



KURASH SPORT TURNING QOIDALARI TEXNIKA VA ТАКТИКАСИ

Yusupov E. T.

*Qarshi muhandislik iqtisodiyot instituti Jismoniy tarbiya va sport
kafedراسi dotsenti*

Tayanch so'zlar: kurash, sport, qoida, texnika, taktika, polvon, epchil, davra, tarbiya.

Ключевые слова: борьба, спорт, правило, техника, тактика, борец, ловкость, раунд, воспитание.

Key words: wrestling, sport, rule, technique, tactics, wrestler, dexterous, round, education.

Kurashning ko'p ming yillik tarixini chuqur o'rganish haqiqatan ham Kurash azaldan polvonlarning jismoniy va ma'naviy yetukligi namunasi sifatida sharaf topganligini, qadrlanganligini tasdiqlaydi. SHu bois polvonlarning jismoniy baquvvatligi, navqiron qaddi-qomati yoki Kurashchanlik, harakatchanlik, chaqqonu epchilik jixatlari bir tomonu, ularning keng davrada o'zlarini qanday tutishi, odob-axloqi, ma'naviy qiyofasi, raqibiga muomalasi, jamiyatga, tevarakatofga munosabati, vatanparvarligi aloxida o'rin tutgan. Kurash shunchaki sport turigina yemas, balki insonning jismoniy, ma'naviy kamolotga yerishish vositasidir. Ulug' ajdodlar Kurashni tarbiya maktabi deb atashgan. Ushbu maktab tarbiyalanuvchilarini, maydon ko'rganlarni yesa quyidagicha ta'riflaganlar: • Polvonlar qasam ichmaydilar, lekin xech qachon o'z yurtlariga xiyonat qilmaydilar. • Polvonlar xarom-xarish, zinodan, makrdan, giyoxvandlikdan nari yuradilar, bunday illatlarga qarshi Kurashadilar. • Polvonlar irodali odamlardir, inchunun, kim nima desa yergashib ketavermaydilar. • Polvonlar zaiflar va nochorlarni ximoya qiladilar, xalol g'alabasiga berilgan sovrinning bir ulushini muxtojlariga tarqatadilar. • Polvonlar oliyjanoblik, insoniylik, raqibiga nisbatan chuqur xurmat tuyg'ulari bilan boshqalardan ajralib turadi. • Polvonlar o'z qat'iy fikriga yega bo'ladi. Kurashchilarga berilgan yuqoridagi ta'riflarda asrlar davomida shakllangan Kurash falsafasi mujassamlashganini ko'rish mumkin. Ular quyidagilar: • Mustaqil dunyoqarash va yerkin tafakkurni shakllantirish; • Xur fikrli, mutelik va jur'atsizlikdan xoli bo'lgan, o'z bilimi va kuchiga ishonib Yashaydigan qat'iyatli

insonni tarbiyalash; • Odamlar, ayniqsa, yoshlarning irodasini baquvvat qilish, iymon-e'tiqodini mustaxkamlashga xizmat qiladigan ma'naviy muxit yaratish; • Inson tafakkurida o'zlikni anglash, muqaddas qadriYatlarni asrab-avaylash, mexr-muxabbat tuyg'usini kamol toptirish; • Oliyjanob insonlarga xos bo'lgan iymon-e'tiqod, insof-diyonat, saxovat, xalollik, mexr-oqibat kabi fazilatlarni yuksaltirishIshonch bilan shuni aytish mumkinki, irodani toblaydigan, kishini xalollik sari intilishga undaydigan, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o'tishga o'rgatadigan, inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini shakllantirishga xizmat qiladigan Kurash shiddatkor xayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga, bunyodkor yoshlarning barkamol bo'lishida o'zining benazir xissasini qo'shadi. Zero, polvonlik falsafasi kishini komillik sari yetaklaydi. Demak, kurash bu - « maqsadga xalol erishish yo'lidir!» Chunki Kurash turli millatlarni bir-biriga Yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo'lga yergashtiruvchi g'am ma'naviy, xam jismoniy sog'lomlashtiruvchi kuchdir.

Bu yesa shubxasiz xammamizning yutug'imizdir. Kurashning shunchaki sport turigina yemas, balki insonning u orqali jamiyatning nafaqat jismoniy, ma'naviy kamolotga yerishishida xam salmoqli omil yekanligini inobatga olib, ulug' bobokalonlarimiz uni tarbiya maktabi deb ataganliklarini yuqorida kayd yetgan yedik. Kurash maktabining xar bir a'zosi, ishtirokchisi o'z xayoti va amaliy faoliYatini muayYan ilmiy, ma'naviy-ma'rifiy odob tamoyillari asosida qurmog'i, ularga qat'ian amal yetmog'i kerak bo'ladi. Boshqacha aytganda, Kurashchilar — polvonlar baxsi, olishuvining o'zi shakllangan, mantiqiy izchillik, qat'iy ilmiy tizimga asoslangan, an'analar shakliga kirgan, axloqiy-odobiy sifatlarni o'zida mujassam yetgan muayYan qonun-qoidalar va me'yoriy normalarni taqozo yetadi. Modomiki, Kurash Kurashchilar-polvonlardan javonmardlik, jasurlik, qat'iylik, xalollik, to'g'rilik, mardlik va poklik singari yuksak fazilatlarni namoyon yetishni talab yetar yekan, bu o'z navbatida ularning zimmasiga katta mas'uliYat xissini xam yuklaydi. Zero, boshqalarga ibrat-namuna ko'rsatadigan bu toifaga mansub kishilar avvalo o'z shaxsini jismonan va ruxan takomillashtirib, yetuklik va komillik sari doimiy xarakatlanib borishlari zarur bo'ladi. Asrlar davomida amal qilib kelgan va bugungi kunda xam o'z axamiYatini yo'qotmagan XV asrning buyuk mutafakkiri Xusayn Voiz Koshifiyning Kurashchilar odobi borasidagi o'gitlari bugungi kun Kurashchilarining xam zaruriy odob tamoyillari yetib qabul qilingan. Bundan ko'rinadiki, Kurash o'ziga xos nozik xunar, ilmu-odob qorishmasi, uyg'unlashuvi bo'lib, bunda ustoz va shogirdlar o'rtasidagi o'zaro samimiylik, xamkorlik, xamrozlik, beg'arazlik, do'stona munosabat ko'p narsani belgilaydi.Ustoz o'z bilimi, malakasi, Kurash ilmmini o'z shogirdiga qanchalik puxta o'rgata bilsa, uning sa'y-xarakatini aniq maqsad-muddaolar sari yo'naltira olsa, bu albatta o'z samarasini berishi shubxasiz. Buning uchun shogird xam o'z betinim

– tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 10-15 sm balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi, Yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 sm pastda bo'lishi, qo'l va yeng orasi 5 sm bo'lishi, ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi, oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 10-15 sm, belbog' 4-5 sm yeniga, rangi qizil bo'lishi kerak. Yaktakni kiyish (2-rasm) va belbog'ni bog'lash tartibi qo'yidagicha. (3 rasm)

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli, maxkam futbolka yoki kalta yengli yoqasiz ko'ylak kiyishi kerak.

6. Agar Kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talabga javob bermasa, xakam Kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchni qo'llarini oldinga uzatib, xakamni yaktak yenglari belgilangan qoidalarga mos yekanligiga ishontirishi shart.

7. Xar ikkala jinsdagi Kurashchilar xam yalangoyoq Kurashadilar. Agar kutilmagan ob-xavo bo'lsa, bosh xakam ruxsati bilan oyog'iga yengil oyoq kiyimi kiyishi mumkin.

Kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) toza, quruq, yoqimsiz xid bo'lmasligi, qo'l va oyoq tirnoqlari kalta olingan bo'lishi, uzun sochlar boshqa Kurashchiga xalaqit bermaydigan qilib yig'ishtirib olinishi kerak.

Gigiena qoidalarini bajarmagan xar qaysi Kurashchi musobaqalarda qatnashish xuquqidan maxrum bo'ladi.

1. Kurash gilamining minimal o'lchami 10x10 m, 12x12 m, 14x14 m bo'lishi, maksimal o'lchami 16 x 16 m. Kurash gilami odatda qizil, Yashil, ko'k, oq va och Yashil ranglardan iborat material bilan qoplanishi shart.

2. Kurash gilami ikkita maydonga bo'linadi. Bu maydonlarni ajratib turadigan chiziq «xavfli chiziq» deyiladi, u xar doim qizil rangda va yeniga 1 m bo'ladi.

3. Xavfli chiziq, ichidagi maydon «xavfsiz maydon» deyiladi, uning minimal o'lchamlari 8 x 8 m, maksimal o'lchamlari yesa 10 x 10 m.

4. Xavfli chiziq tashqarisidagi maydon «xavfli maydon» deyiladi va yeniga 3-m bo'ladi.

5. Eniga 1 m va uzunligi 2 m bo'lgan xavfsiz maydondagi ikki oq chiziq olishuvni boshlash va tugatish maydonchalarini belgilaydi. Bu chiziqlar ish zonasiga chiziladi va bir-biridan 5 m uzoqlikda bo'lishi kerak.

6. Kurash gilami yumshoq polda yoki maxsus platformada joylashishi, Kurash gilami atrofida 1 m dan kam bo'lmagan bo'sh maydon bo'lishi shart.

XXI. Olishuvning boshlanishi va tugashi

1. Xar bir olishuv boshlanishidan oldin uchta xakam (o'rtadagi xakam, ikkita



yon xakam) musobaqalar o'tkaziladigan maydonning chetiga birgalashib turishadi, ung qo'llarini chap ko'krakka qo'yib, o'z joylarini yegallashdan oldin ta'zim qiladilar. Musobaqalar o'tkaziladigan maydondan chiqishdan oldin xakamlar takroran chetda yig'iladilar va o'ng qo'llarini chap ko'krakka qo'yib tomoshabinlar ko'p tomonga qarab, ta'zim qiladilar.

2. Kurashchilar xam gilamga chiqishdan oldin va uni tark yetishda, Kurash maydoniga kirishda va undan chiqishda, xar bir olishuvning boshlanishida va oxirida o'ng qo'llarini chap ko'krakka qo'yib ta'zim qiladilar. Kurash maydoni oldidagi ta'zimdan so'ng Kurashchilar maxsus belgilangan joyga qadar to'g'riga yurishlari shart, keyin o'ng qo'lni chap ko'ksiga qo'yib, bir-birlariga ta'zim qilishlari shart.

3. Xakam olishuv natijasini ye'lon qilgandan so'ng Kurashchilar yana bir bor o'ng qo'llarini chap ko'ksiga qo'yib bir-birlariga ta'zim qiladilar va gilamdan chiqib ketadilar.

4. Xakam va yon tomondagi xakamlar tayyorgarlik xolatida olishuvdan oldin, Kurashchilar gilamga chiqishlaridan oldin turishlari shart.

5. Xamma ta'zimlar bo'yin va gavdaning yegilishi orqali bajariladi. Agar Kurashchilar ta'zimni bajarmasalar, xakam uning bajarilishini talab qilishi shart.

6. Gilamdagi xakamlar maydonni nazorat qilar yekanlar, gilamning usti tekis, toza, tatamilar orasi ochiq bo'lmasligiga, yon xakamlar kursilari o'z joylarida joylashishlariga va Kurashchilar belgilangan qoida talablariga javob berishlariga ye'tibor qaratishi shart. Xakam gilam o'rtasida vaqt ro'yxatga olinadigan stolga qarab tik xolatda turishi kerak.

7. Xakam «ТО'ХТА» buyrug'ini berar yekan, Kurashuvchilarni ko'rib turishi kerak, agar ular buyruqni yeshitmay qoladigan xol kelib chiqsa, o'rtadagi xakam tezda ularga yaqinlashib to'xtatadi.

Adabiyotlar:

1. Azizov N.X. Belbog'li turkiston Kurashi. - Toshkent: o'qituvchi, 1998.
2. Борисов К. Практика рукопашного боя. Учебное пособия под/рек. 2003 г
Qo'shimcha adabiyotlar
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil - 171 b.
5. Dzyudo Kurashi. A.A.Absatarov. A.A.Istomin. Toshkent Iqtisod-Moliya 1993 yil.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada kurash sport turning qoidalari texnika va taktikasi haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

РЕЗЮМЕ

В этой статье представлено краткое изложение правил, приемов и тактики борьбы.

SUMMARY

This article provides a summary of the rules, techniques, and tactics of wrestling.