

## MILLIY KURASH TURLARINING TEXNIKASI VA TAKTIKASI

*Abdusamatova Aziza Doniyorovna*

*Shahrisabz Davlat Instituti talabasi*

*Xomudjonova Feruza Komiljon qizi*

*Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsent*

**Annotatsiya:** Milliy kurash turlari va ularning tasnifi , musobaqaning tashkil etish qoidalari , kurashdagi muhim ushlar, kurash musobaqasi mobaynida kurashchilar amal qilinishi kerak bõlgan usullar, kurash musobaqasini tashkil etish qoidalari va musobaqa hujjatlari, Sambo , Duzyudo va Belboğli kurash turlari.

**Kalit sòzlar:** Mustaqilikka erishgandan sòng sport musobaqalariga bõlgan e'tibor ,kurashchining xujum etish turlari , harakatning asosiy yõnalishlari , aldamchi harakatlardan mohirona foydalanish, kurashda asosan ishlatiladigan 7 nom , kurashchining himoyalaniş usullari, kurashchi usul bajarish uchun qulay ushlar, raqiblar uchun foydalaniladigan noqulay ushlar, kubok musobaqalari.

<sup>1</sup> Kurash taktikasi musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik kurashchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, kurashni to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi kurashchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida kurash bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Kurash taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Kurashchi: - musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur; - musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim; - to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari: - taktik bilimlarga ega bo'lish; - taktik ko'nikmalarni egallash; - taktik malakalarga ega bo'lish. Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan kurashchilar harakatlari kiradi. Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga

eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHHga birlashtirish (yangi MHHni o'ylab topish). Milliy kurash taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

**1. K. N. Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. . T., 2011 y.**

Yuqorida tanishib chiqqanimizdek, mustaqillikka erishganimizdan sòng barcha sport turlariga e'tibor qaratilib boshlandi, shuningdek, milliy sport turlaridan bòlgan kurashga ham alohida e'tibor berila boshlandi. Yurtboshimiz qarorlari bilan sportchilar òrtasida bòladigan musobaqalar va ular uchun atalgan sovrinlarga e'tibor kuchaya boshlandi.

Endi esa milliy kurash sport musobaqalariga tòxtaladigan bòlsak, bu turdagi sport musobaqasi asosan uch turga bòlinadi: ular sambo, duzyudo va belboğli kurash turlaridir. Milliy kurashda raqib uchun qòllaniladigan turli xil ushlarlar muhim rol òynaydi. Kurashchi musobaqada turli xil ushlarlarni puxta egallagan bòlishi va texnik tomonlama ham puxta tayyorgarlik kòrgan bòlishi juda muhimdir. Bilganimizdek, kurashda barcha usullar 7 nom bilan ataladi va shuningdek bajariladi. Ular supurma, chil, kuglsha, yuk (yuklama), yelka, bardor va yonboshlardir. Kurashdagi xarakterning asosiy yònalishlari esa quyidagilarga bòlinadi: oldinga, orqaga, chapga, òngga, chap-oldinga, òng-orqaga bòlishi mumkin. Kurashchilar raqib chalğitish maqsadida har xil harakatlardan foydalanishi shart, chunki raqiblar juda ham ayyor bòlishadi ular óz raqiblaridagi harakatlarga alohida e'tibor berishadi. Shuningdek, kurashda taqiqlangan (mumkin bòlmagan) ushlarlar va harakatlar bor. Masalan, kurashda hech qachon belboğdan pastdan ushlanmaydi va raqib kallasidan yoki bòynidan ikkala qòl bilan ushlanmaydi, olishuv vaqtida yaktakni raqibning boshiga urab tashlamaslik va raqibning barmoqlaridan ushlar ham taqiqlanadi.

Shuningdek, qòshimcha qilishimiz mumkinki, kurashchilarning oraliq masofalari besh xil bòladi: birinchi bòlib ushlarisiz masofa, uzoq masofa, kurashchilarning òrta masofasi, kurashchilarning yaqin masofasi va sònggisi esa kurashchilarning òta yaqin masofasidir. Kurashchilar musobaqa davomida ushlarisiz masofada raqiblar òzaro bir-birlari bilan salomlashadi va òzlari uchun qulay holatga kelib olishadi. Qolgan ushlarlarda esa ular òzlariga zarur bòlgan holatga keladilar va musobaqani sònggiga qadar turli xil holatlardan foydalanib kurashishda davom etishadi. Endi esa kurash turlariga tòxtalsak, belboğli kurash eng qadimgi kurash turlaridan biri hisoblanadi va u taxminan miloddan avvalgi 2 - 3 asrlarda Òrta Osiyoda (Fargona vodiysi)da paydo bòlib va hozirgacha ommalashib kelmoqda. Duzyudo kurash turi esa aslida yapon tilidan kirib kelgan bòlib sport yakkakurashi degan

ma'noni anglatadi. 1882-yilda asos solingan va hozirgi vaqtda ham òz muxlislariga ega. Sambo kurashi esa boshqa kurash turlaridan keskin farq qiladi , chunki unda urish , tepish va o'g'rituvchi usullardan foydalanish mumkin va  $10 \times 10$  ,  $13 \times 13$  sm kattalikdagi gilamda musobaqa òtkaziladi. Bu sport turi ayovsiz sport turidir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ozolin N. G tahriri ostida Yengil atletika . T ., 1971y
2. Qudratov R. K. "Milliy kurash turlari " . Òquv qòllanma . 2012 y
3. Òzbekiston Respublikasining " Jismoniy tarbiya va sport tò'grisida" gi Qonuni. 2000 yil 26-may yangi taxrirda
4. Normurodov A. N. Milliy kurash va uni òqitish metodikasi. T., 2011 y.

