

# Practical and theoretical significance of studying the rules of international competitions in the sport of youth wrestling

A.R.Abdulaxatov.

Tashkent region CHDPI.

International Wrestling Institute, Associate Professor.

**Abstract:** The authors present the dynamically developing Uzbek national sport, the brand of wrestling as a national and universal value, its role in educating students in the higher education system, as well as the results of pedagogical experiments.

**Key words:** national and universal values, struggle, history of struggle, patriotism, education, physical education, sport, development, struggle, spiritual education.

“Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to`g`risida” O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Qarori hamda Kurash milliy sport turini 2025-yilgacha yangi bosqichga olib chiqish Konsepsiyasida quyidagicha fikrlar boradi: Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g`oyalarini o`zida mujassam etgan milliy sportimiz bo`lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo`yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda. Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an`analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o`zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo`lgan qiziqishlarini qo`llab-quvvatlash va rag`batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg`usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug`ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida ko`pab ishlar va yangiliklar qilinmoqda.

Kurash (tarjimasi “adolatli yo`l bilan maqsadga erishish”) turkiy xalqlar orasida an`anaviy bo`lib, jahon noolimpiya sport turlari tarmog`iga rasman kiritilgan va YUNESKO tomonidan qo`llab-quvvatlanadigan kurash turidir. Bunday yakkakurashlar O`zbekiston hududida taxminan 3500 yil avval paydo bo`lgan. Qadimgi afsonaviy “Alpomish” dostonida kurash yakkakurashning eng mashhur va sevimli turlari sifatida tilga olingan. Tarixchi va faylasuf Gerodot “Tarix” asarida qadimgi O`zbekistonning boshqa urf-odat va an`analari qatorida kurashga ham batafsil to`xtalib o`tgan. XII asrda yashab o`tgan Pahlavon Mahmud buning yaqqol namunasidir. Hali-hanuz uning qabri ziyoratchilarning sevimli maskani va muqaddas qadamjoldardan biri hisoblanadi. XIV asrda insoniyat tarixida yorqin iz qoldirgan tengi yo`q sarkarda va davlat arbobi Amir Temur o`z askarlarini chiniqtirish va jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida kurashdan foydalangan. Ma`lumki, Amir Temur armiyasi zamonasining eng qudratli va yengilmas qo`shini hisoblangan. Kurash o`zbeklarning qon-qoniga singib ketgan, deb aytish mubolag`a bo`lmaydi. Ushbu sport turiga bo`lgan muhabbat otalardan bolalarga meros sifatida o`tib keladi. Bugungi kunga kelib birgina O`zbekistonda kurash bilan muntazam shug`ullanuvchilarning soni ancha ortib bormoqda. Ushbu sport ishqibozlari va havaskorlarning soni esa behisobdir.

Kurash jangovar sport turi bo`lib, kurash jarayonida kurashchilar shiddatli va rang-barang texnik-taktik harakatlarni bajaradilar. Kurash an`anaviy sport turi bo`lib, u sport turi sifatida faqat 1998-yilda, ya`ni kurash xalqaro assotsiatsiyasi tashkil etilgan yili rasman tan olingan.

Komil Yusupov fikriga ko`ra kurash otish texnikasiga 7 ta asosiy turlari kiradi. Bundan tashqari, ularni alohida turlarga bo`lish mumkin. Kurash sportchilari qo`llashi mumkin bo`lgan usullar (usul) mavjud. Yana shuni ta`kidlash kerakki, uloqtirib tashlash (uloqtirish)ni tushunishdan oldin kurashning tik turish (turish), ushlar (ushlash) va boshqa turlarini amalga oshirish va bilish foydaliroq bo`ladi. Ular quyidagilar:

1. tik turish.
2. ushlar.
3. muvozanat.
4. uloqtirish.

## STANDING (TURISH)



## GRIPPING (USHLASH)



## BALANCE (MUVOZANAT)



## THROWING (ULOQTIRISH)



GENERAL TECHNIQUES

Kurashda polvonlar asosan ikki holatda turishadi, tik va engashib turish. Ularning har biri o'z navbatida betma-bet, o'ng va chap tomonlarda turish holatida bo'lishi mumkin. Kurashda tik yoki to'g'ri turish asosiy holat hisoblanadi.

**Betma-bet turish:** Bu turishda gavda ozgina oldinga egilib, tizzalar engil bukilgan, oyoqlar elka kengligida qo'yilgan bo'ladi. Poylar bob-barobar yo'nalishda bo'lib gavda oyoqlarga teng bo'lingan bo'ladi.

**O'ng turish:** Polvon turishi o'sha betma-bet turish xolatidagiday bo'lib, faqat o'ng oyoq ozgina, ya'ni bir poy oldinga qo'yilib, chap oyoq poylari 35-40 burchak hosil qilib chapga buriladi.

**Chap turish:** Bunda ham polvon betma-bet turish holatidagiday turadi, farqi chap oyoqni bir poy masofada oldinga qo'yiladi, o'ng oyoq poylari 35-40 burchakda o'nga burilgan bo'ladi. Bellashuv paytida polvon tik kurash tushishi hujum qilish, raqib hujumidan himoyalaniish va qarshi hujumga o'tish uchun qulay sharoit yaratadi. Tik holatda polvon o'z harakatlarini tez va chaqqonlik bilan amalga oshirish imkoniyati to'g'iladi.

**Engashib turish:** Bu holatda ko'pincha himoyalaniish chorasi hisoblanadi. Bunda ham o'sha uch holatda turish kuzatiladi. Betma-bet turish: Polvonning gavdasi oldingi engashib, oyoqlar keng qo'yilgan, tizzalar ortiqcha bukilgan va qo'llarni oldinga-yuqoriga uzatib ushlagan bo'ladi

**O'ng turish:** Polvon asosan o'sha holatda turadi, faqat o'ng oyoq oldinga qo'yilib, tizzadan ancha bukilgan, chap oyoq orqada chap tomonga 35-40 burilgan bo'ladi.

**Chap turish:** Polvon betma-bet turish holatidagiday turadi, faqat chap oyoq oldinga qo'yilib, tizzadan anchagina bukilgan, o'ng oyoq orqada unga 35-40 burchak osida burilgan bo'ladi.

**Chap turish:** Polvon betma-bet turish holatidagiday turadi, faqat chap oyoq oldinga qo'yilib, tizzadan anchagina bukilgan, o'ng oyoq orqada unga 35-40 burchak osida burilgan bo'ladi.

Polvon kurash jarayonida engashib, juda pas holatda turishi uncha tezlikda xoxlagan tomonga burilishga xalaqit beradi, oyoqlar bilan raqibga xujum qilish, raqibning hujumidan tezlikda chiqib ketish va o'zi qarshi hujumga o'tishi uchun to'sqinlik qiladi.

Bellashuv jarayonida kurashchilar o'rtasidagi masofa va ushlashishlar muhim ahamiyatga ega. Ushlashishga qarab masofa aniqlanadi. Kurashda beshta masofa mavjud:

1. Ushlashishga qadarli masofa - bu polvonlar tutishish oldidagi holat.
2. Uzoq masofa - polvonlar englaridan ushlahagan holat.

3. O`rta masofa - polvonlar jelakning oldi qismidan yoki oldidan belbog`dan ushlagan holati.
4. Yaqin masofa - polvon raqibining qo`lini elkasidan oshirib belbog`dan yoki bir qo`li bilan yaktak yoqasi bilan qo`shib bo`ynidan siqib ushlagan holat.
5. Quyama - qo`ltiq polvonlar quchoqlashib ushlashish- yoki birontasi quchoqlab otish paytidagi holatlar.

Jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy, ma`naviy-madaaiy taraqqiyotining hozirgi bosqichida yosh avlodni voyaga yetkazish, uni barkamol inson qilib tarbiyalash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, keyingi faoliyat samaradorligini oshirish, ruhiy-ma`naviy salohiyatini yuksaltirishda sport va jismoniy tarbiyaning roli ortib borayotganiigi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Zero, jismonan baquvvat, ruhan tetik, ma`iian barkamol avlod kelajak poydevori, ilmiy-texnik taraqqiyotning tayanchidir. Yoshlarga kurash qoidalarida belgilangan atama va ishoralarini o`rgatishda quyidagilarga etibor berishimiz kerak. Jumladan:

**TANISHING** - kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan o`rtadagi hakam chap yoki o`ng qo`lini kurashchi tomoniga qaratib "Tanishing" degan iborani baland ovozda aytadi. E`lon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi.

**TA`ZIM** - kurashchilar o`ng qo`llarini chap ko`ksiga qo`ygan holatda ta`zim qiladi. Hakam qo`llarini tirsakdan bukib qo`llar kafti bir-biriga qaratilgan kaftlar pastga qaragan pastga biroz tushiramiz va sportchilar bir-birlariga ta`zim qilishadi.

**O`RTAGA** - bu iborada hakam kurashchilarni o`rtaga chorlaydi va hakam qo`llari yordamida kurashchilarning qayerda turishini ko`rsatadi.

**KURASH** - kurashchilar bir-biriga ta`zim qilib kurashishni boshlaydi va hakam o`ng qo`lini kaftlari bilan yon tomonga qaratilgan holatda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.

**TO`XTA** - olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to`xtatish uchun ishlatiladigan iboradir. Hakam o`ng qo`lini oldiga qaratilgan holatda oldinga cho`zib ishora qiladi.

**HALOL** - kurashchilarning birovi sof g`alaba qozonganda ishlatiladigan iboradir. Halol bahosini ikki yonbosh olganda, bitta yonbosh va dakki baholari berilganda, raqibga g`irrom ogohlantirishi berilganda bu ibora ishlatiladi.

**YONBOSH** - hakam qo`lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yonboshga urib yon tomonga cho`zib ishora qiladi. Kurashchilardan biri usul qo`llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa va raqibiga **DAKKI** bahosi berilsa.

**CHALA** - kurashchilardan biri usul qo`llab usulni oxirigacha to`liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Hakam qo`lini yonga 90 gradus burchak ostida tirsakdan bukib kaft hakamning yuziga qaratgan holatda ochib ko`rsatiladi. Raqibning beli yoki beldan yuqori qismini gilamga tekkizsa, raqibiga tanbeh ogohlantirilishi berilsa, chala bahosining umumiy soni hisoblanmaydi.

**TANBEH** - birinchi ogohlantirish hakam kurashchi tomonga biroz qarab ko`rsatgich barmog`i ochiq qolgan barmoqlar musht holatda sustkashlikga yo`l qo`ygani va kurashda taqiqlovchi harakatlarni amalga oshirsa hamda boshi bilan gilamga tushsa ko`rsatiladi.

**DAKKI** - kurashchi yana bir bor yuqoridagi tanbeh holatidagidek sustkashlik va taqiqlovchi usullarni amalga oshirganda bu ogohlantirish beriladi, hamda hakamga qarshilik bildirsa gapirsa bu holat beriladi.

**G`IRROM** - oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo`lini kaftlari bilan pastga qaratgan holatda ikki uch marta silkitadi. G`irrom ogohlantirishini katta qoida buzsa va **DAKKI** ogohlantirishidan keyin beriladi.

**BEKOR** - olishuv to`xtatilgandan keyingi holatda beriladi va texnik usullar xato bajarilganda ko`rsatilgan baho va ogohlantirishlarni bekor qilishda ishlatiladi.

**JAZO** - kurashchilar ikki daqiqa kurashganida biror-bir ogohlantirish va baho qo`lga kiritmasa **JAZO** iborasi beriladi va hakam o`ng qo`lini yuqoriga ko`tarib musht holatda ko`rsatadi. **JAZO** iborasi berilganda hakam kurashchilarni belma-bel kurashtiradi va kim birinchi qo`lini qo`yib yuborsa tanbeh beriladi va uchrashuv yana erkin usulda uchrashuv davom etadi.

**VAQT** - olishuv vaqti tugaganida hakam qo`llarini kesishtirib boshidan yuqoriga ko`taradi vaqt bo`lganiga ishora qiladi.

Ushbu so`zlar (**atama va ishora**)ni yaxshi o`rganib olgan yoshlar musobaqalarda, to`ylarda bemalol xakamlik qila oladi. Puxta o`rgangan yoshlar esa kelajakda nufuzli xalqaro musobaqalarda hakamlik qila

---

olishiga ishonchimiz komil. Bunday deyishimizning asosi shundaki, dunyo xalqlari bizning o'zbekcha so'zlarimizni o'rganib,sof o'zbek tilida gapirib xakamlikqilayotganidadur.

Xulosa qilib aytganda kurash bo'yicha yoshlarga kurash qoidalari va kurashni o'rganishning istiqbolli strategiyalari tushuntirish kerak. Shuningdek, yoshlarga kurashning yangi tasnifini o'rgatish ishlarini muntazzam ravishda olib borish kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to`g`risida” Qarori O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev. Toshkent. sh. 2020-yil 4-noyabr PQ-4881-son.
2. Komil Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi.Toshkent. G`ofur G`ulom . 2005.132 bet.
3. <http://kurash-ika.org/>
4. <http://iki-kurash.org/en/>