

## KURASHCHINING UMUM JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RISH VOSITALARI VA USULIYOTLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7764647>



ELSEVIER



**Xudayorov Doniyor Davlatyor o'g'li**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti  
Nukus filiali stajior o'qituvchisi



**Abstract:** Saf mashqlari mo'ljal olish tezligini, kollektivda uyushqoqlik bilan harakat qilish malakalarini rivojlantirish, to'g'ri qaddi-qomat, intizomlikni, uyushqoqlikni va boshqa sifatlarini tarbiyalash, shuningdek, badanni qizitish va emotsional holatni oshirish uchun xizmat qiladi. Saf mashqlari asosan mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida chaqqon harakat bilan aniq komanda bo'yicha, trenerning kutilmaganda beradigan signali, belgilari va topshirishga ko'ra bajariladi.

**Keywords:** saflanish, sanab chiqish, raport berish, salomlashish: tushunchalar front safning old tomoni, flang safning o'ng yoki chap tomoni, masofa, oraliq safning orasini ochish, safni birlashtirish, turgan joyda va yurib turib burilish, poxod va saf qadami, oldinga, orqaga, yon tomonlarga burilib qadam tashlashni qo'shib ijro etish, turli xilda yurish.

**About:** FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

**Received:** 22-03-2023

**Accepted:** 23-03-2023

**Published:** 22-03-2023

Ikki oyoqni orqaga chalish texnikasi Dastlabki holat, ikkala kurashchi o'ng stoykada. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan sherigining to'nini yoqasidan ushlab oladi. Hujum qiluvchi sherigining gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazishga majbur etish uchun uni o'ziga, chapga tortadi va shundan keyin o'ng oyog'i bilan ikkala oyog'ini chaladi va uni orqasiga yiqitadi. Bu usulni o'rganishda, hujumchi sherigini chap qo'l yengidan ushlab ehtiyot qiladi. Himoya: A. Qo'llari bilan hujum qiluvchining o'ng yoniga tiralish; B. O'ng oyog'ini orqaga-o'ngga qo'yish; V. Hujum qiluvchi orqadan chalish uchun o'ng oyog'ini ko'targan vaqtda o'ng oyog'i turgan yo'nalishda o'zidan chapga tortish; G. Hujum qiluvchi orqadan chalish uchun oyog'ini orqaga qo'yib ulgursa, uning oyog'idan xatlab o'tish. Qarshi usullar: A. Yiqilish vaqtida chap oyog'ini mumkin qadar ko'proq chapga-orqaga olib borish va chap tizzasini hujum qiluvchining chap oyog'iga yaqinroq qo'yish, o'ng oyog'ini esa oldinda chalishga qo'yish va hujum qiluvchini oldinga tortish hamda orqasiga yiqitish; B. Uni ushlab, quchoqlab olish. 59 Belbog,,dan ushlab yon tomondan chalish Dastlabki holat, kurashchilar o'ng stoykada turadilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'ni oldindan ushlaydi. Hujum qiluvchi sherigini o'ziga tortib, o'ng oyog'i tovonini sherigi tovoniga to'g'rilab, yon tomondan chalayotgandek harakat qiladi, ayni vaqtda chapga aylana borib, sherigini o'ziga bosib yiqitadi. So'ngra, o'ng yonboshiga yiqilayotib, uning orqasidan tashlaydi. Mazkur usulni o'rganish vaqtida sherigi yerga yiqilayotgan

paytda, o'ng qo'l bilan to'ning yoqasidan yoki belbog'ining old tomonidan ushlab, uni ehtiyotlash kerak. Himoya va qarshi usullar xuddi orqadan chalish usulni bajarishdagidek bo'ladi. Oldindan chalish Boshlang'ich holat. Hujum qiluvchi o'ng oyoq bilan, sherigi esa chap oyoq bilan tik turadi. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan sherigining kiyimini chap tirsak ostidan, o'ng qo'li bilan esa kiyimining yelkasidan yoki umrov suyagi ustidan ushlab oladi. Hujum qiluvchi gavdasini burish, qo'li va tanasini chapga siltash bilan sherigini o'z gavda og'irligini oyoq uchlariga o'tkazishga majbur etadi. So'ngra, chapga tez aylanib, chap oyog'ini yon bo'ylab orqaga chapga olib boradi. Shu bilan bir vaqtda, chap oyoq uchini aylantira borib, uni sherigining chap oyoq uchi yo'nalishida turadigan qilib gilamga qo'yadi. O'ng oyog'ini oldindan chaladigan qilib shunday qo'yadiki, uning tizza ostidagi bukulishi sherigining o'ng tizzasiga tayansin. Bunday holatda gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Bunda o'ng oyoq esa to'la rostlashishi va butun oyoq tagi to'shakka tegib turishiga ahamiyat berish kerak. Ikkala qo'li va gavadasi bilan chap oyog'ini yoniga tashlaydi. Chap qo'l bilan sherigi to'ning o'ng yengini ushlab qolib, uni himoya qilish kerak. Himoya. A. Kaftlari bilan bilvosita tayanib turish; B. Hujum qiluvchini oldindan chalishga tayyorlanib, o'ng oyog'ini yon tomonga olib borayotgan paytda qo'llari bilan chapga surib yuborish va yo'l bilan uni muvozanatdan chiqarish; V. Hujum qiluvchi o'ng oyoqini oldindan chalishga qo'yib ulgurganda, raqibning chap oyoq kafti bilan hujum qiluvchi chap oyoq boldirini ich tomondan ilib olish. Javob usullari, A. Burilish vaqtida yon yoki orqa belbog'dan ushlab olish va hujum qiluvchini yelkasiga tashlash, B. Orqadan chalish. Oldindan chalish bilan uloqtirish usullariga doir ko'rsatilgan. Ikki yoqlama chalish Dastlabki holat, hujum qiluvchi chap oyoq bilan tik turadi, o'ng qo'li bilan sherigining chap qo'li tagidan ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'ini yelkasi yonidan, chap qo'li bilan hujum qiluvchining chap oyog'ini ichki tomondan o'rab oladi. Hujum qiluvchi gavadani oldinga siltab, sherigining gavda og'irligini uning chap oyog'iga o'tkazadi. Uni qo'llari bilan o'ziga tortib, orqadan chalish usulini qo'llash uchun o'zining o'ng oyog'ini sherigi oyoqlari orasiga qo'yadi, ayni vaqtda butun gavadasi bilan oldinga tashlanib, uni kuragi bilan yiqitadi. Usulni o'rganish vaqtida sherigining belbog'dan tutib turib, uni ehtiyot qilish kerak. Himoya, A. Chap oyog'ini orqaga chapga olib borish va hujum qiluvchiga usulni qo'llashga imkon bermaslik; B. Qo'llari bilan itarish va o'ng oyog'ini o'z oyoqlari orasiga qo'yishga yo'l qo'ymaslik lozim. Javob usuli, o'ng oyoq bilan chalib orqaga uloqtirish. Ilib uloqtirish Ilish - usulning shunday bir elementiki, bunda kurashchi bukilgan oyoq, boldir, oyoqning yuzi yoki tovon bilan raqibning oyoqini ushlab turadi yoki o'ziga tortadi. Bunda kurashchi oyog'ini tizzadan bukib, bukilgan oyog'ini raqibi oyog'ining tizzadan pastki qismiga qo'yadi, oyoq yuzi bilan esa uning boldirini pastki tomondan siqadi hamda qo'l va gavda harakati bilan raqibini

to'shakka yiqitadi. Ilish bilan uloqtirishni quyidagi hollarda qo'llash qulay: a) raqib oyoqlarini keng ochib turganda; b) raqibi bir zum oyoqda turib qolganda. Bu holda hujum qiluvchi raqibni qo'li va gavdasi bilan itarib, uni muvozanatdan chiqaradi va yiqitadi; v) raqibi gavda og'irligini oyoq uchiga o'tkazayotgan vaqtda; g) raqibi oyog'ini bukish vaqtida, engashganda yoki oyog'ini orqaga o'zatganda; d) hujum qiluvchi oldinga qadam tashlab, oyog'ini raqibning oyoqlar orasiga qo'yganda; e) hujum qiluvchi raqibga nisbatan yoki orqasi bilan o'girilganda. Ilish variantlari juda kam. Ulardan ba'zilarini keltiramiz: hujum qiluvchi qo'llarini raqib qo'llari tagidan o'tkazib, uning gavdasini ushlaydi, oyoqlari bilan esa raqib boldirini tashqaridan ilib oladi. Polvon raqibini uloqtirish uchun bir qo'li bilan uni to'ning yelkasidan va ikkinchi qo'li bilan belbog'idan ushlab, uning boldirini ichki tomondan ilib oladi. Oyoqni tizzadan bukib, raqib tizzasini ichki tomondan ilishning asosiy varianti va oldinga-chapga uloqtirish. Oyoqning ustki tomoni va tovon bilan ilish mumkin. Tovu bilan ilish. Dastlabki holat - har ikki kurashchi o'ng oyoq bilan tik turadi, hujum qiluvchi raqibini belbog'idan ushlab oladi, uni o'ziga tortadi va chap oyog'i bilan oldinga bir qadam tashlaydi, tovonini raqibning o'ng oyog'i bilan bir xil qo'yadi, tovon bilan raqib tovonini ichki tomondan iladi, oyog'ini orqaga keskin harakatlantirib, gavadani chapga-o'ngga burib, gavdasi bilan raqibini itaradi va uni kuraklariga yiqitadi. Himoya A) oyog'ini orqaga surib qo'yish va yoki yon tomonga olish; B) qo'llari bilan yoniga yoki gavdasiga tayanish; V) ilish vaqtida raqibini o'ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish; G) gavda og'irligini hujum qilayotgan oyoqqa o'tqazish va hokazo... Javob usullari, hujumchining ilib olishga o'rinishiga qarshi ilish, ya'ni u ishlatgan usulni qo'llash, oyog'i bilan hujumchining oyog'ini ichki tomondan ilib olish, turli usulda qoqib yiqitish va chalish. Raqib oyoqlarini ichki va tashqi tomondan ilish variantlari ko'rsatilgan. Har qanday ilish va uloqtirishda ham sherigini to'nidan, belbog'idan, qo'llaridan ushlab ehtiyotlash kerak. Goh o'ng, goh chap oyoq bilan ilib uloqtirish texnikasi Dastlabki holat. Hujum qiluvchi o'ng, raqib esa chap oyoqda tik turadi. Hujumchi o'ng qo'li bilan raqib to'nini bo'yin yonidan o'ng tomondan, chap qo'li bilan uning yengini tirsak yonidan ushlab oladi. Raqibi esa hujumchining belbog'ini o'ng tomondan ushlaydi. Hujum qiluvchi raqibini o'ziga tortib, chap oyog'i bilan oldinga kichikroq qadam tashlaydi, shu oyoqqa bir oz cho'qqayib, o'ng oyoq boldiri bilan raqibining tizzasini orqasidan iladi. So'ngra uning ilingan chap oyog'ini yuqoriga, o'ngga va orqaga ko'tarib, birdan chap oyog'ini rostlaydi, ayni vaqtda gavadani siltab, raqibini o'ngga aylantiradi va shu paytda uni o'zidan oldinga, pastga o'ngga itarib, kuragi bilan yiqitadi. Ehtiyotlash usuli, ilish vaqtida tizzasini bilan raqibining chotiga urib yubormaslik, yiqilganda esa uning ustiga tushmaslikdan iborat. Himoya A) hujum qiluvchi tizzasini bukib, raqibining chap oyog'ini ilib olgan vaqtda raqibi chap oyog'ini tizza bo'g'imidan rostlab, oyog'ini

ilishdan bo'shatib olishga harakat qiladi. B) barqaror holatni egallash uchun chap oyog'ini chapga orqaga oladi. Javob usuli: 1) orqaga yiqilayotib orqasi bilan umbaloq oshib hujum qiluvchini o'z ustidan oshirib o'tish va uni yerga kuraklari bilan yiqitish; 2) oyog'ini olib qochish va raqib oyog'ini qarshi usul bilan ilib olish. Qoqma va ilib olib uloqtirish usullari Kurashda qoqma-priyom elementi bo'lib oyoqning harakati, uni bajarishda kurashchi raqibning oyog'iga, og'irlik markazidan pastrog'ga, oyog'i bilan uradi, bunda u qo'li va gavdasi bilan qarama-qarshi yo'nalishda harakat qiladi. Kurashda qoqma usulning bir necha turlaridan istalgan oyoq bilan, o'zi va raqibining oyoq holatiga ko'ra - old, orqa, yon tomonlardan qoqiladi. Kurashchining Farg'onacha usulida qoqmani qo'llash taqiqlangan bo'lsa, Buxorochocha usulda o'ngga ruxsat etiladi. Kurashda ilib olib uloqtirish usuli eng muhim bo'lib, bunda hujum qiluvchi oyog'ining kafti bilan raqibning oyog'iga uradi. Ilib olish, ya'ni chalishning turli gruppasi va usullari mavjud bo'lib, bular kurash tushish jarayonida keng qo'llaniladi. Birinchi gruppasi - raqib oyog'ini yon tomondan ilib olish priyomi va usullari. Raqibning oldida turgan oyog'i tovonning yon tomonidan ilib olinadi. Bu o'rinda uloqtirish qo'l va gavdani zarb bilan siltanishi hisobga ilib olish qarama-qarshi tomonga amalga oshiriladi. Ikkinchi gruppasi - oyoqni old tomondan ilib olishning priyomi va usullari. Raqibning oldida turgan oyog'i - boldirning quyi qismidan ilib olinadi, uloqtirish ikkala qo'l va gavda bilan oldinga ilib olish. Uchinchi gruppasi - oyoqni orqa tomondan ilib olish priyomi va usullari. Raqibning tayanch oyog'ining tovonini orqa tomondan yoki tayanch oyoq boldirining mushagi yuqori qismidan ilib olinadi. To'rtinchi gruppasi - oyoqni ich tomondan ilib olish usullari. Raqibning oldida turgan oyog'ining tovonini yoki boldiri ich tomondan ilib olinadi. Ilib olishga oid bu usullarning barchasini bajarishda raqibning to'nidan mahkam ushlab hamda uloqtirish vaqtida uni ehtiyot qilish lozim. Ilib olib uloqtirish usullarini qulay vaziyat tanlanganda va harakat tezligi ta'minlangandagina amalga oshirish mumkin bo'ladi. Yon tomondan ilib olib uloqtirish raqib oyog'ini oldinga chiqarib, unga tayanib turganda, oyoqlarining orasi yaqin bo'lganda, oyoqlarini chalishtirganda, bir oyog'ini orqaga qoldirib o'zini chetga olganda va shu kabilarda qulaydir.

Himoya A) oldinga egilib, oyoqlarni tizzadan bukib hujum qiluvchiga usulni amalga oshirishga yo'l qo'ymaslik; B) oyoqni olish. Qarshi usullari: A) bo'lsa orqali uloqtirish; B) chalish yoki ilib olib uloqtirish. Orqadan ilib olish texnikasi Raqib o'ng qo'lini hujum qiluvchining chap yelkasidan oshirib belbog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan yengining tirsagidan ushlab, o'ng oyog'ini hujum qiluvchining o'ng oyog'iga chalishtiradi. Raqibning o'ng biqinida o'ng turishda bo'lgan hujumchi ikkala qo'li bilan uning belbog'ini chap yonboshdan ushlaydi. Hujum qiluvchi raqibni kuch bilan o'ziga tortib chapga-orqaga buradi va shu yo'l bilan uni

muvozanatdan chiqaradi. So'ngra o'ng oyog'ini tizzasidan bukib, raqibning chap oyog'iga pastdan o'zining chap oyog'ining yuzi bilan yuqori yo'nalishda chaladi. U ilib olish harakatida davom etib, chap tomonga yiqilayotib raqibni orqasiga ag'daradi. Orqadan oshirib tashlash Raqibga orqa bilan turib, uni to'ning bir chetidan, belbog'idan, qo'lidan va boshqa joylaridan turlicha ushlab orqadan oshirib tashlashlarning juda ko'p variantlari bor. Bu usulni bajarish texnikasida, raqibga orqa bilan turilganda oyoqlar tizzadan bukilgan, orqa to'g'ri, gavda oldinga egilgan. Tananing og'irligi oyoq uchlariga tushishligini inobatga olish kerak. Bellashuv paytida raqibning kuragini hujumchi o'z orqasiga siqishi kerak. Mana shunday holatda uloqtirish oyoqlarni to'g'rilash va raqibni ko'tarib, so'ngra gavdani oldinga-chetga burish, uni siltab gilamga orqasi bilan uloqtirish hisobiga bajariladi. Bu usulni mashq qilishda raqibni qo'li va to'nidan ushlab, ehtiyot qilish lozim. Orqadan oshirib uloqtirishda quyidagi vaziyatlardan foydalanilgan ma'qul: A) raqib egilgan yoki yon tomonga burilganda; B) qo'llari bilan yelkaga tiranganda; V) tosini orqaga chiqarib, qo'llari bilan to'nini ushlabga uringanda; G) raqib qo'lidan ushlab olishga imkon berganda va muvozanatni yo'qotganda. Orqadan oshirib uloqtirishlar hujum qiluvchi yiqilmay, yiqilib, tizzalarida turib bajariladi. Qo'l va yengdan ushlab orqadan oshirib uloqtirish O'ng hujum holatidagi kurashchilar. Raqib kiyimdan ushlab olishga harakat qilganda orqadan uloqtirish uchun unga quyidagi izchillikda orqa tomon bilan turish kerak, tizzadan bukilgan oyoqda, o'ng oyoq bilan, orqaga bir qadam tashlash, raqib o'ng oyog'iga to'g'rilab o'z oyoq uchlarini ichkariga bukish. Qo'lni yelka osha ushlab orqadan oshirib uloqtirish Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham chap turish holatida turadi. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan raqibning kiyimidan, o'ng qo'li bilan to'ning ko'krak qismidan ushlaydi. Hujum qiluvchi raqibni o'ziga tortib, uni o'z oqirligini chap oyog'iga ko'chirishga majbur qiladi, so'ngra raqib kiyimining qo'ltiq tagidan ushlab, uning chap qo'lini o'zining chap o'zining chap yelkasiga qo'yadi. Ayni bir vaqtda yarim bukilganda oyoqlarda o'ng tomondan orqasi bilan raqibga buriladi. U raqibning o'sha qo'lini o'z yelkasida mahkam ushlab turib, oldinga keskin egiladi va o'z tosi bilan raqib gavdasiga oldinga va pastki yo'nalishda uradi. Hamda uni orqasi bilan uloqtiradi. Usulni mashq qilishda yiqilayotgan raqibni o'ng qo'lidan ikkala qo'l bilan mahkam ushlab ehtiyot qilish kerak. Himoya A) chap qo'lni bo'shatib olish; B) hujum qiluvchi gavda og'irligini o'ngga, orqaga tushirib, raqibga orqasi bilan o'girilganda, uni qo'l bilan shu tomonga tortib, hujum qiluvchiga usulni amalga oshirishga imkon bermaslik lozim; V) hujum qiluvchi raqibning chap qo'lini yelkasidan ushlab olish uchun o'ziga tortganda, raqib chap tomonga surilib, unga usulni amalga oshirishga imkon bermaydi. Qarshi usullar 1) Tortib olish; 2) Hujum qiluvchi burilayotgan vaqtda, uning chap ustidan hatlab o'tib, o'ng oyoq bilan old tomondan chalish; 3) Chap oyoq bilan raqibning chap

oyog'ini ilib, yon tomonga uloqtirish. Tana og'irligini o'ng oyoqqa tushirib. yelkani orqaga tashlagan holda chap tomondan to'liq aylanish. Qayrilish vaqtida raqibning chap yelkasini ushlab, o'zining chap yelkasiga olish. Qo'l va gavda bilan silkinib va oyoqni to'g'rilab, raqibni oldinga pastga tortish hamda gilamga uloqtirish. Chap qo'l va yengni ushlab orqadan oshirib uloqtirish namunalari qo'l va belbog'ning orqasidan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish namunalari berilgan. Usulni bajarishda to'n belbog'dan ushlab raqibni ehtiyot qilish kerak. Bir vaqtning o'zida ham to'nning biron bir chetidan, ham belbog'idan ushlab orqadan oshirib uloqtirish Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham o'ng turish holatida, hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan raqib to'nining yoqasidan orqa tomondan, chap qo'li bilan belbog'idan o'ng biqinidan ushlaydi. Hujum qiluvchi chapga qayrilib, o'ng oyoq boldiri bilan raqib o'ng oyog'ining tizzasini ushlab turadi, so'ngra uni qo'llari bilan o'ziga tortib, tana og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi va chapga qayrilishda davom etib, raqibni o'ziga tortadi hamda uni yonboshiga o'ngarib, orqasi bilan gilamga uloqtiradi. Usulni mashq qilishda raqibni belbog'idan ushlab ehtiyot qilish kerak. Himoya A) chap qo'lini hujum qiluvchining yon biqiniga tirab, usulni bajarish uchun unga imkon bermaslik; B) hujum qiluvchi o'ng oyog'ini chiqarayotgan vaqtda uni qo'llar bilan chapga-orqaga tortish va usulni bajarishga yo'l qo'ymaslik; V) hujum qiluvchi usulni amalga oshirish uchun qayrilayotganida uning o'ng oyog'i ustidan hatlab o'tish; G) hujum qiluvchi raqibni yonboshiga ko'targanda hujum qilina boldiridan ilib oladi. 66 Qarshi usullar 1) Hujum qiluvchi chapga qayrilib, o'ng oyog'ini ko'targanda uni qo'llar bilan chapga tortish, muvozanatini yo'qotib, orqasi bilan uloqtirish; 2) Yuqoridagi usulning o'zi, ammo u orqadan chalish bilan kuchaytirish. Qo'l va boshdan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan raqibning o'ng yengi tirsagidan ushlaydi. Hujum qiluvchi raqibni o'ng oyog'i yo'nalishida o'ziga tortadi va uni o'z og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi. So'ngra, chap tomonga to'liq aylanib chap oyog'i tovonini raqib chap oyog'i uchining yoniga qo'yadi va o'ng qo'li bilan uning o'ng oyog'ini ushlaydi. Chap tomonga burilishda davom etib, raqibni orqasiga va o'ng yonboshiga o'ngaradi-da, uni o'zining chap oyog'i ostiga oshirib tashlaydi. Bu usulni hujum qiluvchi raqib bilan birga yiqilib ham bajarishi mumkin. Usulni amalga oshirishda raqibning o'ng qo'lidan ushlab turib, uni ehtiyot qilish kerak. Himoya usullari oldingilariniki bilan bir xil. Javob usullari 1) ikkala qo'l bilan hujum qiluvchining belbog'idan ushlab, uni ko'tarib gilamdan uzish va yon belbog' usulni amalga oshirish. 2) orqadan ilib olib uloqtirish. Belbog'dan bir xil usul bilan ushlab orqadan oshirib uloqtirish.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Shodi Bobomurodovich Umirov. Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish. Scientific progress. 2021. 49-b
2. <https://kh-davron.uz/kutubxona/uzbek>
3. Yusupov K., Kurash, T., 1999; Mo‘minov A., Prezident. Sport. G‘alaba!, T., 2001.
4. <https://yuz.uz/uz/news>
5. Shodi Bobomurodovich Umirov. Milliy kurashning ommaviylashivida xalq bohodirlarining o‘rni. Central asian academic journal of scientific research. 2021. 151-b