



## КУРАШЧЕНИНГ УМУМ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАЛАРИ ВА УСУЛИЁТЛАРИНИ ЎРГАНИШ

**Меҳмонов Равшан Набиевич**

**Аннотатсия:** Саф машқлари мўлжал олиш тезлигини, коллективда уюшқоқлик билан ҳаракат қилиш малакаларини ривожлантириш, тўғри қадди-қомат, интизомликни, уюшқоқликни ва бошқа сифатларини тарбиялаш, шунингдек, баданни қизитиш ва эмотсионал ҳолатни ошириш учун хизмат қилади. Саф машқлари асосан машғулотларнинг тайёргарлик қисмида чаққон ҳаракат билан аниқ команда бўйича, тренернинг қутилмаганда берадиган сигнали, белгилари ва топширишга кўра бажарилади.

**Калит сўзлар:** сафланиш, санаб чиқиш, рапорт бериш, саломлашиш: тушунчалар фронт сафнинг олд томони, фланг сафнинг ўнг ёки чап томони, масофа, оралиқ сафнинг орасини очиш, сафни бирлаштириш, турган жойда ва юриб туриб бурилиш, поход ва саф қадами, олдинга, орқага, ён томонларга бурилиб қадам ташлашни қўшиб ижро этиш, турли хилда юриш.

Асосий саф машқлари: сафланиш, санаб чиқиш, рапорт бериш, саломлашиш: тушунчалар фронт сафнинг олд томони, фланг сафнинг ўнг ёки чап томони, масофа, оралиқ сафнинг орасини очиш, сафни бирлаштириш, турган жойда ва юриб туриб бурилиш, поход ва саф қадами, олдинга, орқага, ён томонларга бурилиб қадам ташлашни қўшиб ижро этиш, турли хилда юриш, югуриш суръати, қадам узунлигини ўзгартириб юриш. Тренернинг турли топшириқларини бажариш. Масалан: югуриб тарқалинг, ётинг, туринг, ўтиринг, беш дақиқада сафланинг ва ҳоказолар. 55 Юриш, югуриш ва сакрашни навбатлаштириш. Йўналишни ўзгартириб спортча юриш, чуқур одимлаб юриш. Чўққайиб юриш, тиззаларни баланд кўтариб юриш, қўлларни ҳаракатлантириб юриш, сакраб-сакраб юриш, максимал тезлик ва турган жойда юриш ва югуриш: табиий тўсиқларни енгиб ўтиб юриш ва югуриш, турган жойдан бурилиб туриб олдинга, орқага, ён томонларга узунликка сакраш. Буюмларсиз бир киши бажарадиган машқлар. Улар асосий мускул гуруҳларини қисқартириш, чўзиш ва бўшаштиришга ҳамда кўпчиликни, тезликни, чаққонликни ва эгилувчанликни ривожлантириш учун ҳаракатлар координасиясига йўналтирилган бўлади. Буюмларсиз бажариладиган машқлар бир жойда тик туриб, ўтириб ва ётиб бажарилади. Улар катта амплитуда билан равон, тезликни аста-секин ошириб ва тез ижро этилади. 3.7 Тахминий машқлар Турли хилда оёқ учида кўтарилиш, қўлларни юқорига, ён томонларга, пастга узатиш ва гавдани энгаштириб, қўл учини ёки кафтни полга эгиздириш. Гавдани чапга энгаштириб ва чап қўл билан ўнг қўлни шу томонга тортиш. Шу машқни тескари томонга бажариш, сўнгра олдинга чуқур одим ташлаш ва бошқа қўлни тортиш. Машқни ва бошқа қўлни



тортиш. Машқни ҳар икки томонга бажариш. Қўлларни бўш ўтирган ҳолда тутиб, гавдани ўнгга-орқага ва чапга-орқага 8-10 мартадан буриш, сўнгра иккита пружинасимон ҳаракат билан гавдани ўнг ва чап оёқ томон энгаштириш. Гавдани чапдан ўнгга ва ўнгдан чапга айлантириш. Ҳар икки оёқ билан турли хилда чўққайиш-оёқ кафтини тўла ерга тегизиб бажариш, чўққайиб турган ҳолатда жойда сакраш. Ерга қўллар билан таяниб ётган ҳолатдан қўлларга таяниб кўтариш, қўлларни букиш ва ёзиш, кейинчалик полдан итарилиб икки марта чапак чалиш. полга чалқанча ётган ҳолда икки оёқни тўғри бурчак ҳосил бўлгунча 3-5 марта кўтариш, кейин эса, оёқларни бошидан ўтказиб букилиш ва яна дастлабки ҳолатга қайтиш. Шунинг ўзини 2-3 марта қайтариш. Тиззаларга таяниб ўтилган ҳолатдан қўлларни олдинга силтаб ва оёқлар билан депсиниб чўққайиб ўтирган ҳолатга сакраб туриш, 6-10 марта такрорлаш. Навбатчи билан ўнг ва чап қўлни бошидан ўтказиб, гавдани ўнг ва чап томонга энгаштириб ҳар бир энгашиш вақтида энгашган томонга икки марта силтаниш. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан оёқлар кенг қилиб қўйилган гавда оғирлигини ўнг оёқдан чап оёққа ўтказиш ва аксинча. Асосий тик турган ҳолатдан оёқлар елка кенглигида олдинга энгаштириб гавдани ўнг ва чап томонларга буриш. Оёқларни кенг очиб ўтирган ҳолатдан гавдани чапга ва ўнгга буриш, ҳар икки қўлни оёқ учига тегизишга ҳаракат қилиб гавдани бурилган томонга энгаштириш. Қўл-оёқда турган ҳолатда, қўлларни тўлқинсимон букиш ва гавдани горизонтал ҳолатга тушириш ҳамда қайтадан дастлабки ҳолатга қайтиш. Чалқанча ётиш, қўллари ва боши билан таяниб, кўприк ҳолатини олиш. Қўлларга ва бошига таяниб туриб тебраниш. Оёқлари билан ўнгга ва чапга эгилиш, ўқларни отиб юбориб бошига ва оёқларига таяниб туриш ва тебраниш. Бу машқнинг жуда кўп вариантлари ҳам бўлиши мумкин. Кўприк бўлиб турган ҳолатда қўлларни қўйиб юбориш ва бошига таяниб қўллари билан оёқларни ушлаб олиш, оёқларни қўйиб 56 юбормай ён томонга ётиш ва қоринга айланиб олиш. Қўлларга ва оёқ учига таяниб ётган ҳолатдан навбати билан оёқлар учини орқага суриб бориб, оёқ юзини ерга текизиш. Асосий тик турган ҳолатдан қўлларни кўкрак олдида кафтни олдинга қаратиб букиш, оёқлар билан итарилиш ва олдинга йиқилаётиб, қўллар билан ерга тушиш ва сўнгра оёғини чалиштириб тосга ва ёнбошга айланиш машқ кураш тўшаги ёки матда дастлаб турган жойдан оёқлар билан итарилмай, кейин эса итарилиб бажарилади. Қўл мускулларини актив бўшаштириш машқлари. Қўл панжаларини маҳкам сиқиш – мушт ҳосил қилиш. Қўл панжаларини ёзиш. Панжаларни бўшаштириш ва силкитиш. Курашчиларга бошқа мускул гуруҳларини ҳам актив бўшаштириш тавсия этилади. Бу мускулларни тўғри ривожланиши ва юксак ишчанлигини таъминлайди. 3.8 Бо„шаштириш машқлари 1. Тик турган ёки юрган ҳолатда пастга эркин туширилган қўлларни бўшаштириш ва силкитиш, қўлларни юқорига кўтариш-бўшаштириш ва силкитиш. 2. Қўлларни ён томонга узатиш, сўнгра гавдани олдинга энгаштириб, елка мускулларини бўшаштириш ва қўлларни силкитиш.





Кучли машқлардан кейин бўшаштириш машқлар занжирини бажариш фойдалидир. Масалан, қўлларни силкитиш ва гавдани бўшаштириб чўққайтириш. 3. Қўл мускулларини бўшаштириш ва аввал бир, кейин иккинчи томонга айланма ҳаракатлар қилиш. 4. Оёқларни кенгроқ қўйиб тик туриш, бўшаштирилган қўлларни белга текизиб, гавдани чапга ва ўнгга буриш. 5. Билак ва елка мускулларини бўшаштириш. Силкитиш ва олдинга узатиб, ўнг қўл билан чап қўлни уқалаш ва аксинча. 6. Бўшаштирилган ҳар икки оёқ мускулларини қўл билан силкитиш ва уқалаш. Интенсив нагрузкали машқ бажаргандан кейин оёқларни 450 остида кўтариб бирор нарсага тираб ётиш фойдалидир. 7. Шеригининг бўшаштирилган қўлларини силкитиш ва қўл ҳамда елка мускулларини уқалаш. 3.9 Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ва усулиётлари Якка ҳолда бажариладиган йиқитиш, йиқилиш ва умбалоқ ошиш машқлари. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан орқага йиқилиш. елкани букиш ва қўллар билан тиззанинг пастини сиқиб ушлаш, орқага, олдинга тебраниш ва орқага ётиш, қўлларни ён томонга узатиш. Машқни 5-6 марта такрорлаш. Сўнгра тик турган ҳолатдан чўққайиш ва охирги ҳолатгача йиқилиш. Машқ 5-10 марта такрорланади. Чўққайиб қўлларни олдинга тираб туриш. Боши билан олдинга умбалоқ ошиш. Умбалоқ ошганда, елкани иложи борича букиб олиш. Шундан кейин тик турган ҳолатдан 1-2 қадам ташлаб, ва ҳаракат қилиб туриб бош орқали олдинга умбалоқ ошиш. Худди шундай боши орқали орқага умбалоқ ошиш. Бунда бош бир оз энгаштирилади. елка ҳар доим букилган бўлади. Тренировка машғулотилари жараёнида олдинга ва орқага умбалоқ ошиш машқлари 57 дастлаб олдинга бир қадам ташлаб, турган жойдан бажарилади, кейинчалик эса тўшакнинг марказдан 2-3 киши бўлиб кетма кетлик методи билан бир йўла 4-5 марта умбалоқ ошиб бажарилади. Бунда интервалнинг албатта бир 1м бўлишига бирбирининг орасидаги масофа эса 3м бўлишига риоя қилиш керак. Ўнг ва чап томонларга йиқилиш худди шундай бажарилади. Ён томонга йиқилиш икки колонага сафланган ҳолда бажарилади. Шериклардан бири иккинчисидан 1м масофада бўлади. Бир колона билан иккинчи колона оралиғидаги масофа 3м. Бир қўлга таяниб туриб боши орқали олдинга умбалоқ ошиш-олдинга энгашиш, ўнг қўлининг панжаларини чапга қаратиб айлантириш ва бошини энгаштириб, елкани букиб, боши орқали умбалоқ ошиш ва тик туриш. Бу машқни бажаришга ўргатиш машқ турган жойдан бажарилади, кейин олдинга 1-2 қадам ташлаб ва юриб кета туриб бажарилади. Шуғулланувчиларни уюштириш усуллари, турган жойдан ва 1-2 қадам ташлаб умбалоқ ошиш машқи бир-бирига орқаси билан икки ширинга бўлиб турган ҳолатда бажарилади. Дистанция ва интерваллар бир қадам. Иккитадан колонна бўлиб кетаётганда умбалоқ ошиш машқи кураш тўшагининг ўртасида бажарилади. Машқ узлуксиз кетма-кетлик методи билан ўтказилади, шуғулланувчилар орасидаги масофа 3-4 қадам. 3.9 Жуфт-жуфт бо,,либ умбалоқ ошиш ва йиқилиш машқлари Биринчи номерликлар тизза билан чўқалаб



турадилар, иккинчи номерликлар эса, шеригининг белига қўли билан таяниб, унинг елкасига елка билан ётадилар ва йиқилиб ерга ёни билан тушадилар. Машқ навбати билан 5-6 мартадан бажарилади. Биринчи номерликлар тиззалаб, турадилар, иккинчи номерликлар 1-2 қадамдан шериги устидан сакраб ўтадилар ва боши орқали умбалоқ ошадилар. Бири иккинчисига орқа билан, қўлларни бириктириб турган ҳолатдан боши орқали умбалоқ ошиш. Тик туриб қўлларни шериги елкасига қўйиб, оёғининг учи билан шериги оёғини петна қилиш. Яккама-якка кураш элементлари бўлган машқлар тренернинг топшириғига биноан мустақил равишда ёки хуштак, чапак ва ҳоказо сигналлар бўйича ўтказилади. Бир оёқлаб турган ёки икки оёқда чўққайиб турган ҳолатдан шериклар орасидаги масофа 1 м кафти билан шериги кафтига уриб, уни мувозанатлик ҳолатидан чиқариш. Шеригини алдаш рухсат этилади. Шеригини туртиб юбориш. Дастабки ҳолатда бир оёқда тик туриб, қўли билан оёқни орқага қўйиш. Бир оёқлаб ҳаққалаб шеригини чизикдан нарига туртиб юборишга ёки иккинчи оёғини ерга қўйишга ҳаракат қилиш. Шеригининг елкасига таяниб. Уни чизикдан суриб чиқариш. Шеригининг иккала қўлидан ушлаб олиб, чизикдан тортиб ўтказиш. Шериги билан билаклардан ушлашиб шеригини чизикдан тортиб ўтказиш. Ўнг ва чап қўли билан панжалардан ушлашиб, шеригини чизикдан тортиб ўтказиш. Икки қўли билан тўлдирма тўпни ушлашга тайёр туриб, тренернинг сигналига биноан тўпни эгаллаб олиш. Оёқлар билан ҳаракат қилишга рухсат берилади. Қўллари билан манёвр қилиб, шериги белбоғидан ушлаб олиш. Қўллари билан манёвр қилиб, шеригининг иккала қўли панжасидан ушлаб олиш. 58 Қўллари билан манёвр қилиб, бир қўли билан шеригининг бир қўли панжасидан ушлаб олиш. Қўллар билан худди шундай манёвр қилиб, иккала қўли билан шеригининг бир қўли билагидан ёки бўйнидан ушлаб олиш. Шеригини ушлаб олиш ва полдан кўтариш. Қўллар билан манёвр қилиб шеригини ушлаб олиш ва уни орқаси билан ўзига ўтириб олиш. Қўллар билан манёвр қилиб, шеригининг тўни ёқасидан ушлаб олиш. Худди шундай ҳаракат қилиб, қўлларини шериги қўлтиғидан ўтказиб, ушлаб олиш. Худди шундай ҳаракат қилиб, қўлларини шериги қўлтиғидан ўтказиб унинг орқасидан бирлаштириш. Қўлларига таяниб ётган ҳолатдан сигналга биноан ўридан туриш ва тўлдирма тўпни эгаллаб олиш. Тренернинг —тўлдирма тўпни икки қўллаб ушлаб ол|| сигналига биноан оёғини турган жойдан қимирлатмай, тўпни эгаллаб олиш. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан, оёқлар елка кенглигида, ўнг, чап қўлини тўлдирма тўпга қўйиш, тренернинг сигналига биноан тўпни биринчи бўлиб оёқлари орасидан ўтказиб юборишга ҳаракат қилиш. Асосий тик турган ҳолатдан тренернинг сигналига биноан чуқур қадам ташлаш ва биринчи бўлиб тўлдирма тўпни эгаллаб олиш. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан, иккала қўли тиззада тренернинг сигналига биноан биринчи тўлдирма тўпнинг юқори айланасини кафти билан бекитиш. Худди шундай чўққайиб турган ҳолатдан тренернинг сигналига биноан биринчи бўлиб майда буюмни эгаллаб олиш.





Икки оёқни орқага чалиш техникаси Дастлабки ҳолат, иккала курашчи ўнг стойкада. Хужум қилувчи ўнг қўли билан шеригининг тўнини ёқасидан ушлаб олади. Хужум қилувчи шеригининг гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказишга мажбур этиш учун уни ўзига, чапга тортади ва шундан кейин ўнг оёғи билан иккала оёғини чалади ва уни орқасига йиқитади. Бу усулни ўрганишда, хужумчи шеригини чап қўл енгидан ушлаш эҳтиёт қилади. Ҳимоя: А. Қўллари билан хужум қилувчининг ўнг ёнига тиралиш; Б. Ўнг оёғини орқага-ўнгга қўйиш; В. Хужум қилувчи орқадан чалиш учун ўнг оёғини кўтарган вақтда ўнг оёғи турган йўналишда ўзидан чапга тортиш; Г. Хужум қилувчи орқадан чалиш учун оёғини орқага қўйиб улгурса, унинг оёғидан хатлаб ўтиш. Қарши усуллар: А. Йиқилиш вақтида чап оёғини мумкин қадар кўпроқ чапга-орқага олиб бориш ва чап тиззасини хужум қилувчининг чап оёғига яқинроқ қўйиш, ўнг оёғини эса олдинда чалишга қўйиш ва хужум қилувчини олдинга тортиш ҳамда орқасига йиқитиш; Б. Уни ушлаб, кучоқлаб олиш. 59 Белбоғдан ушлаб ён томондан чалиш Дастлабки ҳолат, курашчилар ўнг стойкада турадилар. Хужум қилувчи ўнг қўлини ушлаб олади, чап қўли билан эса белбоғни олдиндан ушлайди. Хужум қилувчи шеригини ўзига тортиб, ўнг оёғи товонини шериги товонига тўғрилаб, ён томондан чалаётгандек ҳаракат қилади, айна вақтда чапга айлана бориб, шеригини ўзига босиб йиқитади. Сўнгра, ўнг ёнбошига йиқилаётиб, унинг орқасидан ташлайди. Мазкур усулни ўрганиш вақтида шериги ерга йиқилаётган пайтда, ўнг қўл билан тўнининг ёқасидан ёки белбоғининг олд томонидан ушлаб, уни эҳтиётлаш керак. Ҳимоя ва қарши усуллар худди орқадан чалиш усулни бажаришдагидек бўлади. Олдиндан чалиш Бошланғич ҳолат. Хужум қилувчи ўнг оёқ билан, шериги эса чап оёқ билан тик туради. Хужум қилувчи чап қўли билан шеригининг кийимини чап тирсак остидан, ўнг қўли билан эса кийимининг елкасидан ёки умров суюги устидан ушлаб олади. Хужум қилувчи гавдасини буриш, қўли ва танасини чапга силташ билан шеригини ўз гавда оғирлигини оёқ учларига ўтказишга мажбур этади. Сўнгра, чапга тез айланиб, чап оёғини ён бўйлаб орқага чапга олиб боради. Шу билан бир вақтда, чап оёқ учини айлантира бориб, уни шеригининг чап оёқ учи йўналишида турадиган қилиб гиламга қўяди. Ўнг оёғини олдиндан чаладиган қилиб шундай қўядики, унинг тизза остидаги букулиши шеригининг ўнг тиззасига таянсин. Бундай ҳолатда гавда оғирлиги чап оёққа ўтказилади. Бунда ўнг оёқ эса тўла ростлашиши ва бутун оёқ таги тўшакка тегиб туришига аҳамият бериш керак. Иккала қўли ва гавдаси билан чап оёғини ёнига ташлайди. Чап қўл билан шериги тўнининг ўнг енгини ушлаб қолиб, уни ҳимоя қилиш керак. Ҳимоя. А. Кафтлари билан билвосита таяниб туриш; Б. Хужум қилувчини олдиндан чалишга тайёрланиб, ўнг оёғини ён томонга олиб бораётган пайтда қўллари билан чапга суриб юбориш ва йўл билан уни мувозанатдан чиқариш; В. Хужум қилувчи ўнг оёқини олдиндан чалишга қўйиб улгурганда, рақибнинг чап оёқ кафти билан хужум қилувчи чап оёқ болдирини ич томондан илиб олиш. Жавоб



усуллари, А. Бурилиш вақтида ён ёки орқа белбоғдан ушлаб олиш ва ҳужум қилувчини елкасига ташлаш, Б. Орқадан чалиш. Олдиндан чалиш билан улоқтириш усулларига доир кўрсатилган. Икки ёқлама чалиш Дастлабки ҳолат, ҳужум қилувчи чап оёқ билан тик туради, ўнг қўли билан шеригининг чап қўли тагидан ушлаб олади, чап қўли билан эса белбоғини елкаси ёнидан, чап қўли билан ҳужум қилувчининг чап оёғини ички томондан ўраб олади. 60 Ҳужум қилувчи гавдани олдинга силтаб, шеригининг гавда оғирлигини унинг чап оёғига ўтказди. Уни қўллари билан ўзига тортиб, орқадан чалиш усулини қўллаш учун ўзининг ўнг оёғини шериги оёқлари орасига қўяди, айти вақтда бутун гавдаси билан олдинга ташланиб, уни кураги билан йиқитади. Усулни ўрганиш вақтида шеригининг белбоғдан тутиб туриб, уни эҳтиёт қилиш керак. Ҳимоя, А. Чап оёғини орқага чапга олиб бориш ва ҳужум қилувчига усулни қўллашга имкон бермаслик; Б. Қўллари билан итариш ва ўнг оёғини ўз оёқлари орасига қўйишга йўл қўймаслик лозим. Жавоб усули, ўнг оёқ билан чалиб орқага улоқтириш. Илиб улоқтириш Илиш – усулнинг шундай бир элементики, бунда курашчи букилган оёқ, болдир, оёқнинг юзи ёки товон билан рақибнинг оёғини ушлаб туради ёки ўзига тартади. Бунда курашчи оёғини тиззадан букиб, букилган оёғини рақибни оёғининг тиззадан пастки қисмига қўяди, оёқ юзи билан эса унинг болдирини пастки томондан сиқади ҳамда қўл ва гавда ҳаракати билан рақибини тўшакка йиқитади. Илиш билан улоқтиришни қуйидаги ҳолларда қўллаш қулай: а) рақиб оёқларини кенг очиб турганда; б) рақибни бир зум оёқда туриб қолганда. Бу ҳолда ҳужум қилувчи рақибни қўли ва гавдаси билан итариб, уни мувозанатдан чиқаради ва йиқитади; в) рақибни гавда оғирлигини оёқ учига ўтказётган вақтда; г) рақибни оёғини букиш вақтида, энгашганда ёки оёғини орқага ўзатганда; д) ҳужум қилувчи олдинга қадам ташлаб, оёғини рақибнинг оёқлар орасига қўйганда; э) ҳужум қилувчи рақибга нисбатан ёки орқаси билан ўгирилганда. Илиш вариантлари жуда кам. Улардан баъзиларини келтирамиз: ҳужум қилувчи қўлларини рақиб қўллари тагидан ўтказиб, унинг гавдасини ушлайди, оёқлари билан эса рақиб болдирини ташқаридан илиб олади. Полвон рақибини улоқтириш учун бир қўли билан уни тўнининг елкасидан ва иккинчи қўли билан белбоғидан ушлаб, унинг болдирини ички томондан илиб олади. Оёқни тиззадан букиб, рақиб тиззасини ички томондан илишнинг асосий варианты ва олдинга-чапга улоқтириш. Оёқнинг устки томони ва товон билан илиш мумкин. Товон билан илиш. Дастлабки ҳолат – ҳар икки курашчи ўнг оёқ билан тик туради, ҳужум қилувчи рақибини белбоғидан ушлаб олади, уни ўзига тартади ва чап оёғи билан олдинга бир қадам ташлайди, товонини рақибнинг ўнг оёғи билан бир хил қўяди, товон билан рақиб товонини ички томондан илади, оёғини орқага кескин ҳаракатлантириб, гавдани чапга-ўнгга буриб, гавдаси билан рақибини итаради ва уни куракларига йиқитади. Ҳимоя А) оёғини орқага суриб қўйиш ва ёки ён томонга олиш; Б) қўллари билан ёнига ёки гавдасига таяниш; 61 В) илиш





вақтида рақибини ўзига тортиш ва уни мувозанатдан чиқариш; Г) гавда оғирлигини ҳужум қилаётган оёққа ўтқозиш ва ҳоказо... Жавоб усуллари, ҳужумчининг илиб олишга ўринишига қарши илиш, яъни у ишлатган усулни қўллаш, оёғи билан ҳужумчининг оёғини ички томондан илиб олиш, турли усулда қоқиб йиқитиш ва чалиш. Рақиб оёқларини ички ва ташқи томондан илиш вариантлари кўрсатилган. Ҳар қандай илиш ва улоқтиришда ҳам шеригини тўнидан, белбоғидан, қўлларидан ушлаб эҳтиётлаш керак. Гоҳ о,нг, гоҳ чап оёқ билан илиб улоқтириш техникаси Даствлабки ҳолат. Ҳужум қилувчи ўнг, рақиб эса чап оёқда тик туради. Ҳужумчи ўнг қўли билан рақиб тўнини бўйин ёнидан ўнг томондан, чап қўли билан унинг енгини тирсак ёнидан ушлаб олади. Рақиб эса ҳужумчининг белбоғини ўнг томондан ушлайди. Ҳужум қилувчи рақибини ўзига тортиб, чап оёғи билан олдинга кичикроқ қадам ташлайди, шу оёққа бир оз чўққайиб, ўнг оёқ болдири билан рақибининг тиззаси орқасидан илади. Сўнгра унинг илинган чап оёғини юқорига, ўнгга ва орқага кўтариб, бирдан чап оёғини ростлайди, айна вақтда гавдани силтаб, рақибини ўнгга айлантиради ва шу пайтда уни ўзидан олдинга, пастгаўнгга итариб, кураги билан йиқитади. Эҳтиётлаш усули, илиш вақтида тиззаси билан рақибининг чотига уриб юбормаслик, йиқилганда эса унинг устига тушмасликдан иборат. Ҳимоя А) ҳужум қилувчи тиззасини букиб, рақибининг чап оёғини илиб олган вақтида рақиб чап оёғини тизза бўғимидан ростлаб, оёғини илишдан бўшатиб олишга ҳаракат қилади. Б) барқарор ҳолатни эгаллаш учун чап оёғини чапга орқага олади. Жавоб усули: 1) орқага йиқилаётиб орқаси билан умбалоқ ошиб ҳужум қилувчинини ўз устидан ошириб ўтиш ва уни ерга кураклари билан йиқитиш; 2) оёғини олиб қочиш ва рақиб оёғини қарши усул билан илиб олиш. Қоқма ва илиб олиб улоқтириш усуллари Курашда қоқма-приём элементи бўлиб оёқнинг ҳаракати, уни бажаришда курашчи рақибнинг оёғига, оғирлик марказидан пастроғга, оёғи билан уради, бунда у қўли ва гавдаси билан қарама-қарши йўналишда ҳаракат қилади. Курашда қоқма усулнинг бир неча турларидан исталган оёқ билан, ўзи ва рақибининг оёқ ҳолатига кўра - олд, орқа, ён томонлардан қоқилади. Курашчининг Фарғонача усулида қоқмани қўллаш тақиқланган бўлса, Бухороча усулда ўнгга рухсат этилади. Курашда илиб олиб улоқтириш усули энг муҳим бўлиб, бунда ҳужум қилувчи оёғининг кафти билан рақибнинг оёғига уради. Илиб олиш, яъни чалишнинг турли группа ва усуллари мавжуд бўлиб, булар кураш тушиш жараёнида кенг қўлланилади. Биринчи группа – рақиб оёғини ён томондан илиб олиш приём ва усуллари. Рақибнинг олдида турган оёғи товоннинг ён томонидан илиб олинади. Бу ўринда 62 улоқтириш қўл ва гавдани зарб билан силтаниши ҳисобга илиб олиш қарама-қапши томонга амалга оширилади. Иккинчи группа – оёқни олд томондан илиб олишнинг приём ва усуллари. Рақибнинг олдинда турган оёғи – болдирнинг қуйи қисмидан илиб олинади, улоқтириш иккала қўл ва гавда билан олдинга илиб олиш. Учинчи группа –



оёқни орқа томондан илиб олиш приём ва усуллари. Рақибнинг таянч оёғининг товони орқа томондан ёки таянч оёқ болдирининг мушаги юқори қисмидан илиб олинади. Тўртинчи группа – оёқни ич томондан илиб олиш усуллари. Рақибнинг олдинда турган оёғининг товони ёки болдири ич томондан илиб олинади. Илиб олишга оид бу усулларнинг барчасини бажаришда рақибнинг тўнидан маҳкам ушлаш ҳамда улоқтириш вақтида уни эҳтиёт қилиш лозим. Илиб олиб улоқтириш усуллари қулай вазият танланганда ва ҳаракат тезлиги таъминлангандагина амалга ошириш мумкин бўлади. Ён томондан илиб олиб улоқтириш рақиб оёғини олдинга чиқариб, унга таяниб турганда, оёқларининг ораси яқин бўлганда, оёқларини чалиштирганда, бир оёғини орқага қолдириб ўзини четга олганда ва шу кабиларда қулайдир.

Ҳимоя А) олдинга эгилиб, оёқларни тиззадан букиб хужум қилувчига усулни амалга оширишга йўл қўймаслик; Б) оёқни олиш. Қарши усуллар: А) бўкса орқали улоқтириш; Б) чалиш ёки илиб олиб улоқтириш. 64 Орқадан илиб олиш техникаси Рақиб ўнг қўлини хужум қилувчининг чап елкасидан ошириб белбоғини орқа томондан, чап қўли билан енгининг тирсагидан ушлаб, ўнг оёғини хужум қилувчининг ўнг оёғига чалиштиради. Рақибнинг ўнг биқинида ўнг туришда бўлган хужумчи иккала қўли билан унинг белбоғини чап ёнбошдан ушлайди. Хужум қилувчи рақибни куч билан ўзига тортиб чапга-орқага буради ва шу йўл билан уни мувозанатдан чиқаради. Сўнгра ўнг оёғини тиззасидан букиб, рақибнинг чап оёғига пастдан ўзининг чап оёғининг юзи билан юқори йўналишда чалади. У илиб олиш ҳаракатида давом этиб, чап томонга йиқилаётиб рақибни орқасига ағдаради. Орқадан ошириб ташлаш Рақибга орқа билан туриб, уни тўнининг бир четидан, белбоғидан, қўлидан ва бошқа жойларидан турлича ушлаб орқадан ошириб ташлашларнинг жуда кўп вариантлари бор. Бу усулни бажариш техникасида, рақибга орқа билан турилганда оёқлар тиззадан букилган, орқа тўғри, гавда олдинга эгилган. Тананинг оғирлиги оёқ учларига тушишлигини инобатга олиш керак. Беллашув пайтида рақибнинг курагини хужумчи ўз орқасига сиқиши керак. Мана шундай ҳолатда улоқтириш оёқларни тўғрилаш ва рақибни кўтариб, сўнгра гавдани олдинга-четга буриш, уни силтаб гиламга орқаси билан улоқтириш ҳисобига бажарилади. Бу усулни машқ қилишда рақибни қўли ва тўнидан ушлаш, эҳтиёт қилиш лозим. Орқадан ошириб улоқтиришда қуйидаги вазиятлардан фойдаланилган маъқул: А) рақиб эгилган ёки ён томонга бурилганда; Б) қўллари билан елкага тиранганда; В) тосини орқага чиқариб, қўллари билан тўнини ушлашга уринганда; Г) рақиб қўлидан ушлаб олишга имкон берганда ва мувозанатни йўқотганда. Орқадан ошириб улоқтиришлар хужум қилувчи йиқилмай, йиқилиб, тиззаларида туриб бажарилади. Қо„л ва енгдан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш Ўнг хужум ҳолатидаги курашчилар. Рақиб кийимдан ушлаб олишга ҳаракат қилганда орқадан улоқтириш учун унга қуйидаги изчилликда орқа томон билан туриш керак, тиззадан букилган оёқда,





ўнг оёқ билан, орқага бир қадам ташлаш, рақиб ўнг оёғига тўғрилаб ўз оёқ учларини ичкарига букиш. Қо,лни елка оша ушлаб орқадан ошириб улоқтириш Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам чап туриш ҳолатида туради. Хужум қилувчи чап қўли билан рақибнинг кийимидан, ўнг қўли билан тўнининг кўкрак қисмидан ушлайди. Хужум қилувчи рақибни ўзига тортиб, уни ўз оқирлигини чап оёғига кўчиришга мажбур қилади, сўнгра рақиб кийимининг қўлтиқ тагидан ушлаб, унинг чап қўлини ўзининг чап ўзининг чап елкасига қўяди. Айни бир вақтда ярим букилганда оёқларда ўнг томондан орқаси билан рақибга бурилади. У рақибнинг 65 ўша қўлини ўз елкасида маҳкам ушлаб туриб, олдинга кескин эгилади ва ўз тоси билан рақиб гавдасига олдинга ва пастки йўналишда уради. Ҳамда уни орқаси билан улоқтиради. Усулни машқ қилишда йиқилаётган рақибни ўнг қўлидан иккала қўл билан маҳкам ушлаб эҳтиёт қилиш керак. Ҳимоя А) чап қўлни бўшатиб олиш; Б) хужум қилувчи гавда оғирлигини ўнгга, орқага тушириб, рақибга орқаси билан ўгирилганда, уни қўл билан шу томонга тортиб, хужум қилувчига усулни амалга оширишга имкон бермаслик лозим; В) хужум қилувчи рақибнинг чап қўлини елкасидан ушлаб олиш учун ўзига тортганда, рақиб чап томонга сурилиб, унга усулни амалга оширишга имкон бермайди. Қарши усуллар 1) Тортиб олиш; 2) Хужум қилувчи бурилаётган вақтда , унинг чап устидан ҳатлаб ўтиб, ўнг оёқ билан олд томондан чалиш; 3) Чап оёқ билан рақибнинг чап оёғини илиб, ён томонга улоқтириш. Тана оғирлигини ўнг оёққа тушириб. елкани орқага ташлаган ҳолда чап томондан тўлиқ айланиш. Қайрилиш вақтида рақибнинг чап елкасини ушлаб, ўзининг чап елкасига олиш. Қўл ва гавда билан силкиниб ва оёқни тўғрилаб, рақибни олдинга пастга тортиш ҳамда гиламга улоқтириш. Чап қўл ва енгни ушлаб орқадан ошириб улоқтириш намуналари қўл ва белбоғнинг орқасидан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш намуналари берилган. Усулни бажаришда тўн белбоғдан ушлаб рақибни эҳтиёт қилиш керак. Бир вақтнинг ўзида ҳам тўннинг бирон бир четидан, ҳам белбоғидан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам ўнг туриш ҳолатида, хужум қилувчи ўнг қўли билан рақиб тўнининг ёқасидан орқа томондан, чап қўли билан белбоғидан ўнг биқинидан ушлайди. Хужум қилувчи чапга қайрилиб, ўнг оёқ болдири билан рақиб ўнг оёғининг тиззасини ушлаб туради, сўнгра уни қўллари билан ўзига тортиб, тана оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади ва чапга қайрилишда давом этиб, рақибни ўзига тартади ҳамда уни ёнбошига ўнгариб, орқаси билан гиламга улоқтиради. Усулни машқ қилишда рақибни белбоғидан ушлаб эҳтиёт қилиш керак. Ҳимоя А) чап қўлини хужум қилувчининг ён биқининга тираб, усулни бажариш учун унга имкон бермаслик; Б) хужум қилувчи ўнг оёғини чиқараётган вақтда уни қўллар билан чапга-орқага тортиш ва усулни бажаришга йўл қўймаслик; В) хужум қилувчи усулни амалга ошириш учун қайрилаётганида унинг ўнг оёғи устидан ҳатлаб ўтиш; Г) хужум қилувчи рақибни ёнбошига кўтарганда хужум қилина болдирдан илиб



олади. 66 Қарши усуллар 1) Хужум қилувчи чапга қайрилиб, ўнг оёғини кўтарганда уни қўллар билан чапга тортиш, мувозанатини йўқотиб, орқаси билан улоқтириш; 2) Юқоридаги усулнинг ўзи, аммо у орқадан чалиш билан кучайтириш. Қўл ва бошдан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам ўнг туриш ҳолатида. Хужум қилувчи чап қўли билан рақибнинг ўнг енги тирсагидан ушлайди. Хужум қилувчи рақибни ўнг оёғи йўналишида ўзига тортади ва уни ўз оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади. Сўнгра, чап томонга тўлиқ айланиб чап оёғи товонини рақиб чап оёғи учининг ёнига қўяди ва ўнг қўли билан унинг ўнг оёғини ушлайди. Чап томонга бурилишда давом этиб, рақибни орқасига ва ўнг ёнбошига ўнгради-да, уни ўзининг чап оёғи остига ошириб ташлайди. Бу усулни хужум қилувчи рақиб билан бирга йиқилиб ҳам бажариши мумкин. Усулни амалга оширишда рақибнинг ўнг қўлидан ушлаб туриб, уни эҳтиёт қилиш керак. Ҳимоя усуллари олдингилариники билан бир хил. Жавоб усуллари 1) иккала қўл билан хужум қилувчининг белбоғидан ушлаш, уни кўтариб гиламдан узиш ва ён белбоғ усулни амалга ошириш. 2) орқадан илиб олиб улоқтириш. Белбоғдан бир хил усул билан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш.

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Шоди Бобомуродович Умиров. Курашчилар жисмоний фазилатларни ривожлантириш. Ссиентифис прогресс. 2021. 49-б
  2. [хттпс://кx-даврон.уз/кутубхона/узбек](http://kx-davron.uz/kutubkhona/uzbek) 3. Юсупов К., Кураш, Т., 1999; Мо'минов А., Президент. Спорт. Г'алаба!, Т., 2001. 4. [хттпс://юз.уз/уз/неуs](http://юз.уз/уз/неуs) 5. Шоди Бобомуродович Умиров. Миллий курашнинг оммавийлашивида халқ боҳодирларининг о"рни. Сентрал асиан асадемис жоурнал оф ссиентифис ресеарч. 2021. 151-б
- Mekhmanov, R. (2021). The importance of sports games in the formation of a healthy lifestyle. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(11), 457-463.
- Ravshan, M. (2021). Processes of organization of general and special training of sportsmen. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(1), 1079-1080.
- Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). The Processes of Organization of General and Special Training of Athletes. *Теория и практика современной науки*, (5), 38-40.
- Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). PEDAGOGICAL REQUIREMENTS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (5), 758-761.