ўйинларга катта аҳамият берадилар. Масалан, Хитой халқининг “ТАН-ШУ” қўлёзмасида ёзилишича, Фарғона “Навруз” байрамларида аҳоли ўртасида икки жамоага бўлиниб, ўзаро кураш беллашувлари ўтказилган.

X аср араб географи-саёхатчиси мақдиснинг маълумотида кўра, янги йил арафасида Марвда, Самарқандда, Балхда, шунга ўхшаш кураш бўйича беллашувлар уюштирилган.

X-XI асрларда ўзбек халқининг жисмоний бақувват ва соғлом бўлишида жисмоний тарбия воситаси сифатида асосий ўринни кураш эгаллаган. Абу Али Ибн Сино “Китобал-қонун фит-тиб” китобида жисмоний машқларни ва жисмоний тарбияни тиббиётга асосланиб тартибга солиш тўғрисида ёзган. “Тиб қонунлари” китобида эса халқ ҳаётида сеvimли машқлари бўлган иккита кураш турларига уларнинг бир-бирларидан беллашув услублари жиҳатидан ўзгача хусусиятларига эгаликлари ҳақида маълумот беради. Бу кураш турларининг бирида, унинг айтишича, икки курашчи бир-бирининг белбоғидан ушлаб, ўзига тортиб йиқитмоқчи бўлса, иккинчи турида эса бири икинчисини чакмонининг ёқасидан, қулидан

ушлаган ҳолда рақибнинг оёқларини чалиш, ўрама, қайтарма усулларини қўллаб йиқитишга ҳаракат қилган.

Шундай қилиб, Абу Али Ибн Сино қўлёзмаларида бундан минг йил илгари ҳам икки тур ёки икки хил кураш бўлганлиги тўғрисида маълумот берилади. Шулардан бирида беллашув қондасида рақибнинг белидан ушлашга рухсат берилган ва полвонлар оёқ ишлатмасдан олишган бўлса, иккинчисида эса қаердан ушлай олса ўша ердан ушлаб, оёқлари билан ҳаракат қилишган, аммо ҳар иккаласида ҳам қўл билан оёғидан олиш ман қилинган.

Бу икки кураш тури беллашув қоидаларига эътибор берадиган бўлсак, унинг бири миллий курашнинг фарғонача, иккинчиси бухороча усулларига тўғри келишини кўришимиз мумкин.

Бобокалонимиз Амир Темур давридаги мамлакат иш фаолиятини бошқаришда ватан ҳимоясини таъминлашда аскарларини жисмонан бақувват бўлишлари учун жангариликка таъълуқли бўлган ҳар хил машқларидан фойдаланишган: найза отиш, қиличбозлик машқларини ўрганишган, айниқса, якка олишишда катта имкониятга эга бўлган кураш усулларини чуқур эгаллашларига катта эътибор берилган. Натижада жангчилар яккама-якка олишиш ва қўл жанги жараёнларида рақиблари устидан ғалабаларга осон эришиш маҳоратларини эгаллаган. Бунга мисол қилиб қуйидаги воқеани кўрсатиш мумкин: Амир Темур таржимаи ҳолида ёзилишига қараганда, Қарши унинг жангда қарши Амирнинг полвони Мусо Ўзбек билан Амир Темур полвони Ғози Бурғоний ўртасидаги жангда душман томонидан ўзининг кучи ва ботирлиги билан донғи кетган Баҳодир Ўзбек Ғози Бурғоний баҳодирга яқинлашади-да, унинг бошини мўлжаллаб қилич уради, лекин Ғози Бурғоний Баҳодир чап бериб, унинг қўлини ушлаб қолади. Сўнгра Мусо Ўзбекнинг қўлини орқасига қайириб, қаср ичига қушнинг қанотларидан ушлагандек олиб келади. Шу воқеаларни кўрган ва гувоҳи бўлганларнинг айтишига қараганда Ғози Бурғоний Баҳодирнинг қаҳрамонлиги қадимий Рустам ва Исфандёр ботирларининг жасоратларига ўхшайди. Бу воқеадан кейин душманнинг ҳамма лашкарлари жарликлар, қирлар орқали қочишга тушади, лекин у ерда Амир Темурнинг баҳодирлари уларни қувишади. Душман аскарлари шу тариқа қувиб юборилади.

Ўзбек миллий кураши ҳақида Фирдавсий “Шоҳнома”сининг биринчи китобида Эрон подшоси Баҳром Гўр билан Ҳиндистон подшоси Жангули полвонлари ўртасида бўлган олишувни шундай таърифлайди:



*Икки деб қоматни чорлатди шангули,  
Курашда бахтингиз синанг,-деди ул.  
Ул марди-майдонлар маҳкам бел боғлаб,  
Даврага тушдилар курашни чорлаб.  
Чирмашиб икки зўр олишардилар.  
Бир-бирларига шердай чанг солишардилар.  
Шангули деди: Аё шахриёр,  
Буюр, мен курашни этгум ихтиёр.  
Шангули кулиб деди: “Майли турақол,  
Гар йиқсанг, қонинг тўк, бошини ол”.  
Бу сўзни эшитиб тик турди Баҳром,  
Гардан эгиб қилди майдонга хиром.  
Худди қулин чопган шердай маст,  
Бирининг белидан кўтардию даст  
ерга чунон урди, бўлди чилпора.*

Бундай олишувларда ғалаба қилиш полвонларнинг ёки аскарларнинг кучли, чакқон, иродали ва бардошли эканлигини кўрсатарди.

Қадимий қўлёмаларда ёзилишича Амир Темур Хоразм ҳукмдори Хусайн сўфи билан бўлган жанг тақдирини яккама-якка курашда ҳал қилиш тўғрисида таклиф қилади. Шу сингари воқелар улуғ ўзбек шоири Алишер Навоийнинг “Ҳамса” сида ҳам ёзилган. Бундан ташқари Алишер Навоийнинг “Садди Искандар” китобидаги саркарда исқандар Берберий билан Барик Эрон шоҳи Дарри-Хуррам полвонлари ўртасидаги яккама-якка олишлар бунга мисол бўла олади.

Ушбу келтирилган мисоллар XIV – XV асрларда Амир Темур давридан бошлаб барча курашнинг нафақат лашкарларининг жангарилик тайёргарликларида асосий машқлар сифатида фойдаланиб қолмасдан, умумий байрамлар сайлларида кураш бўйича беллашувларни ўтказганлари ва халқнинг маданий турмушида ҳам фойдаланганликларидан далолат беради.

Бобурнинг “Бобурнома” китобида ўзбек халқ миллий курашини қарамидаги лашкарлар ичида жангари машқлар сифатида кенг ривожлантирган ва жисмоний машқларга катта аҳамият бергани тўғрисида ёзган. Бобурнинг ўз юришлари тўғрисидаги қўлёмаларида куйидаги жумлалар “Мен лашкарларим билан кўнган жойлараимизда доимо кураш туширишга ҳаркат қилар эдим” келтирилган.

Полвон Лаҳури Дўст Ясин Хайр билан узоқ вақт олишиб, охири Дўст ўз рақибини енган. Ҳукмдорнинг буйруғига биноан икки полвонга ҳам пул ином қилишди. Бобурнинг қўлёмаларида келтирилган маълумотларига

қараганда, XV – XVI асрларда Ўзбекистон чегараси ҳисобланган жойларда кураш бўйича беллашувларда ғолибларни ҳар хил мукофотлар билан тақдирлашган, кейинчалик бу аҳоли орасида бора-бора анъанавий одатга ацланган. Ушбу маълумотларда келтирилган халқ орасида анъанага айланган беллашувларт вақтнинг ўтиши билан халқнинг маданий турмушида аҳамиятга эга бўлиб, мусобоқалар ўтказиш шаклида жорий этила бошланди.

Кураш бўйича мусобоқалар ўтказила бошлангандан кейин полвонларнинг ҳаёти бир мунча яхшиланди. Полвонлар курашни ўзларининг касби сифатида қабул қилиб, асосий иш фаолияти фақат кураш машқлари билан чекланган вақтлари ҳам бўлган.

С.П.Толстой “Ўзбек халқининг тарихи” китобида берган маълумотида XIX асрларда ўзбекларнинг ҳамма диний байрамларида, масалан, Рамазон ҳайити, Қурбон ҳайити, Наврўз байрами ҳамда сайлларда миллий спорт турлари бўйича мусобоқалар ўтказилгани, бунга курашда аълоҳида аҳамият берилганлиги ҳақида ёзади.

XX асрнинг бошларида Туркистонда Турон уездининг кўзга кўринган полвонлари иштирокида оммавий мусобоқалар уюштирила бошлаган. Кураш мусобоқаси ниҳоятда қизиқ бўлгани учун, бу тадбирларга ёш-ўспиринлардан тортиб, то қари чолларгача ҳаваскор ишқибозлар жуда ҳам кўп йиғилганлар ва мусобоқа якунида томошабинларда яхши таассурот қолдириб, ғолибларни қимматбаҳо мукофотлар билан тақдирлашганлар.

XX асрнинг бошларида миллий кураш мусобоқалари ниҳоятда кенг қулоч ёзди. Бундан қурққан подшо ҳокимияти бу мусобоқаларни ман қилмоқчи бўлади. Лекин, Тошкентдаги губернатор мусобоқа ўтказмасликнинг иложи йўқлигини кўргач, **“Менинг рухсатимсиз мусобоқа ўтказиш ман қилинади”** – деган мазмунда буйруқ чиқаради.

1910 - 1916 – йилларда курашдан пул ишлаш воситаси сифатида фойдаланишга ўтган даврлари ҳам бўлган, полвонларимиздан профессионал алплари ҳисобланган атоқли ўзбек полвонлари: Аҳмад полвон, Азимхўжа полвон, Ҳайдар Али полвон, Абдурахмон полвон Хаитов, Тонги полвон Аълоевлар Тошкент сиркида Россиянинг профессионал, жаҳонга таъниқли полвонлари И.Поддубний, Заикин, Вахтуровлар билан тенгма-тенг курашга тушиб, ўзбек томошабинларининг олқишига сазовор бўлишган.

Бухороча Кураш азалдан Қорақалпоғистон, Сурхондарё, Бухоро, Қашқадарё, Самарқанд ва Хоразмда кенг тарқалган. Ҳозирги вақтда ҳам шу вилоят вакиллари халқимизнинг сеvimли спорт турларининг кўп қиррали сирларини чуқур ўрганиб чиққан ҳолда Республикамизда фаолият кўрсатувчи самдо, дзюдо, эркин ва юнон-рум курашлари сирларини осонгина

ўзлаштириб, мазкур спорт кураш тури бўйича Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари сифатида нуфузли мусобоқаларда иштирок этиб келмоқдалар.

Миллий курашнинг Фарғонача усули Андижон, Фарғона, Наманган, Сирдарё ва Тошкент вилоятларида кенг ривожланган.

1920 йил 10 октябрда Тошкент шаҳрида биринчи Ўрта Осиё халқлари олимпиадаси бўлиб ўтди. Бу олимпиада дастурига асосан миллий спорт турлари ва ўйинлари киритилган. Ўзбек миллий кураши бўйича Ўзбекистон полвонлар олимпиада дастурида асосий ўринни эгаллаб, юртдошларимиз мусобоқа ғолиблари бўлишдилар.

1921 йилда иккинчи Ўрта Осиё олимпиадасида ҳам Ўзбек полвонлари биринчи ўринни эгаллашиб, Ўрта Осиёда энг зўр курашчилар деган номга сазовор бўлганлар.

Республикамиз спорчилари кўлга киритилган натижалари туфайли биринча умумиттифоқ спартакиадасига 1928-йилда Ўзбекистон спорти вакиллари яхши тайёгарлик билан иштирок этиб, умумжамоа ҳисобига 4 - ва 5 - ўринларга Закав-Казе жасоаси вакиллари билан кураш олиб бордилар.

1928 йилда Қўқон шаҳрида 1 ўзбек миллий жисмоний тарбия ва спорт байрами бўлиб ўтди. Бу байрам дастурида миллий спорт туралари бўйича мусобоқада (кураш, улоқ-пойга) асосий ўринлар ажратилди.

Анъанага айланган нуфузли байрамда курашдан мусобоқа бўлишини эшитган шаҳар ва вилоятлардан томоша кўргани ва ўз кучларини синаш учун кўплаб кишилар иштирок этганлар. Кураш бўйича мусобоқада 39 полвон қатнашиб, бу полвонлар Республикамининг турли вилоятлари ва шаҳарлари вакилларида иборат бўлган.

1934-йилдаги биринчи Ўрта Осиё халқлари спартакиадаси дастурига миллий кураш ҳам киритилди. Мусобоқада Ўзбекистон ва Қирғизистон икки команда билан қатнашган бўлса, Тожикистон, Қозоғистон республикалари командари курашнинг фақат бухороча усули билан қатнашдилар.

Давлатимиз томонидан курашнинг ривожланишига аълоҳида эътибор берилиб, Тошкент шаҳрида 1936-йилда махсус кураш мактаби очилди. Ўзбекистоннинг энг кучли полвони Оскар Отабоев шу мактабни раҳбари ва бош мураббийи этиб тайинланди.

1937 йилда миллий кураш тарихида биринчи марта Республика биринчилигида Ўзбекистоннинг вилоят ва шаҳарларидан 20 та жамоа иштирок этиб, 120 та полвон қатнашди. Ўзбек миллий курашидан 1 марта спорт таснифланиши (классификацияси) ва 8 та вазн тоифаси белгиланди.

1939 йилда Ўзбекистонда ўнлаб турли хил мусобоқалар ўтказилиб, унда спорт жамоалари, кўнгилли жамиятлар Республика вакиллари ғолибларини аниқлаш анъанага айланди.

1949 йилга келиб, Ўзбекистон Республика биринчилигида 77 та полвон қатнашди ва шу йили кураш жамоа хўжаликлариаро Республика спартакиадасининг дастурига киритилди ва биринча марта кураш бўйича Ўзбекистон биринчилиги ўтказилди.

Кейинги йилларда бу биринчиликлар анъанавий тус олди. Халқ орасида асосан пахта байрамида ўтказиладиган кураш мусобоқаларида катта имкониятлар яратилиб, ўз обрўсига эга бўлди. Энг йирик мусобоқа 1957 йилда қишлоқ хўжалик қурултойи кунлари Тошкент шаҳар сиркида бўлиб ўтди. Бу мусобоқада республикамизнинг ҳамма вилоятларидан 80 нафар полвон қатнашди. Миллий курашимиз улуғ ватан урушидан кейин яна республика биринчиликлари бўлиб ўтадиган бўлди. Шу мусобоқаларда Сирдарё вилояти ҳозирги Сайхунобод туманидан оғир вазнда Хол полвон, Ёдгор полвон, Турсун полвонлар доим совринли ўринлар олишиб, ўз номларини ўзбек кураши тарихида қолдирганлар.

**Жиззах вилоятидан:** Хаёт қишлоғидан Тўймурот ота полвон, Можурум қишлоғидан Нурмурод полвон ва Акабой полвон.

**Самарқанд вилоятидан:** Риза Фозилов, Равшан Ғуломов.

**Қашқадарё вилоятидан:** Пирим полвон, Нортожи полвон ва Мамарайим полвон.

**Сурхондарё вилоятидан:** Жума хожи полвон, Жаббор полвон, Тохир полвон.

**Хоразм вилоятидан:** Сатин полвон, Одил полвон, Олим полвон, Озод полвон.

**Қорақалпоғистон Республикасидан:** Соат полвон, Самандар полвон, Чоршанбой полвон, Комилжон полвон.

**Бухоро вилоятидан:** Амирлик полвонлари Сайфулла полвон, Ҳайдар полвон, Исмоил Ота Турапов, Чори полвон, Собир ота Қурбонов, Турсунбобо Юсуповлар сулоласи.

1974 йилдан бошлаб то ҳозирги вақтгача Ўрта Осиё ва Қозоғистон полвонлари ўртасида анъанавий миллий кураш бўйича мусобоқалар белгиланган Осиё давлатларида ўтказилмоқда. Уларда ғолиб чиққан Ўзбекистонлик полвонларга давлатимиз раҳбарияти томонидан катта эътибор кўрсатилиб, Ўзбекистон спорт устаси ва бошқа нуфузли унвонлари берилмоқда.

Республикамизда миллий курашларимизнинг ривожланиши ва жаҳон спорт майдонида ўз обрўсига эга бўлиши етук баркамол авлод тарбиясида ёшларни жисмоний, ахлоқий тарбиялашда ўзбек миллий кураши катта аҳамиятга эга.

## **Мустақиллик даврида миллий курашнинг истиқболлари:**

Умуман олганда, ўзбек миллий кураши мазмун ва моҳият жиҳатидан ҳаётда ўз ўрни ҳамда мавқеига эга бўлади. Бу жиҳатлар собиқ иттифоқ даврида озми кўпми фақат маҳаллий аҳоли орасидагина эмас, балки спорт кураши билан алоқадор бўлган мутахассислар, ёш спортчилдар ва ҳаваскорлар орасида ҳам ўз ифодасига эга бўлади.

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эга бўлгач, давлатни ифода этиш, аҳолининг миллий мафкурасини янгилаш, айниқса ўқувчи ёшларнинг миллий кадриятларининг энг илғор, фойдали томонлари билан қуроллантиришга жиддий эътибор берилди. Аҳоли, шунингдек, ўқувчи ёшларнинг маънавий ва маърифий тушунчаларини янада ривожлантириш, уларни жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялаш энг олдинги вазифалардан бири қилиб қўйилди. Ёшлар тарбиясини такомиллаштириш ва мувофиқлаштириш юзасидан Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қатор Қарорлари муҳим аҳамият касб этди.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни қайта кўриб чиқилиб, 2000 йили янги таҳрирда қабул қилинди. Бунда ўқувчи ёшларни жисмонан тарбиялаш, ихтидорли спортчиларни маҳоратини ошириш, халқаро спорт майдонларида нуфузли спорт натижаларига эришиш имкониятлари, катта спортга маҳоратли ўринбосарлар тайёрлашга замин яратилган бўлиб, асосан аҳолининг кенг қатлами, ёшларни оммавий спортга жалб этишнинг асосий манбаига айланди.

Миллий кадриятларни қайта тиклаш, уларни ёшлар орасида кенг ёйиш мақсадида “Алпомиш ўйинлари” ҳамда “Тўмарис ўйинлари” Республика фестиваллари ҳар икки йилда бир маротаба ўтказилиб келинмоқда, уларнинг дастурларида миллий курашларимиз муносиб ўрин эгаллаган. Республикамизда узлуксиз спорт мусобоқаларини таъминловчи умумтаълим мактаблари ўқувчи ёшлари ўртасида “Умид ниҳоллари”, Академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўртасида “Баркамол авлод” ва олий таълим талабалари ўртасида “Универсиада” спорт мусобоқалари дастурларида ҳам миллий курашларимиз салмоқли даражада ўз аксини топган.

Ўзбек курашининг халқаро майдонга тан олиншига келадиган бўлсак, шуни таъкидлаш лозимки, ҳозирги кунда халқаро кураш ассоциациясининг бошқарув манзили мамлакатимиз пойтахти Тошкент шаҳрида жойлашган ва дунёнинг 70 дан ортиқ давлатларида ўзбек кураши бўйича миллий федерациялар ташкил этилган. Жумладан, Жаҳоннинг Америка, Европа, Осиё, Африка қитъалари халқларининг севимли спорт турларининг бири

сифатида ўзбек кураши улар аҳолисининг турмуш ҳаётида ўз ўрнини топмоқда.

Республикамизда миллий курашларимизнинг ривожланиши ва жаҳон спорт майдонида ўз обрўсига эга бўлиши етук баркамол авлод тарбиясида ёшларни жисмоний, ахлоқий тарбиялашда ўзбек миллий кураши катта аҳамиятга эга.

1998 йил 6 сентябрда бўлиб ўтган халқаро “Кураш” ассоциациясининг таъсис Конгрессида Республикамизнинг биринчи Президенти Ислам Каримов Халқаро “Кураш” ассоциациясининг доимий фахрий Президенти деб сайланди. Республика ҳукумати раҳбарлиги ва спорт жамоатчилиги томонидан ўзбек курашини халқаро спорт майдонига олиб чиқишда анчагина меҳнат қилмоқда.

Бундан ташқари 1999 йил 1 февралда “Халқаро “Кураш ассоциациясини кўллаб-қуватлаш тўғрисида“ мамлакатимиз Президентининг Фармони эълон қилиниб, бу фармонда миллий қадриятларни, мардлик, жасурлик, ватанпарварлик, гуманизм ғояларини ўзига мужассам этган ўзбек курашини дунё спорт оламида янги спор тури сифатида тан олинганлиги мунособати билан Халқаро “Кураш” ассоциациясининг жаҳон миқёсидаги мавқеини янада мустаҳкамлаш, уни ҳар томонлама кўллаб қуватлаш мақсадида жаҳоннинг 28 та мамлакати вакилларининг ташаббуси ва бевосита иштирокида Халқаро “Кураш” ассоциацияси ташкил этилганлиги эътибор этилиб, кураш бўйича миллий ва қитъа федерациялари фаолиятини мувофиқлаштириш, ваколатхоналар ишини йўлга қўйиш, қитъа ва жаҳон биринчилигини ташкил этиш ҳамда ўтказиш, ўзбек курашини олимпия ўйинлари қаторига киритиш ассоциациясининг асосий вазифалари этиб белгиланишлари аълоҳида белгиланган.

Ўзбек курашининг халқаро майдонга тан олиншига келадиган бўлсак, шуни таъкидлаш лозимки, ҳозирги кунда халқаро кураш ассоциациясининг бошқарув манзили мамлакатимиз пойтахти Тошкент шаҳрида жойлашган ва дунёнинг 70 дан ортиқ давлатларида ўзбек кураши бўйича миллий федерациялар ташкил этилган. Жумладан, Жаҳоннинг Америка, Европа, Осиё, Африка қитъалари халқларининг севимли спорт турларининг бири сифатида ўзбек кураши улар аҳолисининг турмуш ҳаётида ўз ўрнини топмоқда.

Ўзбек миллий курашларини омма орасида янада ривожлантириш, курашчиларимизнинг маҳоратларини ошириш йўлида Халқаро кураш академияси ва унинг Термездаги филиали Республика миллий кураш академияси тарғибот ишларини юқори даражага кўтармоқда.

Мустақиллик йилларида Ўзбекистон Республикаси, Осиё, Европа ва жаҳон чемпионлари бўлган Тоштемир Муҳаммадиев, Камол Муродов, Абдулла Тангриев, Давлат Чориев, дилшода Хазратова, Зулхўжа Худоёрова, Олим Равшанов ва бошқалар каби иқтидорли спортчи вакилларимиз миллий курашимизни ривожлантиришда ўз хиссаларини қўшмоқда.

Эътибор этиш лозимки, Ўзбек миллий курашларини қайта тиклаш ва унинг ривожини таъминлашда профессорлар Ж.Турсунов, А.К.Атаев, Ж.Т.Тошпулатов, доцентлар О.Р.Тоймуродов ва Ж.М.Нуршин, Д.Йўлдошева ва педагогика фанлари номзоди О.У.Утеновларнинг қўшган хиссалари олқишга сазовордир.

Айтиш керакки, жаҳонда деярли барча барча миллатларнинг ўз миллий курашлари бор. Улар бир-бирига у ёки бу даражада ўхшаса-да, ўзбек миллий курашига асло ўхшамайди.

Халқаро миқёсда (қитъалар, жаҳон чемпионатлари, биринчиликлар, турли турнирлар ва Осиё ҳамда Олимпия ўйинлари ва ҳ.к.) тан олинб, нуфузли мусобақалар ўтказиб келинаётган спорт кураш турларининг сони бугунги кунда 20 дан ортиқ. Улар орасида эркин ва юнонрус курашлари, самбо, дзюдо, шарқона кураш турларидан карате, таеквандо, ушу, кикбоксинг ва ҳ.к. мазмун ва моҳият жиҳатидан жаҳоннинг ҳамма бурчакларига тарқалган. Уларнинг ўз тарихи, назарий ва амалий ҳамда услубий асослари, мусобова қоидалари алоҳида мазсунга эгадир. Яъни барчаси мустақил спорт турлари ҳисобланади.

Ўқувчи ёшларнинг маънавий ва маърифий тушунчаларини янада ривожлантириш, уларни жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялаш энг олдинги вазифалардан бири қилиб қўйилди. Ёшлар тарбиясини такомиллаштириш ва мувофиқлаштириш юзасидан Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қатор Қарорлари муҳим аҳамият касб этди.

Мустақиллик йилларида Ўзбекистон Республикаси, Осиё, Европа ва жаҳон чемпионлари бўлган Тоштемир Муҳаммадиев, Камол Муродов, Абдулла Тангриев, Давлат Чориев, Дилшода Хазратова, Зулхўжа Худоёрова, Олим Равшанов ва бошқалар каби иқтидорли спортчи вакилларимиз миллий курашимизни ривожлантиришда ўз хиссаларини қўшмоқда.

Айтиш керакки, жаҳонда деярли барча барча миллатларнинг ўз миллий курашлари бор. Улар бир-бирига у ёки бу даражада ўхшаса-да, ўзбек миллий курашига асло ўхшамайди.

## КУРАШДАГИ АМАЛИЙ УСУЛЛАРНИ ЎРГАТИШ ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИ

### 13.1. Курашчиларни бадан тарбиялаш бўйича доимий учрайдиган махсус машқлар усуллари



А

В

С

*1-расм. Кўприк ҳолатида бўйинларни тоблантириш*



А

В

С

*2-расм. Эгилувчанликни тарбияловчи машқлар*



## 13.2. Йиқилишдан сақланиш усуллари

**Ҳимоя.** Курашчи, энг аввало, кураш техникасини ўрганишдан олдин йиқилаётганда ўзини сақлаш усуллари билан танишиши ва уларни ўрганиши лозим. Бу ўзини-ўзи сақлаш, ҳимоя усуллари у ёки бу усулнинг охириги дақиқаларида, яъни йиқилаётганда бажарилади.

I. Йиқилиш усуллари. Бу усулни ўрганишдан олдин шуғулланувчига албатта орқага, ёнига думалашни тушунтириб ўргатиш лозим. Шуғулланувчи ўтирган холда оёқларининг тиззадан пастини қўллари билан кўкрак қафасига қараб тортади ва бошини гиламга теккизмаган холда орқага думалайди. Қўллари эса сонлардан 45-50 см узоқликда гилам устига қарсак чалган каби урилади. Бу машқни ўтириб бажаришни ўргангандан кейин, шуғулланувчи уни тик ҳолатда бажаришни ўрганади.



*3-расм*

II. Ён томонларга йиқилиш. Курашчи гиламда орқасига, ёнига думалайди ва ўтирган холида чап ёки ўнг ёнига йиқилади, йиқилаётганда болдирларни ўзига тортади, сонлари пастда оёқ устида тик букилган холда бир-бирига тегмасдан туради.

Гавдаси тагидаги қўли тиззадан ёки сонидан 45-50 см ораликда гиламга тушади, гавда устидаги қўл эса юқорига кўтарилади.



а



б



с



д



е



ф



г



х

#### ***4-расм. Ёнга йиқилишдан сақланиш услубларига оид машқлар***

III. Орқага, ёнга йиқилишда сақланиш усуллари. Бу ҳолда шуғулланувчи орқаси билан гиламда ётиб оёқларини кўкрагига тортган ҳолда болдирларидан ушлаб орқага думалайди. Кейин панжалари ёки кафтларини гиламга уриб, орқага думалайди. Бу машқни яхши ўргангандан кейин шуғулланувчи бу машқни бир оз эгилибтурган ҳолатда бажаради. Бу машқларни бажараётганда шуғулланувчиларнинг боши кўкраккачи эгилиши, яъни гиламга тегмаслиги керак, қўллари эса гавдасига нисбатан  $45^{\circ}$ да жойлашиши лозим.



А



В



С

*5-расм.*

### 13.3. Тақиқланган усуллар

**Миллий курашда қуйидагилар тақиқланади:**

- А) рақибни боши билан ташлаш;
- Б) амални бажаргандан кейин рақибнинг устига гавда билан тушиш;
- С) рақибнинг бурни ва оғзини беркитиш;
- Д) қўл билан бўйнини бураш;
- Е) бошни рақибнинг бетига тираш;
- Ф) бармоқлардан ушлаш;
- Г) қўлини орқага бураш;
- Ҳ) тўнининг этакларидан ушлаш;

**Тақиқланган амалларни тушунтириш билан бир вақтда уни амалда кўрсатиб ўтиш ҳам зарур.**

#### 13.3.1. Машғулот

Сафланиш, саломлашиш, йўқлама қилиш, машғулотнинг вазифаси ва мақсади билан таништириш.

“Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришдаги аҳамияти” мавзусида суҳбат.

Умумривожлантирувчи ва махсус машқларни бажариш.

Орқага йиқилиб ўз-ўзини ҳимоя қилиш машқларини бажариш.

### **Курашнинг амалий техникасини ўрганиш (орқадан чалиш техникасини ўрганиш):**

- a) Рақиб ёқаси ва кўлидан ушлаган холда бажариш;
- b) Бир кўлини икки кўллаб ушлаб туриб бажариш;
- c) Кўлидан ва белбоғининг олдидан ушлаган холда бажариш;
- d) Кўлидан ва белбоғининг орқасидан ушлаган холда бажариш;

**Сухбат:** жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришдаги аҳамияти.

Жисмоний машқлар тўғри қўлланилган тақдирдагина соғломлаштирувчи самара беради. Жисмоний машқларни нотўғри қўллаш саломатликка путур етказиши мумкин. Шунинг учун жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, биологик хусусиятлари ва саломатлигини ҳисобга олиш зарур. Мунтазам равишда олиб бориладиган шифокор ва педагог назорати уларнинг ана шу хусусиятларни ва қатъий ҳисобга олиб боришини кўзда тутати. Шунинг унутмаслик керакки, ҳатто яхши тайёргарликка эга бўлган мураббий ҳам, машғулотларда қатнашувчиларнинг ўзи ҳам жисмоний машқлар таъсирида киши организмда юз берадиган ўзгаришларни ўз вақтида сезмаслиги мумкин. Унга шифокор ёрдам беради.

Кураш билан шуғулланувчи спортчилар ҳар йили икки марта шифокор кўригидан тўлиқ ўтишлари шарт. Чунки баъзи курашчилар ҳаддан ташқари холдан тойиб, курашга ярамай қолишларини ҳам сезмай қолишади.

### **13.3.2. Орқадан чалиш усули**

Бу усулни миллий курашдан ташқари самбо кураши ва дзюдо курашида ҳам қўллаш мумкин. Миллий курашдаги бу амални Қашқадарё вилоятидан самбо кураши ва миллий курашдан спорт мастери Сайфулла Расулов жуда чиройли бажарар эди. 6 марта собиқ иттифоқ чемпиони москвалик Ганрих Карлович Шилё самбо курашида шу амални бажариб, грузиялик кўллаб полвонларни доғда қолдирган. Шу амални бажаришда у рақибнинг ўнг ёқасини ва ўнг кўлини ушлаб, доимо олдидан чалар эди, рақиб эса олдинга йиқилмаслик учун ўзини ҳимоя қилиб, оғирлигини товонларига ташлар, Шелё эса бундан фойдаланиб, рақибнинг орқасидан чалиб йиқитарди.



А



В



С

**6-расм.**

### **13.3.3. Орқадан чалиш усулини бажаришдаги қулай шароитлар**

1. Рақиб оёғини олдинга қўйиб шеригини ўзига тортади.
2. Оғирлиги бажарадиган оёғида бўлса: масалан, ўнг оёғи олдинга бўлса ва сиз агар ўнг оёғингиз билан унга хужум қилсангиз (4,5-расмлар).
3. Қўллар ёрдамида рақибнинг оғирлигини йўқотиб, усулни бажаришга тайёргарлик кўриш.

### **Усулни бажаришда бир неча хил ушлашлардан фойдаланиш керак.**

1. Курашчи чап қўли билан рақибнинг чопони ёқасидан, ўнг қўли билан эса рақибнинг чап қўли тирсагидан ушлайди.
2. Курашчи услубни рақибнинг икки қўлидан ушлаб бажариши ҳам мумкин.
3. Курашчи рақибнинг ўнг ёқаси ва ўнг қўлидан ушлаган ҳолда ҳам бажариш мумкин.
4. Курашчи ўнг қўли билан рақибнинг белбоғи ёнидан ва қшлидан ушлаб бажариши мумкин.

### **13.3.4. Услубни бажариш техникаси**

Усулни курашчи чап оёғини олдинга қўйиб, ўнг қўли билан рақибнинг бўйнидан, чап қўли билан эса рақибнинг тирсагидан ушлайди. Курашчи қўллари билан рақибнинг оғирлик марказини чап оёғига ўтказди, чап оёғини унинг ўнг оёғи ёнига параллел қўяди, ўнг оёғини эса рақибнинг чап оёғи орқасига қўяди ва қўллари билан рақибни ёнига, олдинга тортиб йиқитади (1-расм.).

### **13.3.5. Усулни бажараётганда учрайдиган хатолар**

1. Усулни бажараётганда курашчи полвон гавда оғирлигини орқада қолдиради.

2. Курашчи чап оёғини рақибнинг оёғи орасига қўяётганда гавда оғирлиги билан босмайди.

3. Курашчи усулни бажараётганда қўллари мушакларини қаттиқ таранглаштиради.

Бу усулни яхшилаб ўрганиш учун мураббий машғулотнинг охирида 2 дақиқадан кураш туширади. Рақиблардан бири 2 дақиқа ҳужум қилади, бири бўлса фақат қаршилиқ қилиб йиқилмасликка ҳаракат қилади. Бу усулни бажараётганда курашчи қандай қулай бўлса, шундай ушлаши мумкин. 2 дақиқадан кейин ўрин алмашиналади.

Ғолиб чиқишнинг асосий шарти 1-2 дақиқа ичида кимнинг кўп усул бажаришига боғлиқ. Ким кўп ташласа, яъни йиқитса, шу ютган ҳисобланади.

### **13.3.6. Усулни ўрганиш учун бажариладиган машқлар**

*1-машқ.* Гидамнинг устига бўр билан тўғри чизиқ чизинг ва шеригингизни шу чизиққа тўғрилаб кўринг. Оёқлари елка кенглигида бўлиши керак. Рақиб қаршисида оддий ҳолатда туриб, ушлаш йўлларининг бирортаси билан ушланг, чап оёғингиз билан чап томонга қараб юринг ва уни чизиққа қўйиб, қўллар билан рақибни чапга тортинг. Шу машқни 20-30 марта такрорланг.

*2-машқ.* Бу машқда ўнг оёғингизнинг учини ишлатасиз. Ўнг оёғингизни рақибнинг ўнг оёғи орқасига буккан ҳолда қўясиз ва шу оёғингиз тиззасини тўғрилайсиз (4-5-расмларга қаранг).

### **13.3.7. Тактик тайёгарлик**

Усулни тактик жиҳатдан тайёрлаш пайтида бажариладиган ҳаракатни билдирмаслик керак. Масалан, ҳужум қилувчи гўё рақибни елкадан ташлайман, деб ҳамла қилади. Шу вақтда рақиб оғирлик марказини товони асосига ўтказди, бажарувчи эса оёғини елкага эмас, рақибнинг оёқлари орқасига қўйиб чалади.

### **13.3.8. Усулни бажараётганда ўзини ҳимоя қилиш**

А) рақиб чаноғига ёки ҳужум қиладиган оёғининг сонига қўл билан тираш;

Б) туриш ҳолатини ўзгартириш.

### 13.3.9. Қарши усуллар

1. Орқадан чалиш усулига, орқадан ўзини чалиш усули билан қарши ҳужум қилиш мумкин.
2. Рақиб оёғи оёғингиз устидан ўтиши билан бурилиб, уни елкадан ташлаш.
3. Ҳужумчи усулни бажараётганда уни кўтариб кўкрагидан ташлаш керак.
4. Ҳужум рақибига бурилиши билан рақиб унинг товонларига чап (ўнг) оёғини қўйиб, силтаб тортиб йиқитади.

### 13.3.10. Машғулот

1. Сафланиш, саломлашиш, машғулотнинг мақсади билан таништириш.
2. “Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги” мавзусида суҳбат.
3. Умумривожлантирувчи ва махсус машқларни бажариш. Ёнига йиқилаётганда ўзини ҳимоя қилиш.
4. Курашнинг амалий техникасини ўрганиш, ёқаси ва қўлидан ушлаб, олдидан чалиш:
  - А) бир йўла икки қўллаб ушлаб бажариш;
  - Б) ўнг ёқаси ва ўнг қўлидан ушлаб бажариш;
  - С) белбоғидан ва қўлидан ушлаб бажариш.

### 13.3.12. Олдидан чалиш усули

Миллий курашдаги бу усулни самбо ва миллий кураш бўйича собиқ иттифоқ ва Ўзбекистон спорт усталари Қашқадарёлик Абдумавлон Аҳманов яхши бажарар эди. 1974 йил Тошкент шаҳрида Ўрта Осиё ва Қозоғистон полвонлари ўртасида миллий кураш бўйича мусобақа бўлди. Шу мусобақада Аҳманов 1-ўринни олди, ҳамма полвонларнинг елкасини ерга текказди.

1972 йил собиқ иттифоқ чемпиони, Ўзбекистоннинг бир неча бор ғолиби Хушвақт Рўзиқулов бу усулни ўз маҳорати билан бажаради. Хушвақт Рўзиқулов чап қўли билан рақибининг ўнг қўлини тирсагидан, ўнг қўли билан унинг чап қўлтиғи тагидан ушлаб, ўнг оёғи билан рақибини чап оёғи орасидан илмоқ қилиб кўрқитарди. Рақиб чап оёғини илмоқдан чиқариш учун кўтаришга мажбур бўларди. Шундан фойдаланган Рўзиқулов рақибининг ўнг оёғи олдидан ўнг оёғини қўйиб қўллари билан уни пастга ёнга тезлик билан тортиб йиқитар эди.

Республикамимзда самбо курашидан собиқ иттифоқ спорт усталари Рустам Йўлдошев, Хоразм вилоятидан Сайдулла Курязов, Сурхондарё вилоятидан Тоҳир Дурдиев, Холмамат Даминов, Бухоро вилоятидан миллий ва самбо кураши бўйича усталар етти ака-ука Юсуповларнинг деярли ҳаммаси шу амални бажарар эди. Жўра Юсупов бу амални бир қўл билан ушлаб ҳам бажарган пайтлари бўлган. Тошкент шаҳар биринчилигида кураш Академиясининг ректори марҳум Жўракул ака Турсунов билан финалда учрашганда шу амални жуда чакқонлик ва моҳирлик билан бажариб, ҳаммани қойил қолдирган эди. Жўра ака бу амални шунчалик такомиллаштириб олган эдики, рақиб ўзига келолмай гиламда анчагача чўзилиб ётарди.

Самарқанд вилоятидан Ўрол Тўраев, Равшан Ғуломов ва бошқалар бу усулни ҳар хил ушлаш ҳолатларда ушлаб, бир-бирига ўхшамаган тарзда бажарар эдилар. Масалан, Жўра ака Юсупов ўнг қўли билан рақибининг ўнг ёқасидан ушлаб тез ҳаракат қилар, ўнг қўли эса ўнг оёғи билан бирга ҳаракат қилар эди, яъни ўнг қўли рақибининг чап қўли тагидан бориб пастга ва ёнига тортарди, шу вақтда ўнг оёғи ҳам рақибни ўнг оёғини олдиндан урар эди. Рустам Йўлдошев эса чап қўли билан рақибнинг чап ёқасидан, ўнг қўли билан чап қўли тирсагидан ушлаган ҳолда бу амални бажарар эди.

Комил Юсупов эса чап қўли билан рақибининг ёқасидан ва ўнг қўли билан рақибнинг чап қўли енгларида ушлаб бажарар эди. Келинг, сиз ҳам шу ажойиб, олдиндан чалиш усулини ўзингиз севган полвонлардан бирортасини ушлаш йўллари бўйича ўрганинг!

### **13.3.13. Олдиндан чалиш усулини бажаришдаги қулай шароитлар**

1. Рақиб ҳужум қилиб қолишидан чўчиб, ўнг оёқни орқароқда ушлаб туриш.
2. Рақибни орқага итариш.
3. Оғирликни ҳужум қиладиган оёққа ўтказиш.

### **13.3.14. Услубни бажаришда тактик таёргарлик**

1. Агар ўнақай бўлсангиз рақибни орқага қараб шундай итариш керакки, у ўз оғирлигини сиз ҳужум қиладига оёғига ўтказсин.
2. Чап оёғингиз била рақиб ўнг оёғини ўнг оёғига ўтказишга мажбур қилиш керак.
3. Рақибни кўрқитиш йўли:



А) Рақиб оёғи ичидан болдир билан қоқиш. Рақиб бу усулдан ўзини химоя қилиб хужумчи кўтарган оёғини кўтариб олишга ҳаракат қилади. Шу вақтда хужумчи ўзининг ўнг оёғини рақибнинг чап оёғи олдидан қўяди-да, қўллари билан пастга-чап томонга тортиб йиқилади.

4. Чархпалак қилиб ташлаш ҳам ушлаб олиш усулига ўхшайди.

### 13.3.15. Олдидан чалиш усулининг техникасини ўрганиш

Олдидан чалиш усулини ўрганишда асосан хужум қилаётган полвон рақибнинг оғирлик марказини қўллари билан ўнг оёғига тушуриб, чап оёғини рақибнинг чап оёғи ёнига ёки оёғининг ўртасига буккан ҳолда қўяди. Бу вақтда қўллар ҳаракатини давом эттираверади. Силтаб тортаётганда ўнг оёғини рақиб тиззалари устидан ўтказиб, оёқ учида кўтаради (7-расмга қаранг). Хужумчи қўллари билан рақибни доимо пасга, чап ёнига тортишни давом эттиради-да, гиламга ташлайди (расмларга қараб хужумчи оёқларининг туришига аҳамият беринг).



А



В



С

7-расм. оёқлар олдидан чалиш.

### 13.3.16. Услубни бажаришдаги химоялар.

1. Хужумчи яқинлашиб келишини пайқаган рақиб ўзи ва хужумчи ўртасидаги масофани узайтиришга ҳаракат қилади.

2. Хужумчининг хужум қилаётган оёғи сонига, қўли билан тираб, ҳаракатга тўсқинлик қилади.

3. Рақиб хужумчи оғирлигини ўнг оёғига, яъни хужум қиладиган оёғига ўтказишга ҳаракат қилади.

4. Рақиб хужумчининг хужум қиладиган оёғи орқасига оёғини қўяди. Масалан, Хужумчи ўнг оёғи билан сизга хужум қилди, дейлик сиз эса чап оёғингизни хужумчининг чап оёғи орасига қўясиз, яъни ўз оғирлигингизни қўл билан қўйган чап оёғингизга ўтказасиз-да, қўлларингиз билан рақибни шу оёғингизга тортасиз.

### **13.3.17. Қарши усуллар.**

1. Хужумчи оёқ узатган заҳоти узатилган оёғидан тизза билан кутиб олиш.
2. Орқага эгилиб, кўкракдан ошириб ташлаш.
3. Товонни қўйиб, орқадан чалиш.

### **13.3.18. Услугни бажаришда учрайдиган ҳолатлар.**

1. Хужумчи оёғини рақибнинг оёқлари олдидан қўймай, ёнидан қўйяди. Бу энг қўпол хато ҳисобланади, чунки бу билан рақибнинг оёғини шикастлаши мумкин. Бундай хатога йўл қўймаслик керак.

2. Хужумчининг оёғи рақибнинг оёқлари олдида қўйилганда тиззадан букилади. Хужумчининг оёғи рақиб оёқлари олдида бир тўсиқ шаклида бўлиши керак.

### **13.3.19. Ҳатоларни тўғирлаш.**

1. Хужумчи хужум қиладиган оёғини рақиб оёқларига параллел қўйиши керак.

2. Хужумчи оёғини қўйганда рақибнинг тиззасига суяниб туриши лозим.

3. Хужумчининг усулини бажарадиган оёғи гиламда қаттиқ туриши керак, яъни гиламдан худди сақрагандек бўлсин.

### **13.3.20. Усулни ўрганиш учун бажариладиган машқлар.**

1. Резина лента ёки белбоғни дарахтга боғлаб, икки учидан ушланг-да, дарахтнинг олдидан чизиқ чизинг. Резина лентани тортиб дарахтга орқангиз билан бурилиб, рақиб ўнг оёғи орқасидан чап оёғингизни чизиққа, ўнг оёғингизни эса чизиққа товонингиз билан тўғри қўйинг. Бу машқни ўнг ва чап томонингизга 20-25 марта қайтаринг.

2. Рақиб олдида ўнг оёқни узатган ҳолда орқа билан туриб уни қўллари билан чап оёққа тортинг (20 марта).

3. Фронтал ҳолатда тулинг. Рақиб томон ўнг оёғингиз билан юриб, чап оёғингизни орқадан унинг чап оёғига паралел қўйинг (20-25 марта).

### 13.3.21. Машғулот

1. Сафланиш, саломлашиш, йўқлама қилиш, машғулотнинг вазифаси ва мақсади билан таништириш.

2. Кураш услуби турлари мавзусида суҳбат.

3. Умумривожлантирувчи ва махсус машқлар бажариш (рақиб устидан орқага йиқилиб, ўз-ўзини ҳимоя қилиш).

4. Курашнинг амалий техникасини ўрганиш (оёқларни ёнидан оёқ билан қоқиш):

А) Ёқаси ва енгидан ушлаб бажариш;

В) Икки қўлидан ушлаб бажариш.

Суҳбат: Услуб деб бирга-бир олишув ва мусобақаларда рақибга қарши ишлатиладиган амалга айтилади.

Ҳаракат режаси амаллар йиғиндисидан иборат бўлиб, уни тузиш учун курашчига билим ва малака зарур бўлади. Курашчи бунинг учун авалло рақиблар аҳволини билиб, курашиш йўлини танлайди ва уни амалда қўллаш йўлини қидиради. Мусобақада кўп курашчилар қатнашиши мумкин. Ҳар бир кураш-чининг ўзига яраша услуби бўлади. Ҳар бир курашчи рақибига қарши курашиш режасини олдиндан ўйлаб қўйяди.

Курашчилар миллий курашда ҳар-ҳил тактик усуллардан фойдаланадилар:

А) Хужум услуби;

В) Ҳимоя услуби;

С) Хужум ва Ҳимоя услубини бирга қўллаш.

Хужум услубини қўллаш курашчидан катта чидамлилиқ талаб қилади. Масалан, курашчи чидамли бўлса, олишувнинг бошидан то охиригача хужум қилиб, рақибни чарчатиб, ғалабага эришиши мумкин. Агар курашчи ўз рақибига нисбатан маҳоратли бўлса, хужум услубини танлай олади. Ҳимоя услубини асосан рақибнинг заифлигини билган курашчи танлайди. Бундай тактика билан олишиш учун асосан ўзининг кучлилигини ёки бўлмаса чидамлилиги жиҳатидан рақибдан устун томонидан фойдаланиб, беллашув режасини тузади. Баъзи курашчилар ҳам Ҳимоя, ҳам хужум услубини қўшиб курашиш режасини тузишади. Масалан, бунда рақиб хужум қилганда унга қарши хужум билан жавоб берилади.

Курашда фақат ҳужум қилган курашчи ютиққа эришилади дейилади, аммо яхши тайёрланмаган полвон химоя билан ютиққа эришиши мумкин эмас.

Курашчилар олишуви уларнинг фикр олишувидан. Масалан, бир курашчи ҳужум қилса, иккинчиси химояга ўтади. Маълум вақт ўтгандан кейин улар ўрин алмашишлари мумкин.

Шунинг учун кураш услубини такомиллаштиришда иккаласига ҳам бирдай аҳамият бериш керак. Кураш услубини такомиллаштириш учун курашчиларнинг бири ҳужум қилса, иккинчиси эса фақат химояланиши керак ва маълум вақт ўтгандан кейин жойларини алмаштиради. Курашчилар шу тарзда ҳужум ҳамда химоя услубини такомиллаштириб боришлари лозим. Ўқув олишувларда, машғулот вақтида бу тактикани қўллаш керак. Химоя ва ҳужум тактикасини пухта ўзлаштириб олгандан кейин мусобоқаларда бемалол қўллаш мумкин.

### **13.3.22. Химояланиш турлари**

Ёндан силтаб тортиш усулидан химояланиш учун рақиб куйидаги ҳаракатларни бажариши лозим:

- 1) Ҳужум қилаётган оёғига оғирлигини ўтказиши керак;
- 2) Оғирлик марказини бўш қолган оёғига тўлиқ ўтказиши лозим;
- 3) Оёқларни ҳужумчидан узоқлаштириши лозим, токи унинг оёқлари рақибникига етмасин.

### **13.3.23. Қарши ҳужум**

1. Рақиб оёғингизга қоқиш вақтида қоқилаётган оёқни гиламдан кўтариб олиш, рақибнинг ўзини оёғига қоқиб йиқитиш,

2. Ҳужумчи ўнг оёғи билан рақибнинг чап оёғига қоқаётганда рақиб ўнг оёғи билан унинг чап оёғига қоқиб йиқитиши мумкин.

### **13.4.1. Машғулот**

1. Сафланиш, саломлашиш, йўқлама қилиш, машғулотларни вазифаси ва мақсади билан таништириш.

2. “Тезкорликни тарбиялаш” мавзусида суҳбат

3. Умумривожлантирувчи ва махсус машқларни бажариш.

4. Курашнинг амалий техникасини ўрганиш (оёқ олдидан оёқ билан қоқиш).

### 13.4.2. Тезкорлик

Тезкорлик деб, кишиларнинг ҳаракатларининг тезлигига, шунингдек, ҳаракат реакцияси вақтини бевосита ва белгиловчи функционал хусусиятлар комплексига айтилади.

Тезкорлик намоён бўлишининг учта асосий элементи ёки шакли мавжуд:

1. Ҳаракат реакциясининг яширин вақти
2. Айрим ҳаракатлар тезлиги
3. Ҳаракатлар тезлиги

Кўрсатиб ўтилган учта турнинг бирига келиши тезкорликдир.

### 13.4.3. Ҳаракатлар тезлиги

Кўрсатиб ўтилган учта турнинг биргаликда келиши тезкорлик намоён бўлишининг барча ҳолларини белгилайди. Курашчининг тезлиги дейилганда қисқа вақт ичида унинг айрим ҳаракатларини бажаришга қодирлигини, курашнинг реакцияси яхши деганда, унинг ушлаш ҳолатлари ёки амалларини тез ва қисқа вақт ичида бажаришини, ҳимояланиши ва қарши амал қўллашини тушунамиз.

Тезкор ҳаракат реакциясини тарбиялашда мавжуд шароитга қараб, тез қарор қабул қилиш, курашчининг рақиб ҳужумига қарши амал қилиб, ҳаракатлаги жавоб беришини тушунмоқ керак. Шунинг учун, биз асосан курашда учрайдиган уч хил реакцияга назар соламиз.

1. Оддий реакция.
2. Мураккаб реакция.
3. Танлаш реакцияси.

Оддий реакция олдиндан маълум бўлган ёки тўсатдан пайдо бўлган сигналга ўрганилган ҳаракат билан жавоб беришдир. Масалан, курашчи усулни бошлаш ҳаракатига олдиндан тайёрланган ҳимоя ёки қарши усул билан жавоб беради. Бунга югуришга старт олиш, тўппончадан расмларга қараб тез отиш ва бошқалар ҳам мисол бўла олади. Ўрта малакали курашчининг оддий реакция вақти 220-260 м/сонияга тўғри келади. Оддий реакция тезликни тарбиялашда бир тнеча усуллардан фойдаланилади. Булардан энг кенг тарқалгани тўсатдан пайдо бўладиган сигналга ёки теваарак атрофдаги вазиятларнинг ўзгаришига қайта, мукин қадар тезкор реакция кўрсатишдир. Масалан, мураббийнинг сигнали билан курашчи аниқ вазиятни эгаллайди, курашга хуштак чалиниши билан ҳолатини ўзгартиради.

Мураккаб реакциянинг икки тури, яъни ҳаракатдаги объектга нисбатан реакция ва танлаш реакцияси устида тўхталиб ўтамиз. Ҳаракатдаги

объектга нисбатан реакция яккама якка олишиш машқлари, масалан, курашчи шериги ёки тулуп билан амални ўрганаётган вақтда намоён бўлади. Тўпли ўйинларда эса дарвозага тўп тепилган вақтдагина эса дарвозабоннинг ҳаракатлари мураккаб реакцияга мисол бўлади. У: а) тўпни кўриши; б) тўпнинг йўналиши ва учиш тезлигини баҳолаши керак. Мазкур ҳолда реакциянинг яширин даври манашу 4 элементдан ташкил топади.

Танлаш реакцияси рақиб ҳатти-ҳаракатларининг ёки теварак атрофдаги вазиятнинг ўзгаришига кўра мумкин бўлган жавоб ҳаракатларидан керагини танлаш олишдан иборат. Масалан, ҳимояланиб турган курашчи рақибини қайси усулда ҳужум қилаётганига қараб, ҳимояланишни мумкин бўлган йўллари билан бирини танлайди. Танлаш реакциясининг мураккаблиги вазиятнинг тез ўзгаришига боғлиқ. Масалан, боксда олишув вақтида спортчиларнинг муракаб реакциясига бўлган талаб ниҳоятда катта, рақиб ҳеч қутилмаганда ҳам чап ҳам ўнг қўл билан хилма-хил зарба беришига ҳаракат қилиши мумкин.

#### **13.4.4. Оёқ олдидан оёқ билан қоқиш усулини бажаришдаги қулай вазиятлар**

Қоқиш деб, рақибнинг оёғига оёқлари таги билан уриб, оғирлик марказини йўқотиб йиқитишга айтилади.

1. Услубни бажаришда рақиб оғирлигини ҳужум қиладиган оёғига ўтказди.
2. Оёқларини бир-бирига чалиштириб юради.
3. Юришда оёқларини бир-бирига жуда яқин тутди.
4. Сакраб-сакраб юради.

#### **13.4.5. Услубни бариш техникаси**

Рақиб оёқлари фронтал ҳолатда ёки ҳужумчи билан бир хил ҳолатда. Ҳужумчи ҳужум қилиши ёки орқага юриши мумкин. Қоқишни бу икки ҳолатда ҳам бажариш мумкин. Энг асосийси, рақиб юришни тўхтатмасин. Агар рақиб юришни хоҳламаса, сал “айёрлик” қилиш керак, яъни рақибга томон ёки орқага юриш лозим. Рақиб ноилож олдинга ёки орқага юради. Юрган вақтда олдиндаги оёқларига қоқиш лозим, чунки рақибининг оғирлиги шу оёғида бўлади.

Ҳужумчи рақибнинг оғирлик марказини у ёки бу оёғига қўллари билан ўтказиши зарур. Шунда ҳужумчи сап оёғи билан рақиб оёғи олдидан қоқиши керак (1,2,3,4-расиларга қаранг). Бажариш вақтида ҳужумчи ўз

оғирлигини товонларига, яъни орқага ўтказиб, кўллари билин рақибни йиқилгунича тепага тортаверади.



A



B



C



D



E

**8-расм. Оёқ олдидапт оёқ билан қоқиш**

**13.4.6. Услубни бажаришда учрайдиган асосий хатолар**

1. Услубни бажариш даврида ҳужумчи оёғининг ёни билан қоқади.
2. Оёқларни букиш мумкин эмас.
3. Бажаришда рақибни оёғини букиб, ҳужумчи оёқлари устидан ўтказиб олади.

**13.4.7. Қоқиш усулидан ҳимояланиш**

1. Рақиб ҳимояланиш учун ҳужумчига нисбатан қуйидаги ҳаракатларни қўлаш мумкин:

- 1) ҳужумчи рақибнинг таянган оёғига қоқмаслиги учун оғирлик марказини ҳужум қилаётган оёғига ўтказиши;
- 2) оғирлик марказини ҳужум қилаётган оёғининг таянч майдонига ўтказиши;
- 3) ҳужумчининг оёғи унга етмаслиги учун ундан узоқроқ туриши.

#### **13.4.8. Қарши услублар**

1. Оёққа оёқ билан олдидан қоқиш услубига қарши ҳужумчининг оёғи устидан рақиб ўз оёғини олиб, унинг оёқларига қоқади.
2. Ҳужумчи рақибнинг оёғига қоқаётганда ҳужумчини қўллари билан орқасига итариши керак.

#### **13.4.9. Услубни ўрганиш учун машқлар**

1. Резина бинтни ёки белбоғингизни дарахтга ёки эшик дастагига боғлаб қўйиш услубидаги ҳаракатларни ўнг ва чап оёғингиз билан бажаришни ўрганиш.
2. Стулнинг суянчиғидан ушлаб, чап ва ўнг оёғингиз билан қоқинг.

#### **13.5.1. Машғулот**

1. Сафланиш, саломлашиш, йўқлама қилиш. Машғулотнинг вазияси ва мақсади билан таништириш.
2. Сухбат: мавзу-мусобоқа олдидан бериладиган кўрсатмалар ва курашга оид қоидаларни назарий тушунтириш.
3. Умумривожлантирувчи ва махсус машқларни бажариш.
4. Ёнга йиқилиш ҳимоясини ўрганиш.
5. Курашнинг амалий техникасини ўрганиш (ичкаридан болдир билан болдирни илиб орқага ташлаш):
  - а) икки қўлнинг тирсакларидан ушлаган ҳолда бажариш;
  - б) белбоғидан ва қўлидан ушлаган ҳолда бараиш.

#### **13.5.3. Ичкаридан болдир билан болдирни илиб орқага ташлаш усули**

Бу ажойиб усул республикамизда кенг тарқалган. Миллий кураш мусобақаларида, катта-катта вилоят сайлларида полвонларимиз бу усулни



бажаришади. Бу усул рақибни чалғитишда катта рол ўйнайди. Масалан, миллий кураш, самбо ва дзюдо бўйича собиқ иттифоқ спорт устаси Комилжон Юсупов бу усулдан кейин рақибнинг қаршилигидан фойдаланиб, елка амалини бажаради. Сурхондарёлик собиқ иттифоқ спорт мастери Тохир Дурдиев полвон ҳам худди шу комбинатсияни бажарар эди.

Собиқ иттифоқнинг беш марта ғолиби москвалик Евгений Глазирев 86 кглик вазнда курашиб, бу амални яхши бажарар эди. Аммо рақиблари орқага йиқилмаслик учун олдинга энгашар эдилар. Худди шу пайтда у шу амални бажариб, рақибни қаршилигидан фойдаланиб ўша услубни ишлатар эди.

#### **13.5.4. Ичкаридан болдир билан болдирни илиб орқага ташлаш услуби**

**Бу услубни икки хил бажариш мумкин:**

а) бажарувчи ўнг оёғи билан рақибни ўнг оёғини ичидан болдир билан илади;

б) бажарувчи ўнг оёғи билан рақибни чап оёғини ичидан болдир билан илади (9-расмга қаранг);

Услубни бажаришда ушлаш ҳоллари: ўнг ёқаси ва чап қўлидан; ўнг қўл билан белбоғидан, чап қўли билан қўлидан; икки қўл билан қўлидан; икки қўли билан рақибни бир қўлидан ҳам ушлаб бажариш мумкин.

#### **13.5.5. Услубни бажаришдаги қулай шароит**

Рақиб икки оёғини елка кенглигида кенг қўйганида ёки орқага қараб борганида оғирлик маркази товонларида бўлса, Услубни бажариш учун қулай вазият юзага келади.

Услубни бажаришда тактик тайёгарлик: қўл ҳаракати билан рақибни оғирлик марказини чап ёки ўнг оёғига ўтказиш. Бунинг учун рақибга қарши услуб қўллаётгандек ҳаракат қилиниб, аслида оёқлари ичидан болдир билан илиб орқага ташлаш услубини бажариш керак.

#### **13.5.6. Ушлаш ҳамда туриш ҳоллари**

1. Бажарувчи ўнг қўли билан рақибнинг чап елкаси ёқасидан, чап қўли билан эса ўнг қўлини тирсагидан ушлаб, усулни бажариш мумкин.



А



В



С



Д



Е

*9-расм:*

2. бажарувчи рақибнинг икки қўлини тирсаклари тагидан ушлаб усулни бажариш мумкин.

3. бажарувчи рақибнинг чап елкасси ёки қўлтиғи остидан ушлаб ҳам услубни бажариши мумкин. Расмлардан ҳужумчи асосан ўнг қўли билан рақибни бўйнидан, чап қўли билан ўнг қўлидан ушлаган ҳолда услубни бажаряпти.

4. рақиб оёқлари елка кенглигидан кенг ҳолда турибти.

5. бажарувчи ўнг ҳолатда турибди.

### **13.5.7. Услубни бажариш техникаси**

Бажарувчи ўнг ҳолатда, рақиб эса икки оёғи елка кенглигида туради.

Бажарувчи қўллари билан рақибнинг оғирлик марказини чап оёғига ўтказди, ўнг оёғи болдири билан рақибнинг чап оёғини болдирни ичидан олади.

Оёқни илгандан кейин ҳаракатга яхши аҳамият бериш лозим. Бажарувчи оёғини болдири билан илганидан сўнг, қўллари рақибни тортишни давом этади. Рақибни эса шунча оғирликни бир оёғи билан кўтариб тура олмай, орқага йиқилишга мажбур бўлади. бунга яна полвоннинг тезкорлиги ва ўнг биқини билан рақибнинг чап биқинига ўриб, оғирлик марказини товонига тушириб ўнг қўли эса ўзидан ўнгга тортишини, гавдаси эса соат мили бўйлаб ҳаракатланишини қўшимча қилсак бўлади (9-расмга қаранг). Бу вақтда илинган болдирлар бир-биридан ажралмаслиги керак.

### **13.5.8. Кураш ҳимояси**

Бажарувчи рақибнинг оғирлигини товонига ўтказиб, биқини билан туртиб оёқларини иладида, чап кўкраги билан рақибнинг чап кўкраги устидан йиқилади, шундай бўлганда қарши ҳужумга ушраш қийинроқ бўлади.

#### **Усулни бажаришда учрайдиган хатолар:**

1. Усулни бажаришда ҳужумчи ўз оғирлигини таяниб турган оёғига ўтказди.

2. Усулни бажаришда ҳужумчи қўллари билан рақибнинг оғирлигини бажарадиган оёғига ўтказмасдан оёғи билан илади. Шунда рақибни бемалол ўз оёғини ҳужумчининг оёғи устидан кўтариб олади.

3. Ҳужумчи рақибни биқини билан туртмай услубни бажаради.

4. агар ҳужумчи усулни ўнг оёғи билан бажарса, чар елкаси билан рақибнинг чап елкасига тегизмасдан қорни билан қорнига йиқилади.

### **13.5.9. Ҳимоя ва Қарши усуллар**

1. Бажарувчи қайси ҳолатда турса, рақиб ҳам шу ҳолатда туриши керак.

2. Бажарувчи бажарадиган томонга қараб ўзини бир қўли билан белбоғини олдидан киндиги устидан ушлаши лозим.

Қарши усул бажарувчи ўнг ёки чап оёғини рақибнинг оёғига илдириш вақтида, рақиб сони билан бажарувчининг оёғини кўтариб, қўллари билан орқага бураб йиқитиш керак.

#### **Ўрганиш учун машқлар:**

1. Дарахтга резина лента ёки белбоғни боғлаб ичидан болдир билан илишни такомиллаштириш керак. Масалан, бўлажак полвон дарахтга боғланган резинани ўзидан ўнгга қараб тортиши ва оёқни эса дарахтга илдириб ўрганиши мумкин. Машқ ҳар куни 2 тадан кўпайтириб борилади.

2. Гилам устига шеригининг оёқлари кенг ҳолатда турсин, сиз унга қўлингизнинг узунлигигача масофада туриб, фақат оёқларининг ичидан илиб, кўкрагини чапга бураб, орқасига йиқитинг.

### **13.6.1. Машғулот**

1. Сафланиш, саломлашиш, йўқлама қилиш, машғулотнинг вазифаси ва мақсади билан таништириш.

2. Сухбат: ўпканинг сиғими.

3. Умумривожлантирувчи ва махсус машқларни бажариш, орқага йиқилиб, ўз-ўзини ҳимоя қилиш машқларини бажариш.

4. Курашнинг амалий техникасини ўрганиш (оёқлари ичидан оёғини чирмаб ташлаш):

а) ёқаси ва қўлидан ушлаб туриш бажариш;

б) белидан ва қўлидан ушлаб бажариш;

с) белининг устидан ва қўлидан ушлаган ҳолда бажариш;

### **13.6.4. Ичидан ўраб ташлаш таърифи**

Бу усулни республикамизнинг бир неча бор чемпион миллий ва самбо курашидан собиқ иттифоқ спорт устаси Олим ака Султонов бажарган эди. У рақибнинг ёқаси ва қўлидан ушлаб, сўнг оёғини рақибни чап оёғини ичидан ўраб орқага ёки олдинга ташлар эди.

Усулни бажаришда тайёрланишда Олим ака Султонов рақибини ўзига тортиб, уни эгилишга мажбур қилар ва шу вақт ичида ўнг оёғини унинг чап

оёғига ўраб, кўтариб ташлар эди. Келинг, биз ҳам шу усулни Олим акадек бажариб кўрамиз.



А



Б



С



Д

**10-расм. Қарши хужум услублари**

Бу иккита қарши хужум услублари, ўрганилаётган барча услублар учун қўлланса бўлади.

**13.7.1. Машғулот.**

1. Сафланиш, саломлашиш, йўқлама қилиш, мажғулотларни вазифаси ва мақсади билаг таништириш.
2. Суҳбат: кучни тарбиялаш ва ривожлантириш.
3. Умумривожлантирувчи ва махсус машқларни бажариш.
4. Курашнинг амалий техникасини ўрганиш (оёқлар ичидан оёқ ёрдамида кўтариб ташлаш):
  - а) ёоқа ва қўлдан ушлаган холда бажариш;

- б) белбоғ олдидан ва кўлдан ушлаб бажариш;
- с) белдан ушлаб бажариш.

### 13.7.2. Сухбат: кучни тарбиялаш

*Куч машқларини бажаришдаги баъзи талаблар.* Куч машқларини бажариш вақтида махсус тартибда нафас олиш керак. Зўриқиш қувватини ошириш. Лекин шу билан бирга зўриққан вақтда юрак-томир тизимининг фаолиятига ёмон таъсир қиладиган ҳолат юзага келади. Ортиқча зўриқиш кўкрак қафасидаги босимни ошириб юборади, бу эса клапанларни сиқиб қўяди ва юракка қон келишини қийинлаштиради.

### 13.7.3. Куч ишлатиладиган машқлар

**Бу машқларни бажаришда кўнгилсиз ҳодисаларни олдини олиш учун бир неча асосий қоидаларга риоя этиш керак.**

1. Фақат зарур бўлган ҳолларда, яъни қисқа вақтли қаттиқ кучланиш вақтидагина зўриқишга йўл қўйиш мумкин. Янги шуғулланувчилар шароит талаб қилмаган вақтларда ҳам, масалан, кам куч талаб қиладиган машқларни такрор бажариш вақтида нафасни тўхтатиб қоладилар.

2. Янги шуғулланувчиларга чегара ва чегарага яқин кучланишли машқларни кўп бермаслик керак.

3. Куч ишлатиладиган машқларни бажаришдан олдин иложи борича чуқур нафас олмаслик керак, чунки бу кўкрак қафасидаги босимни ва зўриқиш вақтидаги ўзгаришларни ошириб юборади.

4. Шуғулланувчи штангани иложи борича ҳаракат билан кўтариши керак. Штангани кўтариш вақтида бўйин мускулларининг, жумладан, тўш, ўмров-сўрғичсимон ўсимта мускулларининг уйқу артерияларини ҳаддан ташқари қаттиқ сиқиб қўйиш шок ҳолати пайдо бўлишига сабаб бўлиши мумкин. Бунинг олдини олиш учун штангани кўтариш вақтида иякни пастга тушурмаслик керак.

### 13.7.4. Кучни ривожлантириш усуллари

Куч деб, рақибнинг ҳаракатларига қарши тура билган ва шу ҳаракатларини енган курашчининг мушакларига айтилади. Кучни ривожлантиришда асосан икки усул қўлланилади.

**1. Динамик машқлар.**

**2. Статик машқлар.**

**1. Динамик машқлар** ҳаракатларни енгилда қўлланиладиган кучлардир. Динамик машқлар рақибни ёки оғир нарсаларнинг ҳаракатларини

ёки қаршилигини енгишда қўлланиладиган кучлардир. Динамик машқлар ҳар хир бўлиши мумкин:

а) кўтарадиган оғирлик оғир бўлмаса ҳам уни то чарчагунча бажариш;  
б) катта юкломани 1-3 марта чарчагунча бажариш;  
с) алмашиб туриш, яъни кичкина юкломдан бошлаб, ўртача ва энг охири катта юклом билан яқунлаш. Масалан, ўз вазнидан бошлаб, унга оғирлигини қўшиб, то куч етгунча кўтариш (57-90 кг гача), ёки бунинг акси, яъни катта ҳажмдан (90 кг дан) бошлаб, 1-2 мартадан кейин 57 кг оғирликни мушаклар чарчагунча кўтариш.

**2. Статик машқлар** вақтинча қандайдир кучга қаршилиқ қиилиб туриши мумкин.

Асосан шуғулланувчилар турникда маълум вақтгача бир вазиятни, масалан, бурчак ҳолатида туриш ёки ўзидан оғир бўлган нарсани кўтариб туриши керак.

Кучни ривожлантиришда асосан оғирлик билан бажариладиган машқлардан фойдаланамиз. Булар штанга, тош, гантел ёки ўз вазни билан.

### **13.7.5. Тош билан бажариладиган машқлар**

1. Тошни кўкракдан икки қўллаб кўтариш.
2. бош орқасида тошни икки қўллаб кўтариш.
3. Тош билан ўтириб туриш.
4. Тош бўйинга қўйиб, қўл билан ушлаб туриб, гавдани айлаштириш.
5. Кўприк ҳолатида туриб, тошни қўллр ёрдамида кўтариш.

### **13.7.6. Оёқ ёрдамида оёқлар ичидан кўтариб ташлаш**

Бу усулни миллий курашда донғи кетган полвонлар бажарган ва ҳозирда ҳам бажармоқдалар. Шулардан айримларини сизларга эслатиб ўтамиз: Хоразм вилоятидан Одил полвон Отаниёзов, Раҳим полвон Машарипов, Ўрта Осий ва Қозоғистон мусобоқасининг ғолиби Сурхондарёлик Эргаш полвон Худоёров, Қашқадарё вилоятидан Абдумавлон полвон Ахманов, Жобир полвон Язданов, собиқ иттифоқ халқлари VII Спартакиадасининг бронза медали совриндори, 1985-йил собиқ иттифоқ биринчилигининг олтин медал совриндори Эркин Холиқов (Шаҳрисабз шаҳридан) ва бошқалар ҳам бу усулни яхши бажарганлар. Шу полвонлар қатори собиқ иттифоқни бир неча маротаба ғолиблари москвалик Олег Степанов, В.Дорашкевичларни эсламасдан бўлмайди.



A



B



C



D



E

*11-расм. Оёқлар ичидан оёқ ёрдамида қўтариб ташлаш.*



### **13.7.7. Оёқлар ёрдамида оёқлар ичидан кўтариб ташлаш услуги**

**Бу услуб ўнг оёқ, чап оёқ билан бажарилади.**

**Усул бир неча турга бўлидани. Қуйидагилар сизларга ўрганиш учун тавсия қилинади.**

1. Оёқлар ичидан оёқ ёрдамида кўтариб ташлаш.
2. Икки оёқдан кўшша қилиб, оёқ билан кўтариб ташлаш.
3. Белбоғ устидан ушлаб, оёқ билан ташлаш.

**Усулни бажаришдаги қулай вазиятлар:**

- а) рақиб олдинга қараб юрганда;
- б) рақиб оёқлари елка кенглигидан кенг бўлса;
- с) рақиб паст туриб, сизни қўллари билан тираса.

**Усулни бажаришга тайёраниш:**

- а) қўллар билан рақибни ўзингизга қисқа қилиб тортинг;
- б) рақибни қўлларингиз билан тортиб, ўзингизга қараб юришига мажбур қилинг;
- с) қўллар билан рақибнинг оғирлигини ўнг ёки чап оёғига ўтказишга ҳаракат қилинг.

Бажарувчи ўнг ҳолатда, рақиб эса фронтал ҳолатда оёқларини кенг қўйиб туради.

Бажарувчи ўнг қўли билан рақибнинг чап ёқасидан, чап қўли билан эса ўнг қўли тирсагидан ушлаб машқ қилади.

Бажарувчи оғирлигини товонларга ўтказиб, рақибини ўзига қўллари билан тортади ва ўнг оёғини рақибни ўнг оёғи устига қўяди. Кейин эса 180<sup>0</sup> га бурилиб, чап оёғини рақибнинг оёқлари ўртасига қўяди, қўллари билан эса тортишни давом эттириб, ўнг оёқ билан рақибни оёқлари ичидан кўтариб ташлайди. Кейин пастга ва чап ёнбошга тортади.

Рақибни оёқлари ичидан оёғингиз билан кўтариб, чап оёғингизни тиззаларига букинг ва гавдангизни олдинга эгинг. Рақибингизни тезлик билан ердан узишга ҳаракат қилинг. Рақибингизни кўтарганингиз ҳамон букилган чап оёғингизни тўғирлашга ҳаракат қилинг.

**Усулларни бажаришда учрайдиган хатолар:**

1. Усулни бажарувчи оёғини қаттиқ силтаб, шеригининг тиззасига уради.

2. Усулни бажарувчи рақибни оёқлари ичига чап оёғининг тиззасини букиб киритмайди, бу билан кўтаришни қийинлаштиради.

3. Бажарувчи рақибни қўллари билан тортиб, оғирлик марказини ўзига яъни оёқлари учига туширмайди.

4. Усулни бажарувчи рақибни чап қўли билан ушлаб туриб, бурилаётганида кўкрагига тортмасдан қорнига тортади. Шу билан рақибга оғирлик марказини товонларига қолдиришга ёрдамлашади.

### 13.7.8. Усулни ўрганиш учун машқлар

**1 – машқ:** Ҳаракатни ривожлантириш учун эраталабги гимнастика машқларида оёқларни ҳар томонга, яъни олдинга, орқага, ўнгга, чапга қраб силтанг.

**2 – машқ:** Оёқларни тўғри қўйишни ўрганиш учун елка кенлигида қўйиб, қўлларингиз билан резина лентадан ушлаб, чап оёғингизни тўғри қўйишни ўрганиш учун сақранг.

**3 – машқ:** Ўнг оёғингизни олдинга қўйинг ва чап оёқ билан  $180^0$  га бурилиб, оёқни жойга қўйинг, ўнг оёқни баланд кўтариб силтанг.

**4 – машқ:** Бу машқни юмшоқ жойга бажаришга ҳаракат қилинг. Рақибга  $180^0$  га бурилганда, олдинга қараб ўнг қулоғингиз ва ўнг елкангиз билан ўнг оёғингизни орқага силтаб кўтариб, умбалоқ ошинг.

### 13.7.9. Ҳимоя ва қарши усуллар

- а) ичидан кўтарадишган оёқдан хатлаб ўтиш;
- б) рақибдан узоклашиш;
- с) бажарувчининг ҳужум қиладиган оёғига тиззани тираш
- д) ҳужумчининг ҳужум қилмайдиган оёғига қараб юриш;
- е) ушлаш, ҳужумчи ушлаган қўлни узиб, бўшатиш.

### 13.7.10. Қарши усуллар

- а) ҳужумчи ёки бажарувчининг (узатилган ) оёғини орқасидан тизза билан қоқиш;
- б) ҳужумчи бурилиши билан кўкрақдан отиш;
- с) ҳужумчи оёғи билан оёқлар ичига ҳужум қилган заҳоти, рақиб уни оёқлари ўртасига оёғини қўйиб қоқиш мумкин.

### **13.8.1. Машғулот**

1. Сафланиш, саломлашиш, йўқлама қилиш, мажғулотларни вазифаси ва мақсади билан таништириш.
2. Сухбат: ўз-ўзини текшириш ёки назорат қилиш.
3. Умумривожлантирувчи ва махсус машқларни бажариш.
4. Курашнинг амалий техникасини ўрганиш. Оёқлар ёрдамида оёқларни ёнбошдан кўтариб ташлаш.

### **13.8.3. Оёқ ёрдамида ёнбошдан ўтиб ташлаш**

Бу усул Ўзбекистон, Тожикистон ва Грузия Республикаларида кенг тарқалган асосий амал ҳисобланади.

Ўзбекистон вилоятларида ёнбош усул деб ҳам айтишади. Миллий курашда шу усулни бажаришади, чунки белидан ошириб олгандан кейин рақибнинг қарши усул қўллаши ёки ҳимояланиши жуда қийинлашади.

Донғи кетган полвонлар шу амални асосий амал ҳисоблашади. Қашқадарё вилоятидан Нортожи полвон, Абдурахмон Очилов, Рустам повлон, Сурхондарё вилоятидан Чори полвон, Хуррам полвон ва бошқалар шулар жумласидандир. Бу полвонлар 85-110 кг гача вазнда курашиб, тез ҳаракат қилиш натижасида рақибларни ютишар эди. Тожикистонлик жаҳон ва собиқ иттифоқ чемпиони Саид Мўмин Раҳимов (100 кг), Грузиялик собиқ иттифоқда олимпиада ғолиби бўлган Шота Чочашвили ва бошқалар ҳам шу услубни қўллаганлар.

### **13.8.4. Оёқлар билан ёнбошдан кўтариб ташлаш услубини бажаришдаги қулай шароитлар**

1. Усулни бажарувчи рақибнинг қўли ва белидан ошириб ушлайди. Икки курашчи фақат ўнг ҳолатда туради.
2. Рақиб олдинга қараб чўзилиб эгилганда усулни бажаришга тайёрланиш керак.
3. Рақибни доимо пастга қараб елкасидан босиб туриш.

### **13.8.5. Ёнбошдан кўтариб ташлаш усулини бажариш**

Бажарувчи ўнг ҳолатда туриб, ўнг қўли билан рақибни белбоғидан ошириб ушлаб, чап қўл билан рақибни ўнг қўли тирсагидан ушлаб ўзига тортади. Тортиш твақтида чап оёғи билан чап ёнига бир қадам юради, Рақибини тортади ва ўнг оёғининг тиззасидан юқорига ўзининг ўнг оёғи билан урадида, кўтариб гиламга ташалайди (расмларга қаранг).



А



В



С



Д



Е

*12-расм. Оёқ ёрдамида оёқларни ёнбошдан қўтариб ташлаш*

### 13.8.6. Ҳимоялар

1. Белдан ушлашга йўл қўймаслик керак.
2. Рақибни белдан ушлайдиган қўлини биринчи бўлиб ушлаб олиш ва қўйиб юбормаслик керак.

3. Рақиб мабодо белдан ошириб ушлаган чоғда ҳам худди унга ўхшаб бурилиб белидан ушланг. Масалан, ҳужумчи ўнг қўли билан ошириб, белдан ушлади, дейлик. Сиз бурилиб, ўнг қўлингиз билан унинг белидан ушланг.

### **13.8.7. Қарши усуллар**

1. Ҳужумчи ўнг оёғи билан ҳужум қилди, дейлик. Рақиб бу вақтда чап оёғи билан ҳужумчининг чап оёғи орқасидан қоқиб йиқитиши мумкин. Бу қарши амални қачон бажариш керак (3-расм).

Чап томондаги полвон бурилиб, ҳали ўзига яхши тортмаган, сизнинг оғирлик марказингиз товонларингизда турганда, ҳужумчининг чап оёғи товонларга чап оёғингиз товонини қўйинг ёки ҳужумчининг тиззасига орқа томондан чап оёғингиз билан осилинг. Қўлларингиз билан ўзингизга тортиб, чапга босиб, оғирлигини чап оёғига ўтказингизда, гиламга ташланг.

2. Ҳужумчи белдан ошириб ушлади, дейлик. Сиз ўнг қўлингиз билан ҳужумчининг чап ёқасидан чап қулоғи олдидан ушлаб, белдан оширган қўли остидан чап елкангизни бўшатинг. Кейин чап қўлингиз билан ҳужумчининг чап биқинини белбоғидан ушлаб, ўнг оёғингиз тиззасини ҳужумчининг ўнг оёғи тиззасига яқин тутиб, тик туринг. Ҳужумчи ўнг оёғи билан сизнинг ўнг оёғингизга ҳужум қилади. Оёқлар бир-бирлари билан чалишган вақтда ўнг оёғингиз билан (шу вақтда қўлларингиз билан уни албатта ўзингизга яқинроқ тортинг) даст қўтариб, чап оёғингизни ҳужумсининг оёқлари ўртасига қўйиб, орқасига ташланг.

Миллий курашда бу усул асосий ҳисоблангани учун шу усулга қарши усул билан жавоб бериш хусусида тўхталиб ўтдик.

### **13.8.8. Усулни бажаришга тайёргарлик**

Ҳужумчи рақибига оёғини орқасидан, товонидан, илмоқчи бўлиб қўрқитади. Рақиб эса қўрққанидан чап оёғини орқага олишга ҳаракат қилади, шуни кутиб турган ҳужумчи ёнбош усулини бажаради.

Рақибнинг чап оёғига ўнг оёғи билан ёнидан қоқиб ёнбош усулни бажаради. Чунги бу вақтда рақибнинг оғирлик маркази чап оёғидан ўнг оёғига ўтган бўлади.

Ҳужумчи рақибининг белидан ушлаб, ўнг оёғига ҳужум қилиши мумкин. Рақибнинг оёғи ичидан ўнг оёғини ўтказиб, болдири билан илиб, орқасига йиқитади.

### **13.8.9. Усулни бажаришда учрайдиган хатолар**

1. Бажарувчи рақибининг белбоғидан ва қўлидан ушлаганидан кейин, рақиб қайси ҳолатда, пастми ёки тик турибдими, фарқига бормаи оёғини узатади.

2. Бажарувчи рақибининг белбоғидан ушлагандан кейин, агар бажарувчи усулни ўнг оёғи билан бажарса, демак чап оёғини рақибнинг чап оёғи ёнига қўяди.

3. Иложи борича бажарувчи чап оёғи билан чап томонга ёки рақибининг ўнг оёғини учи томонга кўтариши керак.

### **13.8.10. Ўрганиш учун машқлар**

Узун, энсиз қилиб кесилган резинкани дарахтга боғлаб, чап оёғи билан чапга қараб юриш ва қўллари билан резинани тортиб, ўнг оёқ билан ёнбош услубини имитатсия қилиш.

Рақибини белидан ушлаб, чап оёқ билан чап томонга юриб, қўллар ёрдамида тортилади.

### **13.9.1. Машғулот**

1. Сафланиш, саломлашиш, йўқлама қилиш, мажғулотларнинг вазифаси ва мақсади билан таништириш.

2. Сухбат: курашчининг чидамлилигини тарбиялаш.

3. Умумривожлантурувчи ва махсус машқларни бажариш (тезкорликни ошириш учун бажариладиган машқлар) .

4. Курашчининг амалий техникасини ўрганиш (елкадан ошириб ташлашни ўрганиш).

### **13.9.3. Елкадан ошириб ташлаш усулига таъриф**

Бу усул асосан миллий, самбо ва дзюдо курашида кўп қулланилади. Елкадан ошириб ташлаш услубини ўзбек полвонлари қотари тожикистонлик ва грузиялик полвонлар ҳам ниҳоятда усталик билан бажаришади. 1972 йилда Минск шаҳрида самбо кураши бўйича “Burevestnik” жамияти талабалари Олимпиадаси бўлиб ўтди. Олимпиада очилишидан олдидан кечкурун раҳбарлар ва полвонлар билан учрашув ва катта байрам концерти бўлди. Шу учрашувда бош ҳакам, собиқ иттифоқда хизмат кўрсатган спорт устаси бош мураббийимиз А.А.Харлампиев шундай деган эди: “Нима учундирки, елкадан ошириб ташлаш усулини японлар усули дейишади. Қани айтингчи, ўртоқ курашчилар шу гап тўғрими?”. Залдагилардан садо чикмади. У яна гапни давом эттирди: “Ўртоқлар! Бу амал ўзимизда туғилиб, ривожланган миллий курашлардан пайдо бўлган усулдир. Ўзбекистон, Грузияга бориб, сайлларни томоша қилсангиз, 7 – 8 ёшдаги болаларнинг ҳам шу амални бажаришини кўрасиз. Қани, энди айтингчи, бу амални нимаси японларники, бу амал ҳақиқий ўзимизники”.

Ҳақиқатдан ҳам, Қашқадарё, Сурхондарё, Хоразмдаги сайлларда қатнашган курашчиларнинг кўпчилиги шу амални бажаришини кўриш мумкин.

Хоразм вилоятидан Одил полвон Отаниёзовнинг номини шу амални бажарганлардан бири сифатида тилга олсак бўлади. Бу амални бирорта полвон Одил полвондек бажара олмаган. У рақибини чап ёқасидан ўнг қўли билан ушлаб, ўнг оёғининг тиззасидан букиб, тепага кўтаради ва кўтариб туриб, ўнг оёғининг тезлик билан ўз ўқи атрофида айлантириб, чап оёғини ёнига қўядида, рақибини елкасидан ошириб ташлайди.

Одил полвон амални умуман рақибни кутмаган омонга бажаради. Бу амални бажарувчи полвонлар вилоятларимизда кўп, шулар қаторига Қашқадарёлик полвонларимиздан Рустам полвон (100 кг), Эшмурод Мамараим полвон, Сурхондарё вилоятидан Холмамат Даминов, Тоҳир полвон Дурдиевлар, Бухоролик Чори полвон остонаевларни эслатиб ўтиш лозим. Буларнинг ҳамаси вазни 90-100 кг бўлган ҳақиқий полвонлардир. Дзюдода кураши бўйича бир неча бор Европа ва собиқ иттифок чемпиони Анзор Киброиашвили 100 кг вазнда олишар эди. Анзор бу амални шу қадар осон ва чаққон бажарардики, полвонлар елкасидан учиб кетишар эди. Анзор чап қўли билан рақибини ўнг ёқасидан ушлаб, рақибни олдида у ёқдан бу ёққа сакраб ўйнар ва бирдан бурилиб, елкасидан тиккасига ташларди. Спартакиада ва Олимпиада ғолиби В.Невзоров (майкоп) шу амал билан 1973 йили Красноярск шаҳрида собиқ иттифок чемпионати финал олишувидан бир неча бор собиқ иттифок чемпиони бўлган Рудман Давид устидан ғалаба қозонган ва собиқ иттифок чемпионатининг ғолиби бўлган эди.

#### **13.9.4. Қўллар билан қўлидан ушлаб елкадан ташлаш**

##### **Бажаришдаги қулай шароитлар:**

а) бажарувчи рақибни олдидан ёки ўнг қўлини тирсагидан ушлайди. Рақиб эса бажарувчининг чап ёқасидан ушлайман деганда, уни олдинга интилишидан фойдаланиб, ўнгга бурилади;

б) рақиб бажарувчининг белидан ушлашга интилади.

##### **Услубни бажаришга тайёрлаш:**

а) бажарувчи қўллари билан рақибни ўзига тортиб, унинг оғирлик марказини оёқлари учига ўтказди;

б) бажарувчи қўллари билан рақибни тезкари томонга тортиб, унинг оғирлик марказини бажарадиган томонга ўтказишга ҳаракат қилади. Масалан, бажарувчи рақибни ўнг қўли ёки ёқасидан ушлаган бўлса, қўли билан унинг оғирлик марказини чап томонга ўтказди.

### 13.9.5. Усулни бажариш

Дастлабки ҳолат: бажарувчи ўнг оёғини рақибни ўнг оёғи олдига қўяди ва қўллари билан ёқасидан, қўлидан ушалайди.

Усулни бажаришда ўнг қўлингиз билан рақибни қўлини чапга ёки тепага қўтариб, ўнг оёқ учи билан унинг оёқлари олдига бурилинг ва чап оёғингизни ўнг оёғингиз ёнига қўйинг.

Қўлингиз билан рақибингизни тортаверинг. Рақиб устингизга чиқиши билан уни елкангиздан чап оёғингиз томонга ташлайсиз.



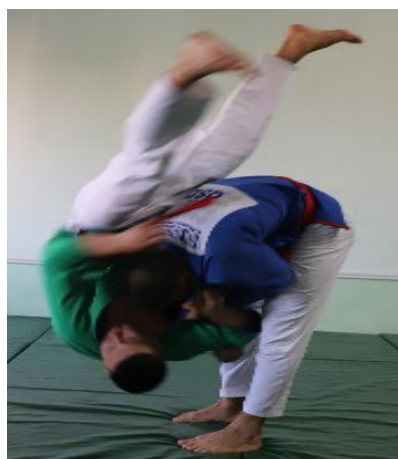
А



В



С



Д



Е

13-расм



### 13.9.6. Усулни тўғри бажариш юзасидан маслаҳатлар

1. Ўнг оёқни чап оёқ ёнига қўйиб, иложи борича тиззаларингизни букинг.
2. Белингиз билан рақибга қараб бурилгандан кейин унинг кўкраги билан сизнинг белингиз оралиғи зич бўлиши шарт.
3. Кейин тиззаларингизни бирдан тўғирлаб, тоз чаноғи билан кўтариб олдинга ҳаракат қилингда рақибни елкадан ошириб ташланг.



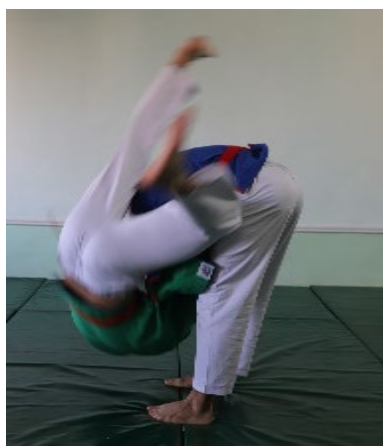
А



В



С



Д



Е



А



В



С



Д



Е

*15-рasm.*

### 13.9.7. Ўрганиш учун машқлар

1. Қўллар ҳаракатини ўрганиш шарт, бу жуда муҳим. Қўллар ҳаракатини ўрганиш учун курашчи ўзига белбоғ, резина ва шунга ўхшаган нарсаларни тайёрлайди. Резина лентани дарахтга ёки эшик тутқичига боғлаб, бурилишларни такрор-такрор ўрганинг. Бу машққни ҳар куни иложи борича 10 мартадан кўпайтириб бориш керак. Масалан, биринча куни 10 марта бурилсангиз, иккинчи куни 20 мартага чиқаринг. Қанча кўп бурилсангиз шунча кўп ўрганасиз.

2. Белингиз баландлигидаги жойга қопда қум ёки бошқа оғирроқ нарсани қўйиб, ўнг ёки чап оёғингизни олдинга қўйиб, қопни елкангизда бурилиб кўтаринг.

3. Рақибни ердан узиш ҳамда оёқлар бақувват бўлиши учун рақибингиз олдингизда тик турсин. Сиз эса унга орқангиз билан оёқларингиз букилган ҳолда қўлини елкангизга қўйиб тортингда, оёқларингизни тўғирланг, машқни 15-20 марта такрорланг.

4. Усулни қаршиликсиз бажаришни ўрганганингиздан кейин қўл ва оёқни ҳаракатини уйғун бажаришни ўрганинг.

### 13.9.8. Усулни бажаришда ҳимоя ва қарши усуллар

#### **1. Ҳимоя:**

а) рақиб ёки бажарувчининг хоҳлаганича ушлашига йўл қўймаслиги лозим;

б) бажарувчи ушлаганда рақиб қўли билан бажарувчининг белбоғи олдидан ушлаш, орқага қорнидан тираб туриши лозим;

с) рақиб бажарувчига тезқари туриши керак. Масалан, бажарувчи ўнг оёғини олдинга қўйиб, рақибни ўнг елкасидан ошириб ташламоқчи бўлса, рақиб бунга қарши чап оёғини олдинга қўйиб туриши лозим;

д) бажарувчи рақибига қараб бурилиши билан рақиб қўлини унинг қўлидан узади;

е) рақиб бажарувчининг амалини бажаришаг тўсқинлик қилиш учун олдинга эмас, орқага қараб ҳаракат қилади;

ф) бажарувчи бурилганда рақиб чап оёғи билан бажарувчининг чап оёғи томонга катта қадам қўяди.

#### **2. Қарши амаллар:**

а) бажарувчи бурилиши билан рақиб бажарувчининг товонлари орқасига ўзининг оёқлари билан қоқиб йиқитиши мумкин;

б) бажарувчи бурилиши билан рақиб бажарувчининг ўнг тиззасига ўнг оёғи билан олдинга ёки ёнига қўлатиши мумкин;

### **13.9.9. Усулни бажаришда учрайдиган хатолар**

1. Бажарувчи рақибга бурилиб, тиззасини букмай тик ҳолатда услубни бажармоқчи бўлади.

2. Бажарувчи рақибига бурилиб, қўлини елкасига тортган вақтида ўзининг елкаси устига тортади. Умуман, бажарувчи елкаси рақиб елкасининг олдига тиралиб қолиши керак. Қўпчилик бажарувчилар елкасини шеригининг қўлтиғи остидан чиқарадилар.

### **13.10.1. Машғулот**

1. Сафланиш, саломлашиш, йўқлама қилиш, машғулотларнинг вазифаси ва мақсади билан таништириш.

2. Сухбат: мусобоқалашини усули.

3. Умумривожлантирувчи ва махсус машқларни бажариш.

4. Курашчининг услубини ўрганиш.

### **13.10.2. Икки оёғини олдидан оёқ билан кўтариб ташлаш**

Мусобова – педагогик жараённинг муҳим ва ажралмас қисми, кучли спортчи ва жамоаларни аниқлаш, юқори спорт натижаларини намоён қилиш, спортчиларни ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш ва уларнинг иродасини мустаҳкамлашга қаратилган тадбирларни ишлаб чиқишдир. Мусобоқалашини бир мунча равшан ифодаловчи хусусият биринчилик ёки юксак натижага эришиш учун курашда кучларни синашдир.

Курашчи ўзининг техник ва тактик тайёгарлигини мусобоқа жараёнида текширади. Мусобоқа курашчининг техника ва тактикасидаги камчиликларни, машғулотларда нимага кўпроқ аҳамият бериш кераклигини кўрсатади.

### **13.10.3. Икки оёғини олдидан оёқ ёрдамида кўтариб ташлаш**

#### **усулига таъриф**

Бу усулни вилоятларимиздаги курашчилар қўшша номи билан билишади. Қўшша усулини миллий кураш билан бир қаторда самбо, дзюдо ва эркин курашда ҳам қўлланилади.

**Миллий курашда донғи кетган полвонлар:** Қашқадарёлик Абдумавлон Аҳманов, Ўзбекистонда биринчи марта самбо бўйича собиқ иттифоқ чемпиони бўлган Хушвақт Рўзиқулов ва бошқа полвонлар бу усулни қўллашган. Бу усул муракааб амаллар турига киради. Шунга қарамай, кўплаб полвонлар уни бажаришга ҳаракат қиладилар. Собиқ иттифоқнинг 5 марта ғолиби москвалик Евгений Глариозов (75 кг) бу усулни бажарганда томошабинлар қойил қолишарди. У қўллари билан рақибини олдинга , орқага, ёнга силтаб, сўнгра усулни бажарарди.

#### **13.10.4. Ташлаш услубини бажаришдаги қулай шароитлар**

1. Агар рақиб сизга қараб юрса.
2. Рақиб ўнг томонга қараб юрса (сиздан чап томонга қараб юрса).
3. Рақибнинг чап оёғи олдинда турса.
4. Рақиб паст ҳолатда турса.

#### **13.10.5. Усулни бажаришга тайёланиш**

1. Агар усулни ўнг оёғи билан бажарса, қўллари билан рақибнинг оғирлик марказини ўнг оёғига ўтказиш лозим.
2. Қўллари ёрдамида рақибни ўзига тезда тортиб, оғирлик марказини оёқлари учига ташлаб бажариш керак.
3. Ҳужумчи рақибини қўллари билан орқага қараб силтайдида (орқага силташ вақтида рақиб албатта олдинга жавоб ҳаракати қилади), амални бажаради.

#### **13.10.6. Усулни бажариш**

1. Бажарувчи ўнг ҳолатда, рақиб эса чап ҳолатда туради. Бажарувчи рақибнинг ўнг ёқасидан, қўлтиғидан, белбоғи ёнидан, белбоғи олдидан, бир қўлини икки қўллаб, чап қўли билан эса доимо рақибнинг ўнг қўли тирсагидан ушлаб, усулни бажариш мумкин.

Бу услубни рақибнинг бўйни билан қўлидан ушлаган ҳолда бажаришни тавсия этамиз. Бажарувчи ўнг қўли билан рақибининг бўйнидан, чап қўли билан эса рақибининг тирсагидан, сўнгра ўзини чап оёғини чап ёнига кўтариб қўядида, оғирлигини шу оёғига ўтказади. Чап оёғини қўйиши билан бирга қўллари билан рақибини ўзига тортади ва оғирлик марказини оёқлари учига ўтказади. Рақиб оғирлиги оёқлари учигв ўтгандан кейин тортишни тўхтатмасдан, тезда орқангиз билан рақибга буриласиз. Ўнг оёғингизни баланд кўтариб, рақибнинг чап оёғини тиззаси юқорисидан

кўтарасиз. Қўлларингиз билан эса ўзингизни чап оёғингизга қараб тортишна давом эттириб, гиламга ташлайсиз.



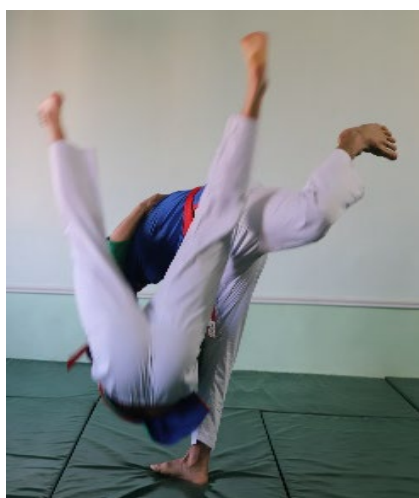
А



Б



С



Д



Е

*16-расм. Икки оёгининг олдида оёқ ёрдамида кўтариб ташлаш.*

### 13.10.7. Усулни ўрганиш учун машқлар

**1-машқ.** Оёқларни тўғри қўйишни ўрганиш учун тўғри чизик чизинг, шу чизикқа ўнг оёғингизни қўйинг, чан оёғингизни эса кўтариб, ўнг оёғингиз орқасидан ўтказиб, шу чизикда турган ўнг оёғингизга параллел қўйингда, ўнг оёғингизни ён томонга кўтаринг.

**2-машқ.** Ҳаракатни ривожлантириш учун эрталабки гимнастика машқларида оёқларингизни ҳар томонга, олдинга, орқага, чапга ва ўнгга силтанг.

**3-машқ.** Бир жойда туриб резина лентани ёки белбоғни дарахтга боғлаб, кўлларингиз билан тортинг, ўнг оёқни кўтариб ёнга ташлаб тўғриланг. Чап оёқ тиззадан букилган ҳолда бўлиши керак (расмга қаранг).

### 13.10.7. Ҳимоя ва қарши усуллар

#### 1. Ҳимоялар:

- а) ичидан кўтариладиган оёқдан ҳатлаб ўтиш;
- б) рақиб оёғини узоқлаштириш;
- с) бажарувчининг ҳужум қиладиган оёғига тиззани тираш;
- д) ҳужумчининг ҳужум қилмайдиган оёғига қараб юриш;
- е) ҳужумчи ушлаган кўлни узиб ташлаш.

#### 2. Қарши усуллар:

- а) ҳужумчининг оёғини орқасидан тизза билан қоқиш;
- б) ҳужумчи бурилиши билан кўкрақдан отиш.

Усулни бажаришда учрайдиган хатолар ва ўрганиш учун машқлар 8-машғулотдаги каби.

### Кураш мусобоқасида ишлатиладиган иборалар

**1. “Таъзим”-** курашчилар ўнг кўлларини чап кўксига тутган ҳолда бир-бирларига бўйин эгиб, саломлашиш учун ишлатиладиган ибора.

Бу иборани ишлатганда ҳакам иккала кўлини кафтлари билан олдинга қаратган ҳолда ён томонга очиб, кейин бармоқлари юқорига қараган ҳолда баланддан букиб кўлларини ичкарига айлантириш ишорасини қилади, бу вақтда иккала кўлнинг бармоқлари бир-бирларига учма-уч келиши керак.

**2. “Кураш”** – бир-бирларига таъзим қилиб саломлашгандан кейин беллашувни бошлаш учун ҳакам томонидан ишлатиладиган ибора. Ҳакам ўнг кўлини кафтлари билан ён томонга қаратган ҳолда тирсақдан бир оз букиб, ишора қилади.

**3. “Тўхта”** – беллашув давом этаётган вақтда беллашувни тўхтатиш учун ишлатиладиган ибора. Бу вақтда ҳакам ўнг қўлини кафти билан олдинга қаратган ҳолда (бармоқлари бир жойда жипслашган) олдинга чўзиб ишора қилади.

**4. “Ҳалол”** – курашчилардан соф ғалаб қилган вақтда ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини кафти билан олдинга қаратган ҳолда юқорига кўтариб (бармоқлар жипс ҳолда) ишора қилади:

- а) икки “Ёнбош” баҳоси олса;
- б) рақиб усул ишлатиб, ўзи иккала куракига йиқилса берилади;
- с) рақибига “Гирром” берилса;
- д) “Ёнбош” олган ҳолда рақибда “Дақки” бўлса;
- е) рақиб уч дақиқа ичида гиламга чиқмаса;

**5. “Ёнбош”** – ҳакам қўлини кафтлари билан пастга қаратган ҳолда (бармоқлар бир жойда жипс) ён томонга чўзиб ишора қилади:

- а) Курашчилардан бири усул қўллаб рақибини тезлик билан бир курагига йиқитса;
- б) ёки рақибига “Дақки” эълон қилинса берилади.

**6. “Чала”** – баҳо курашчилардан бири усул қўллаб, усулни охиргача тўлиқ бажара олмаса ишлатиладиган ибора, ҳакам қўлини кафтибилан олдинга қаратган ҳолда тирсагидан букиб ҳаракат қилади :

- а) курашчилардан бири усул қўллаб тўлиғича бажара олмаса;
- б) рақибига “Танбех” эълон қилинганда берилади;
- с) нечта “Чала” баҳоси берилишидан қатий назар, уларнинг умумий сони жамланмайди;
- д) агар иккала курашчида ҳам бир-нечтадан “Чала” бўлса, ғолиблик кўп “Чала” олганкурашчига берилади.

**7. “Танбех”** – биринчи огохлантириш, ҳакам қўлини олдинга қўзган ҳолда бармоғи билан танбех олган курашчини кўрсатиб ишора қилиб, шу иборани ишлатади.

“Танбех” – огохлантириш унчалик катта бўлмаган хатоларга йўл қўйган курашчига берилади:

- а) курашчи атайлаб қочаётиб, рақибига ушлаб олишга йўл қўймаса;
- б) атайлаб рақибини гиламдан итариб чиқарса ёки ўзи гиламнинг хавfli майдонига чиқиб кетса;
- с) атайлаб ўзининг кийимини, иштонини ҳакам рухсатисиз ечиб юборса;
- д) атайлаб рақибнинг иштонидан ёки оёқларидан ушласа;
- е) ушлаб олгандан кейин 20-25 секунд вақт давомида усул қўлламаса.

**8. “Дақки”** – иккинчи огохлантиришда ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини мушт қилиб тирсагидан букиб ишора қилади (қўл бармоқлари мушт ҳолида келган ва кафт олд томонга қараган бўлиши керак.



## ХУЛОСА

Ёшларни маънавий баркамол инсонлар қилиб етиштиришда жисмоний тарбия, айниқса, миллий курашнинг ўрни беқиёсдир. Зеро, у ҳаммабоп ва кўпчилик ўйинидир. Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт сингари миллий