

KERIMOV F.A.
TASTANOV N.A.
QODIROV E.I.



YUNON-RIM KURASHI



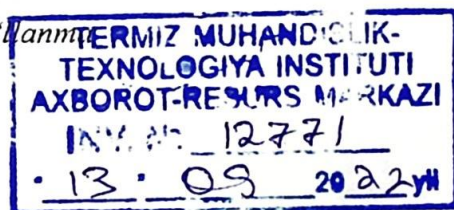
TOSHKENT

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA'LIM MARKAZI
O'ZBEKISTON "BARKAMOL AVLOD" JISMONIY
TARBIYA VA SPORT JAMIYATI MARKAZIY
KENGASHI**

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari
uchun mo'ljallangan

**YUNON-RIM
KURASHI**

o'quv-uslubiy qo'llanma



UO'K 796.82(075.32)

KBK 75.715ya721

K 38

Kerimov F. A.

YUNON-RIM KURASHI / Kerimov F.A., Tastanov N.A., Qodirov E.I. – Toshkent: ILMIY-
TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 132 b.

Ushbu o'quv uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus kasb – hunar ta'limi markazi, Axborot metodik xizmati, O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati, O'zbekiston sport kurashlari assotsiatsiyasi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti hamkorligida ishlab chiqildi.

ISBN 978-9943-4851-5-0

Mualliflar:

Kerimov F.A.

Tastanov N.A.

Qodirov E.I.

Taqrizchilar:

Usmonxo'jayev T.S.

Salomov R.S.

- O'zDJTning "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrası, professori, pedagogika fanlari doktori
- O'zDJTning "Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri, dotsent f.b.
- O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati Markaziy kengashi raisining birinchi o'rinbosari, pedagogika fanlari nomzodi
- Pedagogika fanlari doktori, professor
- Pedagogika fanlari doktori, professor

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg'or xorijiy tajribalarini hisobga olgan holda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilariga to'g'arak mashg'ulotlari o'tkazish uchun mo'ljallangan bo'lib, yunon-rim kurashining asosiy mazmuni, atamallari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e'tibor, yunon-rim kurashida usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tomondan to'g'ri qo'llay olishga qaratilgan bo'lib, undagi rasmlar shug'ullanuvchilar uchun samarali o'lashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

O'quv-uslubiy qo'llanma o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi tizimidagi akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda tarbiyalanuvchi sportchilarga va yunon-rim kurashi sport turi bo'yicha faoliyat olib borayotgan murabbiy va yosh mutaxassislariga ham foydalanish uchun tavsiya etiladi.

ISBN 978-9943-4851-5-0

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashining 2016-yil 28-iyuldagi 4-sonli majlisida muhokamadan o'tgan va nashrga tavsiya etilgan. (2016-yil 28-iyul 4-sonli bayonnoma)

© KERIMOV F. A., 2017

© ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2017

SO'Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqorasining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy – ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda ushblaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, yunon-rim kurashi va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal qilishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-iyabrdagi "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini ish to'g'risida"gi farmoni rahbariyatning o'sib kelayotgan avlod, ularning jismoniy rivojlanishi to'g'risida g'amho'rlikning yana bir namunasidir. Bizningcha, farmon bolalar uchun eng ommabop va foydali bo'lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo'l ochadi,

shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'illanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta'kidlaganidek, o'z salomatligi haqida g'amho'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish lozim. Muhimi kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi, uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim

muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishi, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud "an'anaviy" jismoniy tarbiya tizimi o'sib kelayotgan organizmning harakat faolliligiga bo'lgan ehtiyojni mustaqil qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan ziddiyatlarni hal etish maqsadida ayrim mutaxassislar o'quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamolikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur etkazadi va mashg'ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga o'qituvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayonining maqsadli shakllantirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali shakl etilishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida sport turining yanada ommalashuviga yordam beradi.

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirining birinchi o'rinbosari,
texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov*

I-BOB. YUNON-RIM KURASHINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

Yunon-rim kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida yashash uchun kurashishda hujum va himoyalani sh harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan, moslashtirilgan harakatlarga cha qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda, mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan e.a. 2800-yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usuli yotadi.

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq bilan qulatuvchi qattiq zarba berish, shuningdek, bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo'lishi e.a. 3 ming yillikning boshiga to'g'ri keladi. Taxminan e.a. 2698-yilda "KUNFU" deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqlar o'rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig' etuvchi raqslar, shuningdek, jangovar raqslarning tasnifiy ta'riflari tizimlashtirilgan.

Shuni ta'kidlash muhimki, qadimgi Xitoy jamiyati, o'sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o'sib kelayotgan avlodning axloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e'tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron-bir kurashchi qo'poillik qilsa yoki qo'ida buzsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini "syao szan" deb qoralaganlar. Bu so'z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurashning jismoniy tarbiyaning muhim elementi, jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik beradi.

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek, qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo'yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e'tibor berganlar. Shu bilan birga shug'ullanuvchilar qo'l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab berganlar.

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar – Gomer, Pindar, Platon va boshqalarning ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning "Iliada"sida (e.avv. IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: "Kurashchilar belbog'larini taqib, naydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkam chirmashib, bu g'ildiraklarni o'rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar sizib chiqa boshladi, lekin ular bellashishni davom ettiraverdilar".

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilishi o'sha davrning o'ziga xos xususiyati edi. Kurash bilan o'sha davrning yirik vakillari – olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug'ullanganlar.

Qadimgi Yunoniston Olimpia O'yinlari vataniga aylandi (er.av. 766-yil). Birinchi Olimpia O'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708-yil), shuningdek, maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708-yildan boshlab) kiritilgan.

O'sha davrdagi ko'pgina taniqli arboblari – matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpia O'yinlari g'oliblari bo'lishgan.

Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o'rta qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o'yinlar va safdagi tayyorgarlikka katta e'tibor

qaratildi. Gladiatorlar jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o'yinlar katta o'rinni egallay boshladi.

Yevropada feodal tuzumning rivojlanish davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo'ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan, quolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

Talxofferning (1443-1467) kurash bo'yicha birinchi kitoblaridan biridagi o'quv rasmlarida tasvirlangan harakatlar va quolsiz o'z-o'zini himoya qilish usullari (ular Yaponiya samuraylarining "djiu-djitsu" kurashi texnikasini eslatadi) shu haqda dalolat beradiki, XV asrdan boshlab ritsarlarning juftlik harbiy mashqlari oddiy xalqning bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan an'anaviy kurash shakllaridan muhim darajada farq qilgan. O'rta asrlar yilnomasi, qo'lyozmalaridan ma'lumki, hamma yarmarkalar, to'ylar, bayramlarda boshqa ko'ngilochar tomoshalar bilan bir qatorda albatta kurash musobaqalari o'tkazilgan.

Yunonlar jismoniy tarbiya tizimiga qaytish "Uyg'onish" davriga xosdir. Ushbu davrning ideali – bu har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiyalik va nemis insonparvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik shifokor X.Merkurialis o'zining "Gimnastika san'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569-yil) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davrning o'zida Fabian fon Auersvaldning "Kurash san'ati" (1539-yil) kitobi paydo bo'ldi.

XVIII-XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838), Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852); shved jismoniy tarbiya tizimi – Ling (1776-1839); chex jismoniy tarbiya tizimi – Tirsh (1832-1884); daniya jismoniy tarbiya tizimi – Naxtegall (1777-1847); fransuz jismoniy tarbiya tizimi – F.Amoros (1770-1847) va boshqalar tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, o'yinlarini o'z ichiga olgan.

XVIII-XIX asrlarda Yevropada, ayniqsa, Fransiyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshlandi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular sirk va yarmarkalarda o'z

san'atlarini namoyish qilardi. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki, shaharlarda alohida kurashchilar guruhlar paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar va Fransiya shaharlari, keyinchalik esa jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib qilinishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi.

Asta-sekin fransuzlar kurashi boshqa Yevropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham boyib bordi.

Qo'pol kurashchilarning bellashuvlarini tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shuning uchun 1848-yil Fransiya professional kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi. Bu yerga turli davlatlardan – Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelgan. Shu tariqa bu sport turi xalqaro maydonda tanildi. Bu kurash turi Yevropaning hamma davlatlarida "fransuzcha kurash" nomi bilan keng tarqaldi. Kurashning qadimgi Yunoniston, qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda fransuzcha kurashga "Yunon-rim" kurashi nomi berildi. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt "mumtoz kurash" deb atab kelingan.

Olimpiada O'yinlari tiklanishi bilan 1896-yildagi Olimpiada O'yinlari dasturiga kurash ham kiritildi. 1898-yildan boshlab Yevropa chempionati, 1904-yildan esa jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi.

1912-yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi.

1921-yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko'rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng nufuzli va yirik sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan. Toshkentdagi FILAning (United Word Wrestling –UWW) byurosi 2014 –yildan o'z faoliyatini boshladi.

1996-yilda AQSHning Atlanta shahrida mustaqil jamoa sifatida O'zbekiston jamoasi birinchi marta Olimpiada O'yinlarida qatnashdi. Atlanta shahridagi Olimpiada O'yinlarida 52 kilogramm vazn toifasida Shamsiddin Xudoyberdiyev (16-o'rin), 62 kilogramm vazn toifasida Bahodir Qurbonov (16-o'rin), 68 kilogramm vazn toifasida

Grigoriy Rulyaev (6-o‘rin), 130 kilogramm vazn toifasida Shermuhammad Qo‘ziyev (10-o‘rin) qatnashdilar.

2000-yilda Avstraliyaning Sidney shahrida o‘tkazilgan Olimpiada O‘yinlariga 52 kilogramm vazn toifasida Shamsiddin Xudoyberdiyev (10-o‘rin), 57 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov (4-o‘rin), 62 kilogramm vazn toifasida Bahodir Qurbonov (12-o‘rin) qatnashdilar.

2004-yilda Gretsiyaning Afina shahrida o‘tkazilgan Olimpiada O‘yinlariga 57 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov (7-o‘rin), 74 kilogramm vazn toifasida Aleksandr Dokturalshvili (1-o‘rin), 97 kilogramm vazn toifasida David Soldadze (7-o‘rin) qatnashdilar.

2008-yilda Xitoyning Pekin shahrida o‘tkazilgan Olimpiada O‘yinlariga 55 kilogramm vazn toifasida Ildar Xafizov (5-o‘rin), 96 kilogramm vazn toifasida David Soldadze (14-o‘rin) qatnashdilar.

2012-yilda Buyuk Britaniyaning London shahrida o‘tkazilgan Olimpiada O‘yinlarida 55 kilogramm vazn toifasida Elmurod Tasmurodov, 120 kilogramm vazn toifasida Mo‘min Abdullayev (doping nazorat natijasi ijobiy sababli o‘rin yo‘q) qatnashdilar.

2001-yilda Gretsiyaning Afina shahrida o‘tkazilgan Jahon chempionatida 57 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov birinchi Jahon chempioni unvoniga erishdi.

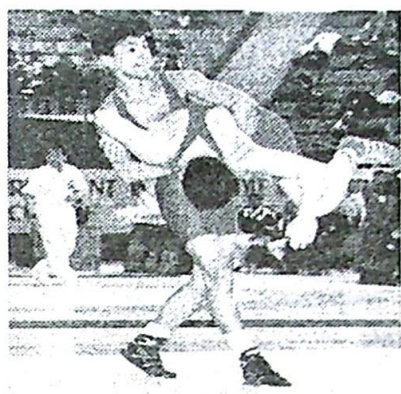
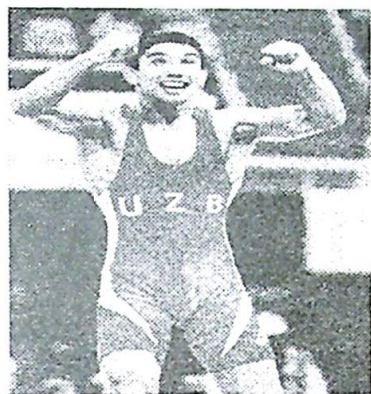
2004-yilda Gretsiyaning Afina shahrida o‘tkazilgan Olimpiada O‘yinlarida 74 kilogramm vazn toifasida Aleksandr Doktorashvili Olimpiada chempioni unvoniga erishdi.

2014-yilda Toshkentda o‘tkazilgan Jahon chempionatida Elmurod Tasmurodov bronza medali sohibi, 2015-yildagi Osiyo chempionatida yunon-rim kurashi bo‘yicha ilk bor qatorasiga uchinchi marta (2013-2015-y.y.) chempionlikni qo‘lga kiritdi. 2016-yilda Rio deJaneyroda o‘tkazilgan Olimpiada O‘yinlarida bronza medaliga sazovor bo‘ldi. Ko‘plab xalqaro nufuzli musobaqalar g‘olib va sovrindori E.Tasmurodov yana ancha g‘alabalari bilan bizni xursand qiladi, degan umiddamiz.

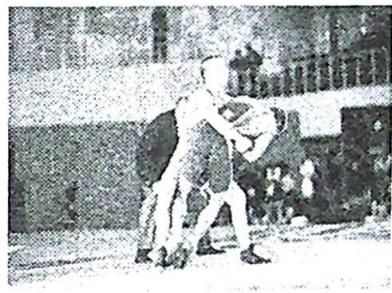
Xalqaro toifadagi sport ustasi Rustem Assakalov ham bir necha bor Osiyo chempioni va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni ko‘rsatib kelmoqda. 2015-yilning Osiyo chempioni R.Assakalovga ham yuqori natijalar ko‘rsatadi deb ishonch bildiramiz.

O‘zbek kurash maktabi tarbiyalanuvchilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972-yildagi Olimpiada O‘yinlari va 1969-yildagi jahon chempionatida g‘alaba

qozongan. Kamil Fatkulin jahon chempionatlarining ko'p marta sovrindori bo'lgan.



1- rasm. Jahon chempioni Dilshod Aripov



2-rasm. Jahon chempionati sovrindori, Olimpiada O'yinlarining bronza medali sovrindori Elmurod Tasmurodov

II-BOB. YUNON-RIM KURASHIDA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMASI

2.1.Umumiy qoidalar

Yunon-rim kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Yunon-rim kurashchisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.

Tasniflash – bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, ob'ektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif ob'ektlarning umumiy belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman ob'ektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Har xil kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislarga fan to'g'risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish – bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan ob'ektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga taalluqli bo'ladi) ob'ektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy tizim imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Yunon-rim kurashini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, o'tkazish, yiqitish, ag'darish va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Kurash atamashunosligi – bu mutaxassislar o‘zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig‘indisidir.

Mazkur ko‘pgina fanlarni tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atamashunoslik fan mohiyati to‘g‘risida ma’lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati mumkin. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi.

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to‘g‘risida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o‘tilishiga e’tibor berib, undagi tasniflash bo‘yicha ish ketma-ketligini ko‘rish mumkin. Ya’ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma’lum bir tizim hosil bo‘ladi, so‘ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

Bellashuvning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.P. Kupsov bo‘yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

1. Bellashuvda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o‘z raqibi ustidan g‘alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi, ya’ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri - bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

3. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o‘zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o‘zgarib turishi mumkin.

4. Gilamga nisbatan holatni o‘zgartirish shu bilan yengillash-tiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og‘irlik kuchidan foydalaniladi.

5. Raqib gavdasining ma’lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish (ya’ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og‘irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanikaviy asosini tashkil qiladi.

6. Usul kuch bo‘yicha g‘olib bo‘lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

7. Har bir usul o‘zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

8. Har bir usul o'zining marom – sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

9. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Har xil kurash turlarining mazmuni, alohida har bir kurash turida kurashchilarning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga qaramasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga qarab tasniflangan.

Shuning asosida A.P.Kupsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan (1-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Yunon-rim kurashi texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakkabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirish;

- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;

- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;

- asosiy texnika usullarini "maktabda bajarish"ga tasniflash;

- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

1-jadval

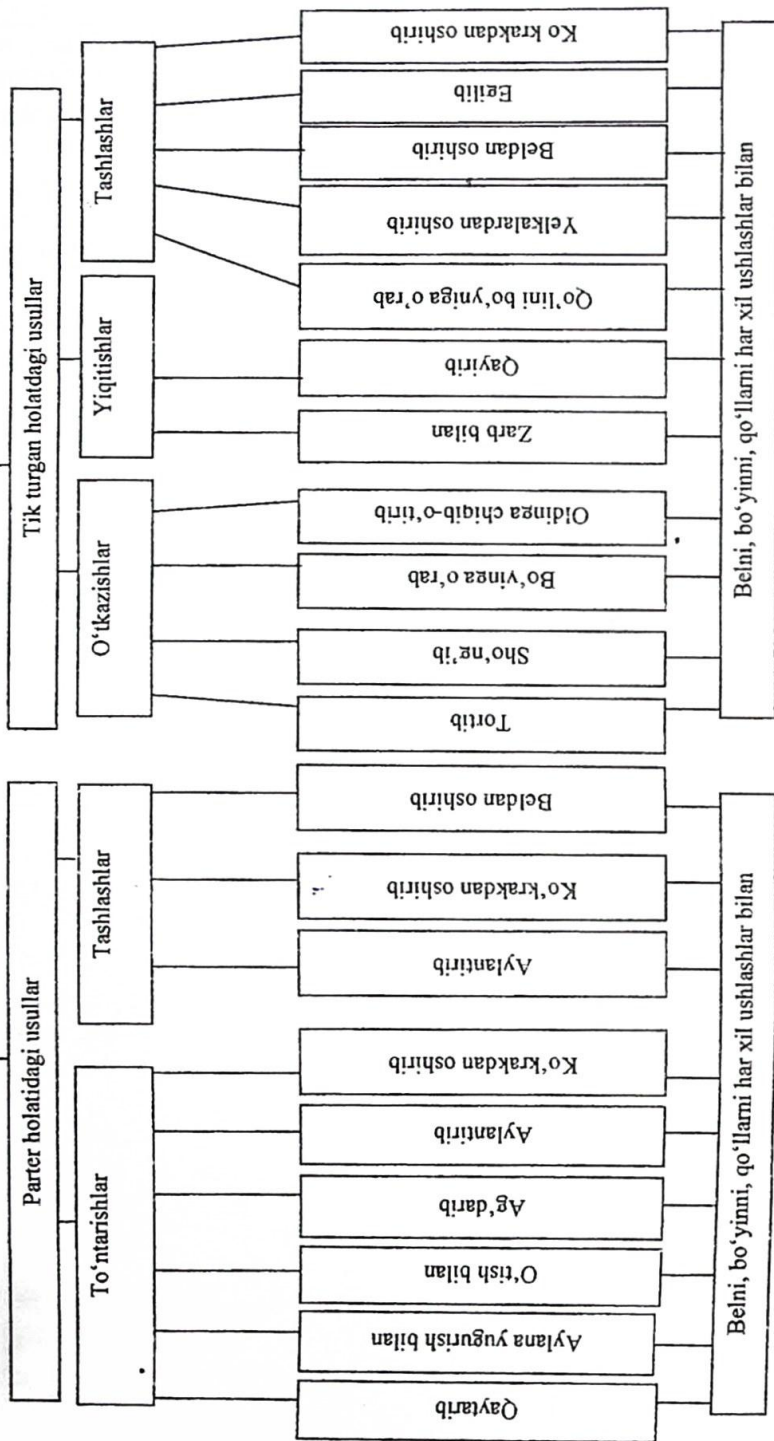
Yunon-rim kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy tizimi

1-daraja	2-daraja	3-daraja	4-daraja
Sinflar	Kichik sinflar	Guruhlar	Kichik guruhlar
Tik turgan holatdagi usullar	O'tkazishlar	Qo'lini tortib, sho'ng'ib, qo'lini bo'yinga o'rab, oldinga chiqib-o'tirib	Turli yo'nalishlarda har xil ushlab

arter holatidagi usullar	Yiqitishlar	Zarb bilan, qayirib	olishlar bilan bajariladigan usullar variant- larini hosil qiluvchi va boshqa yo'na- lishda bajarila- digan qo'l va oyoqlar bilan harakatlanish.
	Tashlashlar	Beldan oshirib, yyelkalar- dan oshirib, egilib, qo'lini bo'yinga o'rab, ko'krak- dan oshirib.	
	To'ntarishlar	Qayirib, aylana yugurib, o'tish bilan, aylantirib, ag'darib, bel orqali, ko'krak orqali	
	Tashlashlar	Aylantirib, belini teskari ushlab egilib, beldan oshirib, ko'krakdan oshirib.	
	Xavfli holatda ushlashlar	Yondan, bosh tomondan, oyoq tomondan, yuqori- dan, ko'ndalangiga	
	Yuqoriga chiqib olish	Cho'kkalab, qochib (oldinga, orqaga), o'tib olib, yozilib (richag), qisib olib, qayirib (tuguncha), tortib, siqib olib, oldinga chiqib-o'tirib.	

Yunon-rim kurashining texnikasi

I-tizim



Texnik harakatlar yordamida xavfli holatga tushirish, xavfli holatda kuragini gilamga tekizish, xavfli holatdan chiqish, himoyani, qarshi usulni va kombinatsiyani amalga oshirish

Yunon-rim kurashidagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport kurashi turi (shu qatorda milliy) texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja, sinflar – kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi. Kurashning texnik harakatlari ham tik turishda, hamda parterda bajariladi.

Ikkinchi daraja, kichik sinflar – kurashda nima bajarilayotganligini (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.) ko'rsatadi.

Uchinchi daraja, guruhlar – usul, ya'ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosiy harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tashlashlar oldinga engashib, orqaga egilib, burilib va h.k. bajariladi.

To'rtinchi daraja, kichik guruhlar – mumkin bo'lgan qo'l bilan ushlab olishlar, oyoqlar bilan harakatlanishlar hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya'ni guruh ichidagi usullar o'zining variantlilikini ko'rsatadi.

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining o'rtib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizib chiqish mumkin. Bu ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan har bir texnik harakat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

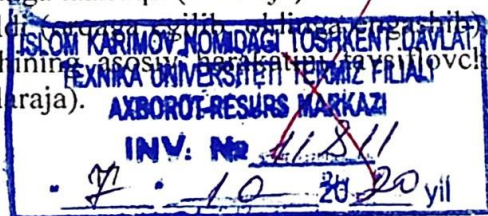
Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish yoki parterda bajarish ko'rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar gap ham tik turishda, ham parterda mavjud bo'lgan usullar (masalan, tashlashlar) to'g'risida borsa, ushbu hollarda qo'shimcha tushuntiriladi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning har bir to'liq nomlanishidan uchta tasniflash darajasiga muvofiq bo'lgan va shu tariqa ushbu usulning umumiy tizimdagi o'rnini ko'rsatib beruvchi uchta qism bo'lishi lozim.

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.), ya'ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (hujum qilayotgan kurashchining asosiy bosqichlari va usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).



3. Usul qanday ushlab olish va boshqa xususiyatlar bilan bajarildi, ya'ni ushbu holda usulning qanday varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

Masalan, qo'llar va gavdadan ushlab olib (4-daraja) orqaga egilib (3-daraja) tashlash (2-daraja).

Shunday qilib, yagona tasniflash asosida yagona uslubiyat bo'yicha ishlab chiqilgan yunon-rim kurashi atamashunosligi mutaxassislarning butun ilmiy-uslubiy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

2.2. Yunon-rim kurashida asosiy tushuncha va atamalar

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Yunon-rim kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-uslubiy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Yunon-rim kurashchilarining tayyorgarlik tizimi – yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar majmuasidir.

Yunon-rim kurashchining mashg'uloti – bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Mashg'ulot faoliyati – mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular mashg'ulot maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi – kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi – musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Yunon-rim kurashchining jismoniy tayyorgarligi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Yunon-rim kurashchining ruhiy tayyorgarligi – ma'naviy, iroda va yunon-rim kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Yunon-rim kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Yunon-rim kurashchining integral tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Mashg'ulot yuklamasi – mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga mashg'ulot orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg'ulotning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

2.3. Yunon-rim kurashida asosiy holatlar

Yunon-rim kurashining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turgan holat – kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish – kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish – kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Frontal tik turish – kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish – tik turishda butun bo'yi bilan yoki biroz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish – kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkani holda) tik turishdagi holatidir.

Parter holati – kurashchining tizzalarda va qo'llari bilan gilamga tiralib turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko'prik – shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

2.4. Yunon-rim kurashida texnik harakatlar

Yunon-rim kurashi texnikasi – kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisidir.

Usul – kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

*Himoyalani*sh – kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul – kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish – tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uygunligidir.

To'xtatib qolish – kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xavfli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar – kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkizishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar – tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

O'tkazish – tik turishda usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini parterga turgizadi.

Yiqitish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xavfli holatga tushurib qo'yadi.

To'ntarishlar – parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilmadan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

Ushlab turishlar – kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar - parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

2.5. Yunon-rim kurashi bo'yicha tik turgan holatdagi asosiy harakatlar

2.5.1. O'tkazishlar

Qo'lidan tortib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l ostidan sho'ng'ib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Qo'lini bo'yinga o'rab – kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Oldinga chiqib o'tirish bilan – harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

2.5.2. Yiqitishlar

Zarba bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

2.5.3. Tashlashlar

Egilib – usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

Yelkalardan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va beli, boshi va qo'li, qo'lini ikki qo'l bilan ushlab olib, yelkalardan oshirib tashlash.

Beldan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Ko'krakdan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Qo'lini bo'yinga o'rab – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

2.6. Yunon-rim kurashi bo'yicha parter holatidagi asosiy harakatlari

2.6.1. To'ntarishlar

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, raqibning umirtqa o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

Aylana yugurib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

O'tish bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqib qo'lini kalitsimon ushlab, uning ustidan harakatlanib, gilamga orqasi bilan o'giradi.

Aylantirib – harakat bo'lib, uni bajarish paytida kurashchi, raqib belidan yoki bel va qo'lidan ushlab “ko'prik” holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

Ko'krakdan oshirib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, “ko'prik” holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ag'darib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

2.6.2. Usullar elementlari

Ushlab olishlar – qo'llar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalaniشلarni amalga oshirish maqsadida raqibning belidan yuqori qismini turishi mumkin.

Nomdosh bo'lmagan qo'ldan ushlab olish – kurashchining o'ng (chap) qo'li bilan raqibning chap (o'ng) qo'lidan ushlab olish.

Nomdosh qo'ldan ushlab olish – kurashchining o'ng (chap) qo'li bilan raqibning o'ng (chap) qo'lidan ushlab olish.

Oldindagi qo'ldan ushlab olish – parterda raqibning hujum qiluvchiga yaqin turgan qo'lidan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'ldan ushlab olish – parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'lidan ushlab olish.

Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish – bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

Qo'ltiqlar tagidan bo'yinni ushlab olish – (parterda orqadan-yondan) ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richagsimon shaklida ushlab olish – nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlash.

Kalitsmon – hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'lining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo'l kaftini yyelkaga qo'yish.

Zarb bilan ko'tarish – raqibni tana yordamida o'z oldidan yuqoriga zarbaviy harakat bilan ko'tarish.

2.7. Yunon-rim kurashida taktik harakatlar

Yunon-rim kurashi taktikasi – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda, texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari – bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalaniş harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlari.

Taktik tayyorgarlik usullari – kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka – kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlari. Bunda tashqi va ichki razvedka ajratiladi. Tashqi razvedkada raqib to'g'risida bellashuvgacha davr mobaynida har xil axborot yig'iladi, ichki razvedkada esa aynan bellashuv paytidagi axborot yig'iladi hamda shularga ko'ra, kurashchi harakatini amalga oshiradi.

Niyatni yashirish – kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xavf solish – kurashchining raqibni himoyalanişga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalanişga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo'shaloq aldash – kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash – kurashchining taktik harakati bo‘lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o‘tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash – kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to‘xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo‘yish – kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo‘yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum – bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo‘lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish – kurashchining taktik harakati bo‘lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinatsiyalari – usullar uyg‘unligi bo‘lib, bunda boshlang‘ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

2.8. Yunon-rim kurashidagi asosiy holatlar

Yunon-rim kurshida bellashuv tik turgan va parter holatida olib boriladi. Mazkur holatda kurashchilar har xil hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishi mumkin.

Tik turgan holatda – frontal, o‘ng va chap tomonlama turish mumkin, hamda ularning har biri yuqori, o‘rta, past holatga bo‘linadi. Kurashchilar ko‘pincha o‘rta va yuqori holatdagi tik turishda bellashuvni olib borishadi.

O‘ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o‘ng oyog‘i chap oyog‘iga nisbatan oldinda bo‘ladi (1-rasm). Chap tomonlama tik turishda uning aksi, ya‘ni chap oyog‘i o‘ng oyog‘iga nisbatan oldinda bo‘ladi. Frontal tik turish holatida – kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqda bo‘ladi (2-rasm).



1-rasm.



2-rasm.

Kurashchining yuqori holatdagi tik turishi – umurtqa pogʻonasini bukmasdan, boshni yuqori koʻtarib va raqib ustidan nazorat qilib, faqatgina oyoqning tizza qismi bukilishi mumkin va qoʻllarning har xil harakati koʻzga tashlanadi.

Kurashchining oʻrta holatdagi tik turishi – umurtqa pogʻonasi sezilarsiz darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qoʻllar bilan har xil harakatlar koʻzga tashlanadi.

Kurashchining past holatdagi tik turishi – umurtqa pogʻonasi sezilarli darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qoʻllar bilan har xil harakatlar koʻzga tashlanadi (3-rasm).

Tik turgan holatda quyidagi masofalar mavjud – uzoq (3-rasm), ushlamasdan (4-rasm), oʻrta (2-rasm) va yaqin (1-rasm).



3-rasm.



4-rasm.

Kurashchi har qanday tik turish holatida boʻlgan taqdirda ham oʻziga qulay vaziyatni tanlab, oʻzining ogʻirlik markazini nazorat qilib, oyoq va qoʻllar bilan oldiga qoʻygan vazifalarni bajarish uchun harakatlarni aniq bajarishi maqsadga muvofiqdir.

Kurashchi har xil harakatlar taʼsirida, yaʼni gilam boʻyi harakatlanib, oldinga, orqaga va yon tomonlarga harakatlanib, shu bilan bir qatorda, raqibning taʼsirida muvozanatini doimiy ravishda yoʻqotishi va tiklashi mumkin. Yoʻqotilgan muvozanatni raqib oʻz foydasiga qoʻllamaslik uchun kurashchi gilam boʻyi toʻgʻri harakatlanishi lozim. Mazkur harakatlarni shugʻullanuvchilarga boshlangʻich davrda, yaʼni bazaviy bilimlarni berish davrida oʻrgatish zarur. Namuna uchun – oyoqlar bilan qadam tashlab oldinga, orqaga, yon tomonlarga harakatlanish. Bu harakatlarni raqib bilan va raqibsiz, qarshiliksiz va qarshilik bilan amalga oshirish mumkin.

Bellashuv tik turgan holatdan yotgan holatda davom etishi mumkin. Mazkur holatdagi bellashuv – parter holatidagi bellashuv deb ataladi. Parter holati – kurashchining qoʻllar va tizzalar bilan gilamga tiralib, yoki qoʻllar bilan tiralib va qorinda yotishdir. Shu sababdan parter holati ikkiga boʻlinadi – yuqori (5-rasm) va past (6-

rasm). Parter holatida asosan, past holatda belashuv olib boriladi. Bellashuv paytida kurashchiga ogohlantirish yoki salbiy baho berilganda, yuqori parter holatida turadi va hakamning xushtagidan keyin mazkur holatdan yuqoriga tik turishi yoki pastki parterga turishi mumkin.



5-rasm.



6-rasm.

Kurashchining xavfli holati – kurashchining ikki kuragi bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziqli gilamga nisbatan 90^0 dan kam burchak hosil qilgan holat. Xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'priq yoki yarim ko'priq holatida turishi mumkin. Ko'priq holatida kurashchining ikki to'voni, peshonasi va qo'llari gilamga teskari tirilib turadi (7-rasm). Yarim ko'priq holatida kurashchi yuqoridagidek holatda, lekin bunda yuzi bilan bir tomonga qarab, yuzi bilan qaragan tomondagi yyelkasi va yonboshi gilamga tegib turadi (8-rasm).



7-rasm.



8-rasm.

2.9. Ushlashlar va undan chiqish

Tik turgan va parter holatlarida har qanday texnik harakatni amalga oshirish uchun raqibni ushlash va qoidaga muvofiq ushlab muhim ahamiyat kasb etadi. Kurashchilar asosan, uch xildagi qo'llarni birlashtirib ushlashni amalga qo'llashadi: 1. Barmoqlarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish (9-rasm); 2. Panjalarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish; 3. Bir qo'l bilan ikkinchi qo'lning bilagini ushlash. Barcha ushlash turlarida tirsak va yyelka asosiy hal etuvchi ahamiyatga ega. Ushlashda tirsakning tanaga qanchalik yaqin bo'lishi, shunchalik mahkam bo'lishini ta'minlaydi. Ushlashda barmoqlarning kuchi va chidamkorligi bellashuvda hal qiluvchi ro'l o'ynashi mumkin.



9-rasm.



10-rasm.

Raqib bilagini, yyelkasini, bo'ynini, qo'ltig'idan, belidan ushlarlar har xil holatda ushlanishi uchraydi. Ayrim tana a'zolarini ikki qo'l bilan ushlarlar mavjud. Masalan, bilagini ikki qo'l bilan ushlarlar; qo'lini ikki qo'l bilan ushlarlar. Yoki qo'l va bo'ynini ushlarlar; qo'l va belini ushlarlar v.b. ushlarlarni har xil tomondan ko'rish mumkin. Masalan, oldindan, orqadan, o'ng tomonlama, chap tomonlama, ichkaridan, tashqaridan, old-tepadan va teskari ushlarlar mavjud. Shu bilan birgalikda ushlarlar qoidalariga zid ushlarlar ham mavjud. Bu holat kurash bilan shug'ullanuvchilarda faqatgina boshlang'ich davrlarida uchraydi, ya'ni barmoqlarni qarama-qarshi orasiga kirgizib ushlarlar (10-rasm).

Yuqoridagi ushlarlardan chiqishning o'z yo'llari yo'q emas. Ularni ushlarlar turiga qarab ishlatish kerak. Masalan, tik turgan holatda bilakni ushlaganda, raqibning barmoqlarining uchi tomondan zarbaviy harakat bilan qo'lni o'ziga tortib ushlarlardan chiqarish mumkin (11-rasm). Yoki parter holatida belni ushlaganda – raqib qo'llari birikkan va ushlagan qismiga qorin mushaklari bilan bosib siljish oqibatida ushlarlardan ozod bo'lish mumkin. Agar raqib bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlab olganda, uning tirsagini ushlab tortish yo'li bilan chiqish mumkin (12-rasm).



11-rasm.



12-rasm.

Raqib ushlashidan qutilish yo'llaridan biri bu, uning qanday ushlashiga qarab qarshi texnik harakatni amalga oshirish yo'llaridir. Masalan, raqib qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlayotganda sho'ng'ib raqib orqasiga o'tish mumkin (13-rasm).



13-rasm.

Yunon-rim kurashida ushlashlar juda katta ahamiyatga ega ekanligi bellashuvlarda namoyon bo'ladi. Texnik harakatlarni ushlamasdan amalga oshirib bo'lmaydi, agarda ushlamasdan texnik ballarga ega bo'lgan taqdirda ham, unga raqibning harakatlari yordam berishi mumkin. Mazkur sababga ko'ra, kurashchi zarur ushlashni me'yoriga yetkazib ushlagan holda, raqibga ushlatmasdan o'z texnik harakatlar arsenalini foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

2.10. Ko'prik va uning qo'llanilishi

Ko'prik va yarim ko'prik holatlari yunon-rim kurashida muhim ro'l o'ynaydi. Sababi xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik va yarim ko'prik holatiga turib keyin chiqishi mumkin. Bunda, albatta, bosh, umurtqa pog'onasi, oyoq harakatlaridagi ko'prik holatida turish va undan chiqishda foydalaniladigan mushak guruhlarini rivojlantirish kerak. Ularni rivojlantirish uchun bir qator maxsus majmuai mashqlar mavjud:

1. Tizzada o'tirgan holatda boshni o'ng va chap tomonlarga to'rttadan almashtirib tana atrofida aylantirish.

2. Tizzada o'tirgan holatda boshni oldinga, orqaga, o'nga, chapga egiltishlar.

3. Gilamga bosh, qo'llar va oyoqlarning uchi bilan tiralib, oldinga va orqaga, o'nga va chapga to'rttadan harakatlanishlar (14-15 rasm).



14 rasm.



15 rasm.

4. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib turganda, tirsaklarga tizzalarni qo'yib oldinga, orqaga, o'nga va chapga harakatlanishlar.

5. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib turganda, oyoqlar bilan devorga tiralib oldinga, orqaga, o'nga va chapga harakatlanishlar.

6. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib tik turganda, oldinga, orqaga, o'nga va chapga harakatlanishlar. Bel, tizza va boldir-panja bo'g'inlari bukilmaligi shart.

7. Ko'prik holatida oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda iyakni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (18, 19, 20-rasmlar).



18-rasm.



19-rasm.



20-rasm.

8. Ko'prik holatida o'ng va chap tomonga qarab, oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda, quloqni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (21-rasm).



21-rasm.

9. Ko'prikni statik holatda vaqtga bajarish. Iloji boricha oyoqlar bilan oldinga tiralib, iyakni tekkizib, qorinni yuqoriga yo'naltirib.

10. Ko'prik holatida boshni gilamdan ko'tarib, qo'llar va oyoqlar bilan tiralib statik holatda vaqtga bajarish. Iloji boricha oyoqlar bilan oldinga tiralib, boshni tekkizmasdan, qorinni yuqoriga yo'naltirib.

11. Ko'prik holatida sherikni qoringa o'tirg'izib oldinga va orqaga harakatlanish (22-rasm). Bunda sherik muvozanatni saqlash uchun qo'llari bilan kurashchining belini ushlaydi, oyoqlari bilan qo'ltiqlariga tirab o'tiradi.



22-rasm.

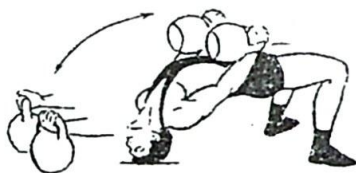
12. Ko'prik holatida shtanga ko'tarish. Dastlabki holatda shtanga kurashchining ko'kragida, ko'targanda esa, gilamga nisbatan perpendikulyar yuqoriga harakatni amalga oshiradi.

13. Yarim ko'prik holatida gimni bir yondan ikkinchi yonga yuqori ko'tarib o'tkazish va qaytarishlar (23-rasm).



23-rasm.

14. Ko'prik holatida bosh tomondagi g'irlarni bosh tomondan qoringacha olib kelish va qaytarish (24-rasm).



24-rasm.

15. Sherikning bo'yinni uzoqdagi yelkani kalitsimon ushlab bosishida boshni yuqoriga ko'tarish (25-rasm).



25-rasm.



26-rasm.

16. Yuqori parter holatida sherik kurashchining kuragiga teskari o'tirib, oyoqlarini kurashchining oyoqlar ichkarisidan ilib, oldinga va orqaga egilish harakatlarini bajarish (26-rasm).

17. Ko'prik holatida hatlab sakrashlar (27-28-rasmlar).



27-rasm.



28-rasm.

18. Ko'prik holatida aylana yugurishlar (29, 30-rasmlar).



29-rasm.



30-rasm.

19. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish (31-rasm).

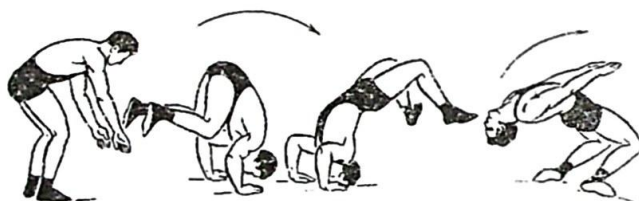


31-rasm.

20. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish (32-rasm) va bosh bilan gilamga tiralib hatlab sakrab turish (33-rasm).



32-rasm.



33-rasm.

21. Qoringa yotgan holatda boshni yuqoriga ko'tarib, qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab, qorinda statik holatda turish.

22. Ko'prik holatida qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab yonga do'malash (34-rasm).



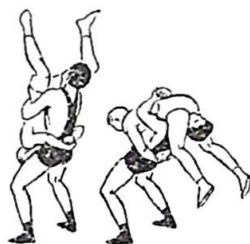
34-rasm.

23. Oldinga kerilib qorin orqali do‘malash (35-rasm).



35-rasm.

24. Sherikning belini ichkaridan teskari ushlab tik turgan holatdan ko‘prik holatiga tushish harakatini almashib bajarish (36-rasm).

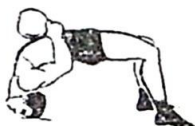


36-rasm.

25. Ko‘prik holatida gilamdan debsinib tik turish.

26. Ko‘prik holatida girni to‘shga qo‘yib oldinga va orqaga harakatlanish (37- rasm).

27. Ko‘prik holatida girlarni yuqoriga va pastga harakatlanish.



37-rasm.



38-rasm.

28. Ko‘prik holatida girlarni yuqorida ushlab faqat oyoqning tizza bo‘g‘inini bukish va yozish (38-rasm).

29. Manekenni qo‘l va belini ushlab yonga aylanib to‘ntarishlar.

30. Ko‘prik holatida turgan sherikni old-tepadan tanasining ko‘krak qismidan ushlab yon tomonga aylantirib to‘ntarish harakatini bajarish.

2.11. Yunon-rim kurashida texnik usullarning bajarilishi.

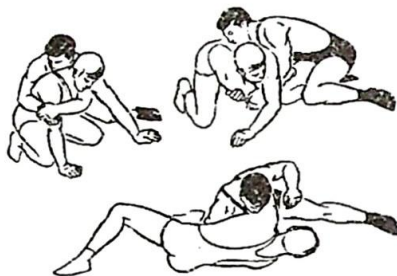
Parter holatidagi texnik usullarning bajarilishi

2.11.1. Parter holatidagi to'ntarishlar

To'ntarish usullari parter holatida raqibni gilamdan yuqoriga ko'tarmasdan bajariladigan usullardir. Musobaqalarda to'liq bajarilgan to'ntarishlar ikki ball, to'liqsiz bajarilgan to'ntarishlar bir ball bilan baholanadi. To'ntarishlar qo'yidagi guruhlariga bo'linadi – qayirib, aylana yugurib, o'tish bilan, ag'darib, aylantirib, ko'krakdan oshirib.

2.11.2. Qayirib to'ntarish

Orqa-yon tomondan uzoqdagi qo'lni ushlab qayirib to'ntarish (39-rasm). Mazkur usulni yuqori parter holatida bajarish maqsadga muvofiqdir. Yuqori parter holatida qo'ltiqdan qo'lni o'tkazish qulay va ko'krak qismi bilan zarb berganda raqib xavfli holatga tushadi. Oxirgi holatda raqibning ikki qo'lini mahkam ushlab, kuraklarini gilamga tekkizish lozim.



39-rasm.

Himoya. Raqib qo'lni ushlaganda zudlik bilan qayirilayotgan tomonga uzoqdagi oyoqni chiqarib, tirab yuqoriga chiqish mumkin (40-rasm).



40-rasm.

Qarshi usul. Raqib uzoqdagi qo'lni ushlayotganda qo'ltiqdan o'tkazilgan qo'lini tortib beldan oshirib to'ntarish harakatini amalga oshirish, mazkur usulga qarshi usul hisoblanadi (41-rasm). Keyingi

variant, agar raqib uzoqdagi qo'lni ushlashga harakatni boshlaganda, o'tkazilayotgan qo'lni ushlab uning bo'yniga ikkinchi qo'lning yyelka qismining orqasi bilan zarb bilan yiqitish harakati bajariladi (42-rasm).



41-rasm.



42-rasm.

Orqa-yon tomondan uzoqdagi qo'lni va bo'yinni ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish (43-rasm). Usulni yuqoridagi usul singari yuqori parter holatida amalga oshirish yaxshi natija beradi. Bunda qo'llarni qarmoqsimon ushlab, ya'ni bir qo'l raqibning uzoqdagi yyelkasini ikki qo'l bilan bo'ynidan mahkam ushlab, ko'krak qism bilan zarb berib amalga oshirish kerak. Bu usulning himoyasi va qarshi usuli yuqoridagi usulga o'xshash.



43-rasm.

Old-tepadan qo'lini teskari kalitsimon ushlab qayirib to'ntarish (44-rasm).



44-rasm.

Qarshi usul. Old-tepadan qo'lini teskari kalitsimon ushlab qayirib to'ntarish – yyelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga urinish va yuqoriga chiqish (45-rasm). Old-tepadan qo'lini teskari kalitsimon ushlab qayirib to'ntarish – qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (46-rasm). Old-tepadan qo'lini teskari kalitsimon ushlab qayirib to'ntarish – qo'l va bo'yinni ushlab qayirib yiqitish (47-rasm).



45-rasm.



46-rasm.



47-rasm.

Orqa-yon tomondan uzoqdagi bilakni ushlab yarim aylantirib to'ntarish (48- rasm). Qarshi usul "orqa-yon tomondan uzoqdagi bilakni ushlab yarim aylantirib to'ntarish – oldinga chiqib o'tirish bilan yuqoriga chiqish" (49-rasm).



48-rasm.



49-rasm.

Uzoqdagi qo'l osti-ichkarisidan bo'yinga kalitsimon tiralib qayirib to'ntarish (50-rasm). Qarshi usul "qo'lini tortib beldan oshirib to'ntarish" (51-rasm). "Orqaga chekinib, raqibning belini ushlab parterga o'tkazish" (52-rasm). "Oldinga chiqib o'tirish bilan zarb berib yiqitish" (53-rasm).



50-rasm.



51-rasm.



52-rasm.



53-rasm.

Bo'yinni qo'ltig'idan o'tkazib va belini pastdan ushlab ag'darib to'ntarish (54-rasm). Kombinatsiya "uzoqdagi qo'lini va belini ushlab aylantirib to'ntarish – qo'lini teskari kalitsimon ushlab qayirib to'ntarish" (55-rasm).



54-rasm.

Ushlashlarni almashtirish "qo'lini ichkaridan va belini ushlab – richagsimon ushlab" (56-rasm). "Yuqori parter holatida qo'lini ichkaridan va belini ushlab past parter holatiga tushirish" (57-rasm). "Yuqori parter holatida bilagini ichkaridan richagsimon ushlab past parter holatiga tushirish" (58-rasm). Himoya "parter holatida bilagini ichkaridan richagsimon ushlabni bartaraf etish" (59-rasm).



55-rasm.



56-rasm.



57-rasm.



58-rasm.



59-rasm.



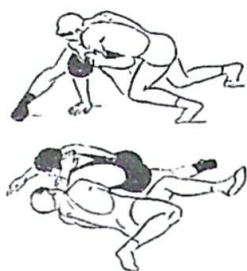
Richag bilan to'ntarish (60-rasm). Himoya "qo'lini tortib, oyoq bilan yonga tiralib yuqoriga chiqish" (61-rasm). Qarshi usul "qo'lini tortib, oyoq bilan yonga tiralib yuqoriga chiqib, zarb bilan yiqitish" (62-rasm). Qarshi usul "qo'lini qo'ltig'dan tortib, boshni yuqoriga ko'tarib aylantirish" (63-rasm). Himoya "tirsagidan tortib, ikkinchi qo'l bilan tanasini to'sish" (64-rasm).



60-rasm.



61-rasm.



62-rasm.



63-rasm.



64-rasm.

Uzoqdagi qo'ini ikki qo'l bilan ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish (65 rasm). Himoya "uzoqdagi qo'lni ushlatmaslik" (66-rasm).

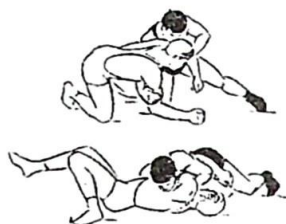


65-rasm.



66-rasm.

Uzoqdagi qo'lni ichkaridan va yaqindagi qo'lni tashqaridan ushlab qayirib to'ntarish (67-rasm). Qarshi usul "qo'lidan tortib parterga o'tkazish" (68-rasm).



67-rasm.



68-rasm.

Old-tepadan yyelkalarni yuqoridan ushlab qayirib to'ntarish (69-rasm). Qarshi usul "qo'li va belidan ushlab zarb bilan yiqitish" (70-rasm).



69-rasm.



70-rasm.

Qo'lini kalitsimon va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (71-rasm). Qarshi usul "qo'lidan tortib, ikkinchi qo'lni tirsagi bilan ko'kragiga zarb berib yiqitish" (72-rasm).



71-rasm.



72-rasm.

Belini teskari ushlab qayirib to'ntarish (73-rasm). Qarshi usul "bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish" (74-rasm). Qarshi usul "bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan beldan oshirib to'ntarish" (75-rasm).



73-rasm.



74-rasm.



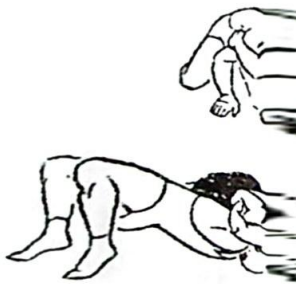
75-rasm

Bilagini ichkaridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (76- rasm).



76-rasm.

Ol
(80, 81, 8
o'tirish bil
belidan ushla



81-rasm.

...lan va bo'yndan ushlab ko'krakdan



77-rasm.

Old-tepadan bir yelkani yuqoridan va ikkinchi yelkani pastdan ushlab qayirib to'ntarish (78-rasm). Himoya "yuqoridan ushlagan" (79-rasm). Himoya "yuqoridan ushlagan" (79-rasm).



78-rasm.



79-rasm.

Old-tepadan yelkalarni yuqoridan ushlab qayirib to'ntarish (83-rasm). Qarshi usul "oyoq bilan tiralib, oldinga chiqib" (83-rasm). Qarshi usul "oyoq bilan tiralib, oldinga chiqib" (83-rasm). Qarshi usul "oyoq bilan tiralib, oldinga chiqib" (83-rasm).



80-rasm.



82-rasm.



83-rasm.



84-rasm.



85-rasm.

Old-tepadan uzoqdagi yelka va bo'yinni ushlab qayirib to'ntarish (85-rasm). Qayirib to'ntarish (85-rasm). Qayirib to'ntarish (85-rasm). Qayirib to'ntarish (85-rasm).



86-rasm.



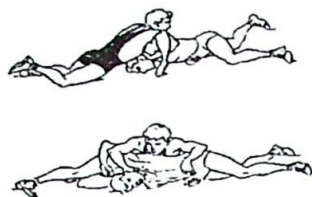
Old-tepadan yelkalarni yuqoridan va bo'yin ustidan birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (87-rasm). Old-tepadan yelkalarni yuqoridan va bo'yin ustidan birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (87-rasm).



87-rasm.



Old-tepadan yelkani yuqoridan va bo'yin ustidan ushlab qayirib to'ntarish (88-rasm). Old-tepadan yelkani yuqoridan va bo'yin ustidan ushlab qayirib to'ntarish (88-rasm).



88-rasm.

Yon tomondan yaqindagi qo'l va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (89-rasm).



89-rasm.

Yon tomondan uzoqdagi qo'l va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (90-rasm).



90-rasm.

Yon tomondan yaqindagi bilakni ichkaridan richagsimon va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (91-rasm).



91-rasm.

Yon tomondan uzoqdagi bilakni ichkaridan richagsimon va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (92-rasm).



92-rasm.

Yaqindagi yelka va belni ushlab o'tish bilan to'ntarish (93-rasm).



93-rasm.

Yelkani kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish (94-rasm).



94-rasm.

Yelkani kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish (95-rasm).

Himoya “ushlangan yelkani tanaga yaqinlashtirib ushlashni bartaraf etish” (96-rasm). Qarshi usul “qo‘ltiq orqali beldan oshirib to‘ntarish” (97-rasm), “Oldinga chiqib o‘tirish bilan yuqoriga chiqish” (98-rasm).



95-rasm.



96-rasm.

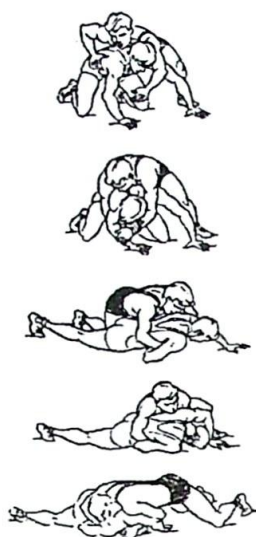


97-rasm.

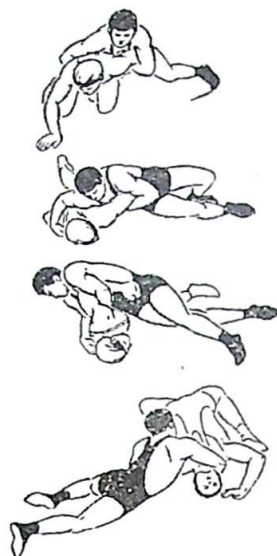


98-rasm.

Uzoqdagi bilakni ichkaridan va yaqin qo‘ltiq orqali bo‘yinni ushlab aylana yugurib to‘ntarish (99-rasm).



99-rasm.



100-rasm.

Yaqindagi qo'lni kalitsimon va beini ushlab aylana yugurib to'ntarish (100- rasm).

Yaqindagi qo'lni kalitsimon ushlab va bo'yinga tiralib aylana yugurib to'ntarish (101-rasm).



101-rasm.

Yaqindagi qo'lni kalitsimon ushlab va bo'yinga tiralib aylana yugurib to'ntarish (102-rasm). Qarshi usul "ushlangan qo'lni tortib oldinga chiqib o'tirish bilan yuqoriga chiqish" (103-rasm), "yelka orqali beldan oshirib to'ntarish" (104, 105-rasmlar).



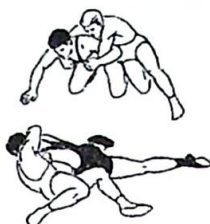
102-rasm.



103-rasm.



104-rasm.



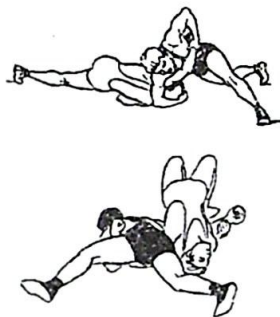
105-rasm.

Bilak va belidan ushlab bosh bilan zarb berib aylana yugurib to'ntarish (106-rasm).



106-rasm.

Bilak va bo'yindan ushlab aylana yugurib to'ntarish (107-rasm).



107-rasm.

Uzoqdagi bilakni ichkaridan va yaqindagi qo'lni kalitsimon ushlab aylana yugurib to'ntarish (108-rasm). Qarshi usul "bilakni tortib, beldan oshirib to'ntarish" (109, 110-rasmlar).



108-rasm.

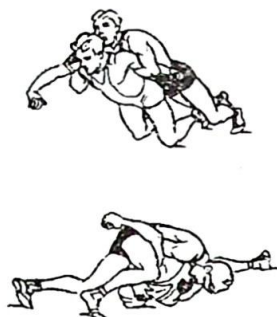


109-rasm.



110-rasm.

Qo'ltiqdan o'tkazib bo'yinga ilib va qo'lini kalitsimon ushlab aylana yugurib to'ntarish (111-rasm).



111-rasm.

Qo'ltiqlardan o'tkazib bo'yinga ilib ushlab aylana yugurib to'ntarish (112-rasm). Qarshi usul "qo'ltiq bilan siqib, beldan oshirib to'ntarish" (113-rasm).

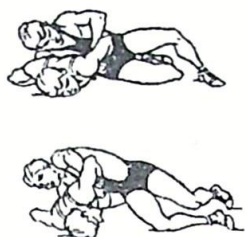


112-rasm.



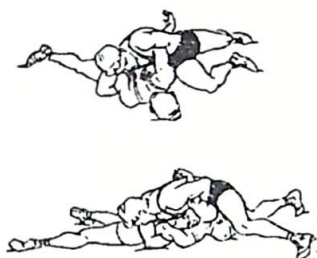
113-rasm.

Bilaklarni ichkaridan ushlab aylana yugurib to'ntarish (114-rasm).



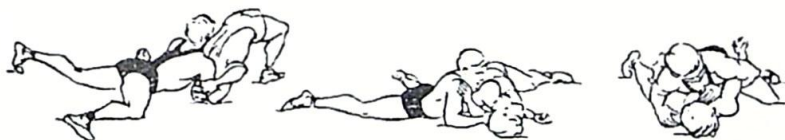
114-rasm.

Yelkalarni tashqaridan biriktirib ushlab aylana yugurib to'ntarish (115-rasm).



115-rasm.

Qo'lini kalitsimon ushlab o'tish bilan to'ntarish (116-rasm).
Qarshi usul "qo'ltiq bilan siqib, beldan oshirib to'ntarish" (117-rasm).

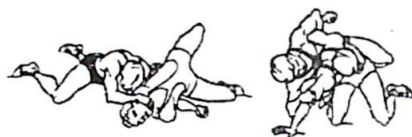


116-rasm.



117-rasm.

Qo'lini kalitsimon ushlab va uzoqdagi tirsagiga tiralib o'tish bilan to'ntarish (118-rasm).



118-rasm.

Yon-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab ag'darib to'ntarish (119-rasm).



119-rasm.

Yon-tepadan belni pastdan va bo'yinni ushlab ag'darib to'ntarish (120-rasm).



120-rasm.

Belini teskari ushlab ag'darib to'ntarish (121-rasm). Himoya “belni teskari ushlaganda, belni raqibdan uzoqroqqa olib qochish” (122-rasm). Qarshi usul “bilakni tortib, beldan oshirib to'ntarish” (123-rasm), “bilakni tortib, oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish” (124-rasm), “belni teskari ushlab ag'darib to'ntarish” (125-rasm).



121-rasm.



122-rasm.



123-rasm.



124-rasm.



125-rasm.



126-rasm.



Yon-tepadan belni pastdan va bo'yinni qo'ltiq orqali ushlab ag'darib to'ntarish (126-rasm).

Old-tepadan belini teskari ushlab ag'darib to'ntarish (127-rasm). Qarshi usul "ikki bilagini biriktirib tortib, boshni yuqoriga ko'tarib ag'darib to'ntarish" (128-rasm).



127-rasm.



128-rasm.

Yaqin qo'ltiq orqali bo'yinni ilib va belni ushlab ag'darib to'ntarish (129-rasm).



129-rasm.

Belini ushlab aylantirib to'ntarish (130, 131, 132-rasmlar). Himoya "aylantirish tomoniga qo'l va oyoq bilan tiralib, boshni ko'tarib aylantirish tomonga qarash". Qarshi usul "bilagini ushlab, aylantirib yuqoriga chiqish" (133-rasm), "oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish" (134-rasm), "yopib qolish" (135-rasm).



130-rasm.



131-rasm.



132-rasm.



133-rasm.



134-rasm.



135-rasm.

Qo'li va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (136-rasm).



136-rasm.

Bilagini ichkaridan va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (137-rasm). Qarshi usul "bilakni tortib, beldan oshirib to'ntarish" (138-rasm).

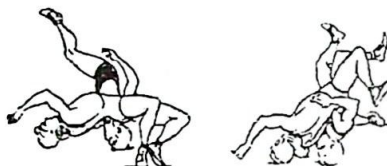


137-rasm.

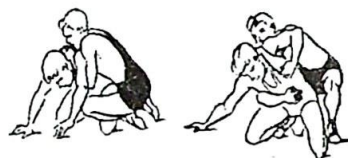


138-rasm.

Bo'yinni qo'ltiq orqali va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (139, 140-rasmlar).



139-rasm.



140-rasm.

Qo'lini kalitsimon va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (141-rasm).



141-rasm.

Yon-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (142, 143-rasmlar).



142-rasm.



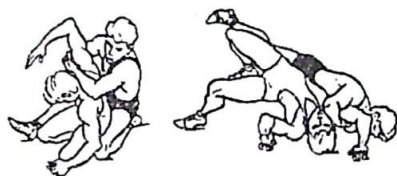
143-rasm.

Yon-tepadan qo'lini ikki qo'l bilan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (144-rasm).



144-rasm.

Uzoqdagi yelkani ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (145-rasm).



145-rasm.

Yaqindagi qo'lni tashqaridan va uzoqdagi qo'lni ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (146, 147-rasmlar).



146-rasm.



147-rasm.



148-rasm.

Qo'l va bo'yinni biriktirib richagsimon ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (148-rasm).



149-rasm.



150-rasm.

Qo'lni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (149-rasm). Qo'lni kalitsimon va belini ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (150-rasm).

2.11.3. Parter holatidagi tashlashlar

Parter holatidagi tashlashlar – raqibni gilamdan ko'tarib, ya'ni raqib tizzalari gilamdan ko'tarilib amalga oshiriladigan usullardir. Bunda aylantirib, beldan oshirib, ko'krakdan oshirib, belini teskari ushlab va egilib tashlash mumkin.

Qo'lni kalitsimon va belini ushlab yarim aylantirib tashlash (151, 152, 153-rasmlar). Qarshi usul "bilagini ushlab, aylantirib yuqoriga chiqish" (154-rasm).



151-rasm.



152-rasm.



153-rasm.



154-rasm.

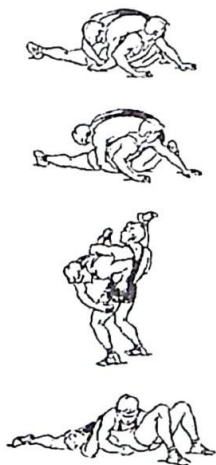
Belini ushlab aylantirib tashlash (155-rasm).



155-rasm.

Belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (156, 157-rasmlar). Qarshi usul "bilakni tortib, oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish" (158-rasm), "ikki bilagini biriktirib tortib, boshni yuqoriga ko'tarib ag'darib to'ntarish" (159-rasm).

Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (160, 161-rasmlar).



156-rasm.



157-rasm.



158-rasm.



159-rasm.



160-rasm.



161-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (162-rasm). Himoya "qorniga qo'l bilan tiralib ushlashni bartaraf etish" (163-rasm). Qarshi usul "bilak va belini ushlab yelkalardan oshirib tashlash" (164-rasm), "bosh va qo'llar bilan qoringa tiralib, yonga qadam tashlab yopib qolish" (165-rasm).



163-rasm.



162-rasm.



164-rasm.



165-rasm.

Qo'lini kalitsimon va belini ushlab beldan oshirib tashlash (166-rasm).



166-rasm.

Qo'lini va belini ushlab beldan oshirib tashlash (167-rasm).



167-rasm.

168-rasm.

Belini ushlab beldan oshirib tashlash (168-rasm).



169-rasm.

Belini ushlab bo'yniga ikkinchi qo'lni tirab beldan oshirib tashlash (169-rasm).

Yon-tepadan qo'lini va bo'yinni ushlab beldan oshirib tashlash (170-rasm).



170-rasm.

Kalitsimon ushlash (171, 172, 173, 175, 176-rasmlar).
Qo'lni kalitsimon va belni ushlash (174-rasm).



171-rasm.



173-rasm.



172-rasm.



174-rasm.



175-rasm.



176-rasm.

Bilakni ichkaridan ushlash (177-rasm).

Uzoqdagi bilakni ichkaridan richagsimon ushlash (178-rasm).



177-rasm.



178-rasm.

Belini teskari ushlash (179-rasm).



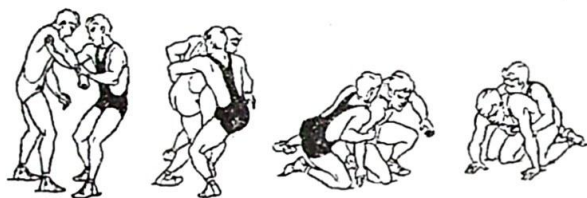
179-rasm.

2.12. Tik turgan holatdagi texnik usullarning bajarilishi

2.12.1. Tik turgan holatdagi o'tkazishlar.

Tik turgan holatda o'tkazishlar – raqibni tik turgan holatidan parter holatiga tushirish texnik harakatidir. Bunda raqib qo'lini tortib, qo'l ostidan sho'ng'ib, qo'lini bo'yinga o'rab va oldinga chiqib o'tirish bilan harakatlar bajariladi.

Qo'lini ushlab tortib parterga o'tkazish (180, 181-rasmlar). Qarshi usul “beldan ushlagan qo'lining bilagini ushlab va ikkinchi qo'lni yelka qismi bilan raqib tanasiga zarb berib o'z o'qining atrofida aylanma harakat bilan qayirib yiqitish” (182-rasm).



180-rasm.



181-rasm.



182-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab tortib parterga o'tkazish (183-rasm). Qarshi usul "bilak va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (184-rasm). Himoya "bilakni tortib ushlashni bartaraf etish" (185-rasm).



183-rasm.

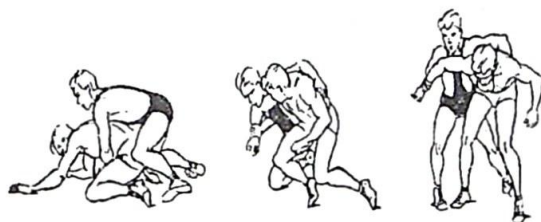


184-rasm.



185-rasm.

Bilakni ushlab tortib parterga o'tkazish (186-rasm).



186-rasm.

Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (187-rasm). Qarshi usul "old-tepadan qo'lni pastdan va qo'ltiqni yuqoridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (188-rasm). Qo'l ostidan sho'ng'ib o'tgandan keyingi varianti – "bo'yin va belini ushlab zarb bilan yiqitish" (189-rasm). Qarshi usul "qo'lini bir qo'l bilan pastdan ikkinchi qo'l bilan yuqoridan ushlab zarb bilan yiqitish" (190-rasm).



188-rasm.



189-rasm.

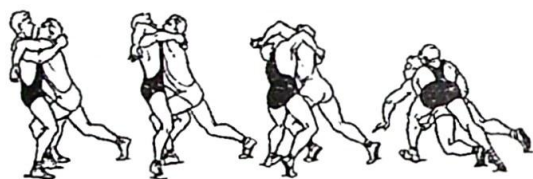


187-rasm.



190-rasm.

Qo'l va belni biriktirib ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (191-rasm).



191-rasm.

Qo'lning tirsagini yuqoriga ko'tarib va belni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (192-rasm).



192-rasm.

Belni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (193-rasm).



193-rasm.

Qo'l va belni biriktirib ushlab sho'ng'ib parterga o'tkazish (194-rasm).



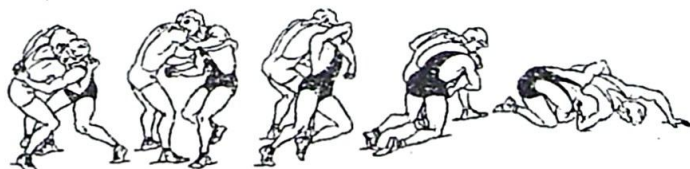
194-rasm.

Qo'l va belni biriktirib ushlab, yonga qadam tashlab tortib parterga o'tkazish (195-rasm).



195-rasm.

Qo'lini bo'yinga o'rab parterga o'tkazish (196-rasm). Qarshi usul "bo'yni o'ralayotgan qo'lning tirsagini uzoqlashtirib, boshini ikkinchi qo'l bilan itarib, qo'lini tortib parterga o'tkazish" (197-rasm), "raqib usulni amalga oshirish uchun qo'lini qo'ltiqdan o'tkazmoqchi bo'lganda, o'sha qo'lini va belini ushlab pastga zarb bilan yiqitish" (198-rasm).



196-rasm.

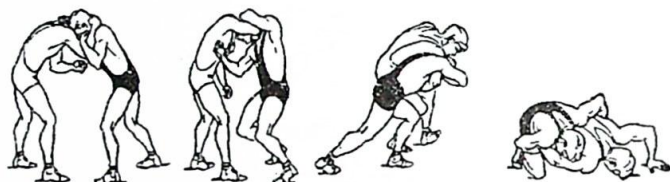


197-rasm.



198-rasm.

Qo'lini pastdan ushlab bo'yinga o'rab parterga o'tkazish (199-rasm).



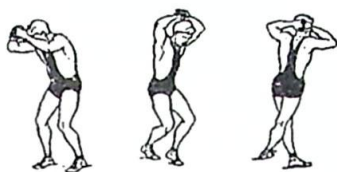
199-rasm.

2.12.2. Tik turgan holatdagi tashlashlar

Beldan oshirib tashlash usulini amalga oshirishda – oldingi va orqadagi oyoqqa e'tibor berish katta ahamiyatga ega. Usulni amalga oshirish uchun avval, oldinga bir oyoq qo'yiladi, keyin orqadagi oyoqning uchi oldingi oyoqning tashqi yoniga qo'yilib, ikkala oyoq birdaniga uchlarida burilish yasaydi (200-rasm). Agar ikkala oyoq ham frontal holatda bo'lsa burilish qiyinlashadi (201-rasm).



200-rasm.



201-rasm.

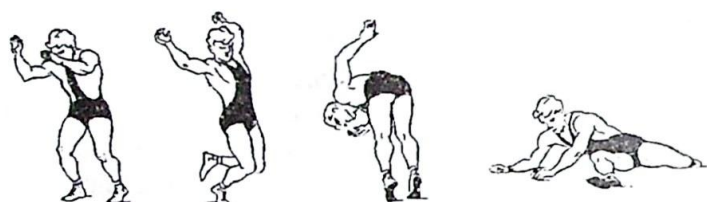
Burilish paytida oyoqlarning tizza qismi bukiladi (taxminan 120^0 - 130^0). Mazkur harakatni amalga oshirish paytida qo'llar harakati ham muhim ro'l o'ynaydi. Kurashchilar asosan, o'ng tomonga usulni bajarishi sababli o'ng tomonga tashlanadigan "qo'l va bo'yindan ushlab beldan oshirib tashlash" usulini namuna tariqasida ko'rib chiqish mumkin. Bunda raqibning o'ng qo'lining tirsagidan yuqoridan chap qo'l bilan va bo'ynidan o'ng qo'l bilan ushlanib usul bajariladi. Yuqoridagi burilishdan oldin kurashchining chap qo'li raqibning o'ng qo'lini o'z tomoniga tortadi, tortilgan qo'lni iloji boricha o'zining chap qulog'i tomonga olib, yuzini tashlanayotgan tomonga qaratish lozim. Kurashchi ikkinchi qo'li bilan raqib bo'ynini, ya'ni tirsak bo'g'iniga ilib ushlashi va tortishi lozim. O'ng qo'l bilan ushlaganda bilak suyakni raqib bo'yniga botirib ushlab maqsadga muvofiqdir. Burilib bo'lgandan keyingina raqib kurashchining ustiga tortiladi, oyoqlarning bukilgan tizzalari tezlik bilan to'g'rilanib, bel bilan yuqoriga zarb beriladi. Havoga ko'tarilgan raqibni boshqarish uning gilamga tushirilishiga ta'sir etadi. Shu sababdan bel bilan zarb berilgandan keyin qo'l va bo'yinni kurashchi o'zining chap oyog'i tomonga tashlashi lozim. Tashlash amalga oshgandan keyin ohirgi holat, ya'ni raqibni xavfli holatda qo'i va bo'ynidan ushlab kuraklarini gilamga tekkizish kerak. Mazkur usulni amalga oshirish paytida har doim bir xil xatoga duch kelamiz, ya'ni kurashchining chap qo'li o'zining qorni orqali o'tkaziladi va o'sha chap qo'lining tirsagi tanasiga yaqin ushlanadi. Kurashchi chap qo'lini iloji boricha o'zining bo'ynigacha ko'tarib, tirsagini yuqoriga ko'tarib usulni bajarishi aniqlashadi. Bu xatolarga e'tibor kuchaytirilishi – usulning to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

Beldan oshirib tashlash usullarini o'rgatish uchun bajarilishi oddiy yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalanish yaxshi samara beradi. Ular asosan, sherik bilan (202-rasm), imitatsiya mashqlari (203-rasm), maneken bilan (204-rasm), noqulay yiqilmaslik uchun ehtiyotkorlik choralari (205-rasm) hisoblanadi. Mazkur amallardan

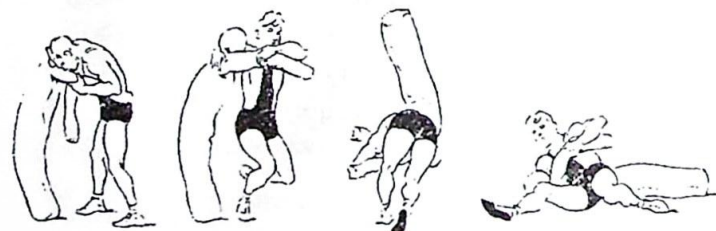
keyingina kurashchilarga beldan oshirib tashlash usullarini sherik bilan bajarish ruxsat beriladi.



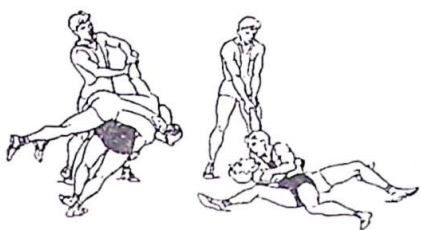
202-rasm.



203-rasm.



204-rasm.



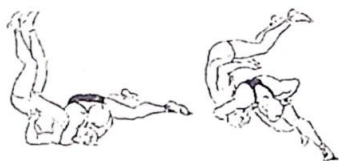
205-rasm.

Qo'lini pastdan va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (206-rasm).



206-rasm.

Qo'l va bo'ynini biriktirib ushlab beldan oshirib tashlash (207-rasm).



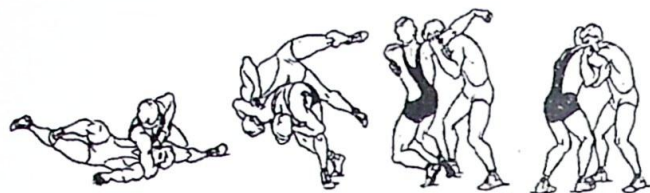
207-rasm.

Bilakni pastdan va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (208-rasm).

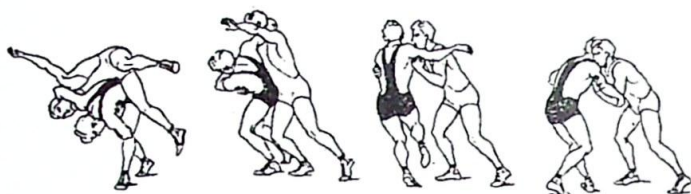


208-rasm.

Qo'lini yuqoridan va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (209, 210-rasmlar). Qarshi usul "qo'l va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish" (211-rasm), "belini ushlab sho'ng'ib parterga o'tkazish" (212-rasm).



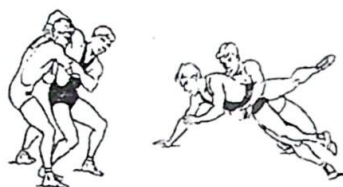
209-rasm.



210-rasm.



211-rasm.



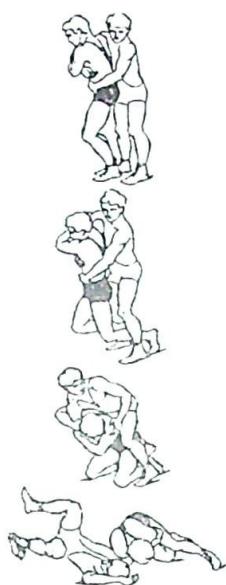
212-rasm.

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab beldan oshirib tashlash (213-rasm).



213-rasm.

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab tizzalab beldan oshirib tashlash (214-rasm). Himoya "tizzalarni bukib qo'l va belini ushlash" (215-rasm), "tashlayotgan tomonga qadam tashlab sakrab o'tish va uzoqlashish" (216-rasm).



214-rasm.



215-rasm.



216-rasm.

Qo'lini yuqridan va belidan ushlab beldan oshirib tashlash
(217-rasm).



217-rasm.

Qarshi usul "qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish" (218-rasm), "qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (219-rasm).



218-rasm.



219-rasm.

Qo'lini ushlab qo'ltiq orqali beldan oshirib tashlash (220-rasm).



220-rasm.

Qo'l va bo'ynini biriktirib ushlab beldan oshirib tashlash (221-rasm). Qarshi usul "tirsagini ko'tarib sho'ng'ib parterga o'tkazish" (222-rasm), "qo'l va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish" (223-rasm).



221-rasm.

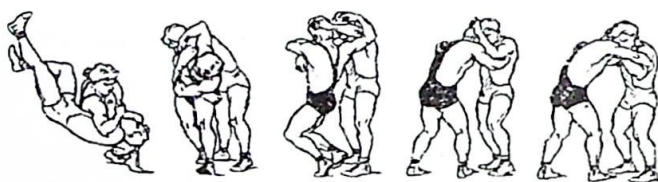


222-rasm.



223-rasm.

Bir qo'lini yuqoridan va ikkinchi qo'lini pastdan ushlab beldan oshirib tashlash (224-rasmlar). Himoya "tizzalarni bukib raqib oyoqlarining orqasidan zarb berib uzoqlashish" (225-rasm).



224rasm.



225-rasm.



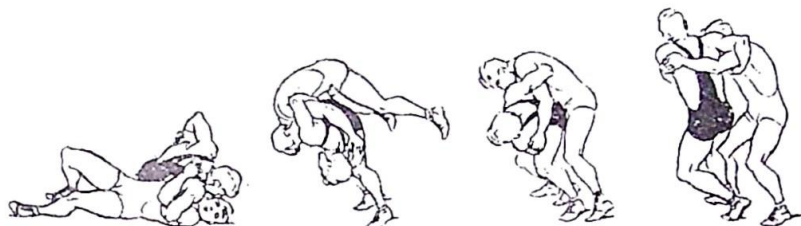
226-rasm.

Bilakdan va belidan ushlab beldan oshirib tashlash(226-rasm).
 Qarshi usul: Belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (227-rasm).



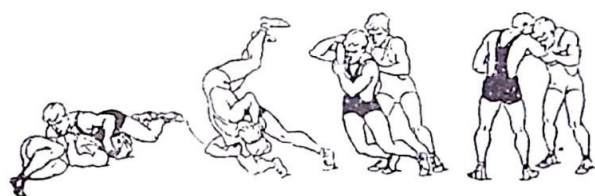
227-rasm.

Qo'llarni yuqoridan ushlab beldan oshirib tashlash (228-rasm).



228-rasm.

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab yelkadan oshirib tashlash (229-rasm).



229-rasm.

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab sho'ng'ib yelkadan oshirib tashlash (230-rasm).



230-rasm.

Qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab teskari tomonga beldan oshirib tashlash (231, 232-rasmlar). Himoya "qo'l va bo'yinni biriktirib ushlayotganda tizzalarni bukib, raqibga qo'llar bilan tirilib uzoqlashish" (233-rasm). Qarshi usul "qo'lini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (234-rasm).



231-rasm.



232-rasm.



233-rasm.



234-rasm.

Qo'lini pastdan va bilakni ushlab beldan oshirib tashlash (235-rasm).



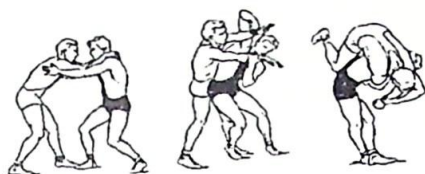
235-rasm.



236-rasm.

Bir qo'l bilan qo'lini pastdan ushlab beldan oshirib tashlash (236-rasm).

Ikki bilakgidan ushlab beldan oshirib tashlash (237-rasm).



237-rasm.



238-rasm.

Bir qo'lini yuqoridan va qo'ltiqni yuqoridan ushlab beldan oshirib tashlash (238-rasm). Qarshi usul "qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish" (239-rasm).

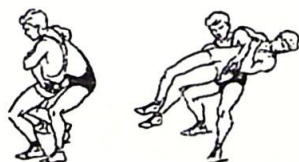


239-rasm.

Qo'lini tortib beldan oshirib tashlash (240-rasm). Qarshi usul "belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (241-rasm).



240-rasm.

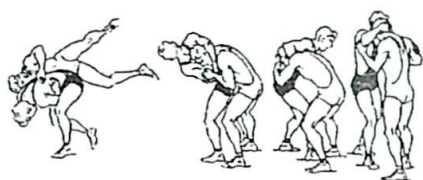


241-rasm.

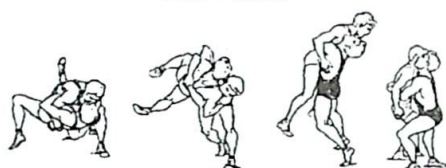
Old-tepadan qo'l va bo'yindan ushlab beldan oshirib tashlas (242-rasm).

Belini ushlab egilib tashlash (243-rasm).

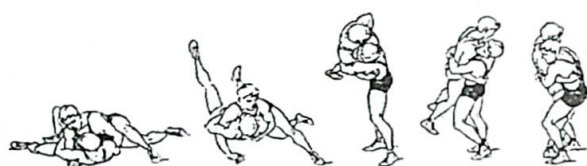
Qo'l va belini biriktirib ushlab egilib tashlash (244, 245-rasmlar).



242-rasm.



243-rasm.

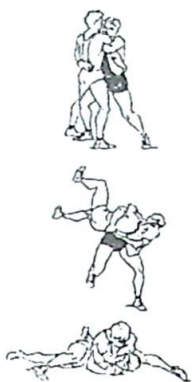


244-rasm.



245-rasm.

Qo'lini yuqoridan va belini ushlab egilib tashlash (246-rasm).



246-rasm.



247-rasm.



248-rasm.



249-rasm.

Qo'lini tortib va belini ushlab egilib tashlash (247-rasm).

Sho'ng'ib qo'lini va belini ushlab egilib tashlash (248-rasm).

Sho'ng'ib bo'ynini va belini ushlab egilib tashlash (249-rasm).



250-rasm.

Bo'ynini va belini ushlab egilib tashlash (250-rasm).



251-rasm.

Sho'ng'ib bilagini va belini ushlab egilib tashlash (251-rasm).

Bilakni ichkaridan va elkasini tashqaridan ushlab yelkalardan oshirib tashlash (252-rasm).



252-rasm.

Qo'l va belini ushlab yelkalardan oshirib tashlash (253-rasm).

Qarshi usul "bir qo'lni yuqoridan va ikkinchi qo'lni pastdan ushlab qadam tashlab zarb bilan yiqitish" (254-rasm).

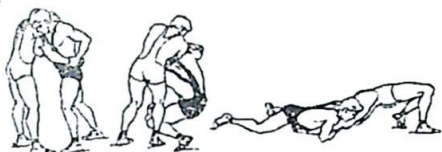


253-rasm.



254-rasm.

Qo'lini tortib tashqaridan yelkalardan oshirib tashlash (255-rasm).



255-rasm.

Bilaklarni ushlab yelkalardan oshirib tashlash (256, 257-rasmlar).



256-rasm.



257-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab tashqaridan yelkalardan oshirib tashlash (258, 259-rasmlar).



258-rasm.



270-rasm.

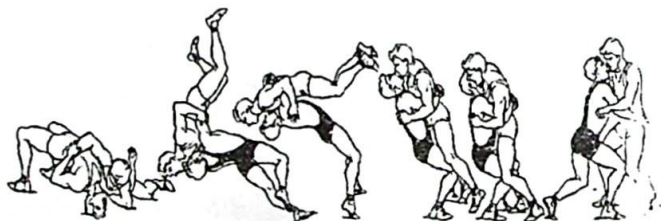
Murabbiy extiyotkorligi bilan – qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (271-rasm).

Bunda murabbiyning harakati – hujumni qabul qiluvchining ushlanmagan qo'lini bilak va yelkasidan to'g'ri ushlab tashlash boshlangandan keyin havodagi traektoriyasi bo'yicha ushlab borib, gilamga tushishi yaqinlashgan paytda yuqoriga tortib qolish.



271-rasm.

Qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (272-rasm). Qarshi usul "raqib inersiyasidan foydalangan holda qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (273-rasm). Agar faqat belni ushlab usul bajarilsa, unda "qadam tashlab, qo'llar bilan tashlanayotgan tomonga tiralib yopib tushish" (274-rasm) qarshi usuli amalga oshiriladi.



272-rasm.



273-rasm.

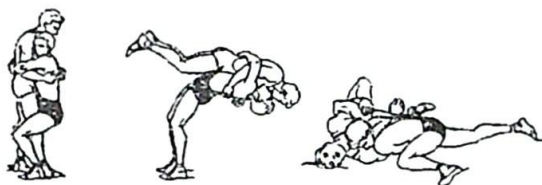


274-rasm.

Qo'l va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (275, 276-rasmlar).



275-rasm.



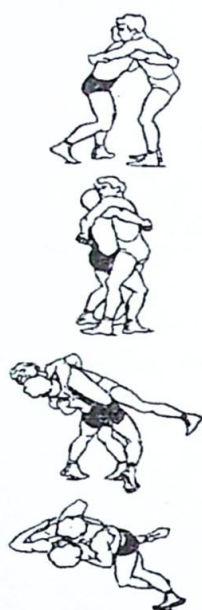
276-rasm.

Qo'l va belidan ushlab ichkaridan qadam tashlab-osilib ko'krakdan oshirib tashlash (277-rasm).

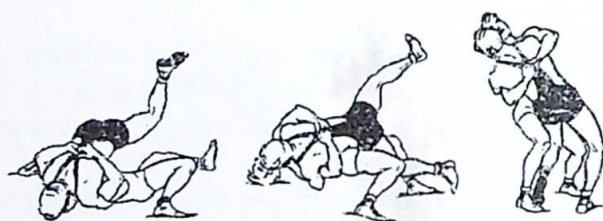


277-rasm.

Qo'l va belidan ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (278-rasm). Qarshi usul "tashlanadigan tomonga qarama-qarshi egilib, tashlanayotgan tomonga hatlab qadam tashlab yopib tushish" (279, 280-rasmlar).



278-rasm.



279-rasm.



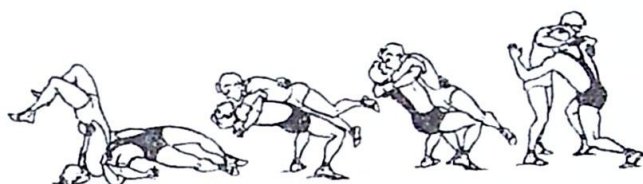
280-rasm.

Qo'lini yuqoridan va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (281-rasm).



281-rasm.

Qo'lini yuqoridan va belidan ushlab qadam qo'yib ko'krakdan oshirib tashlash (282-rasm).



282-rasm.

Ikki qo'lini yuqoridan biriktirib ushlab osilib ko'krakdan oshirib tashlash (283-rasm).



283-rasm.

Qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (284-rasm). Himoya "sho'ng'ib orqaga o'tgandan keyin bilaklaridan ushlab ushlashni bartaraf etish" (285-rasm).



284-rasm.



285-rasm.

Qo'l ostidan sho'ng'ib bo'yin va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (286, 287-rasmlar).

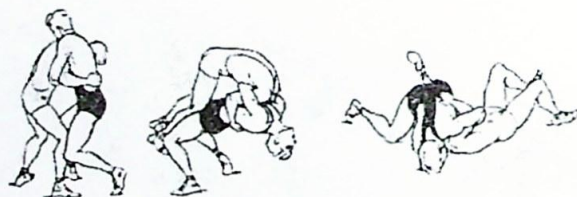


286-rasm.

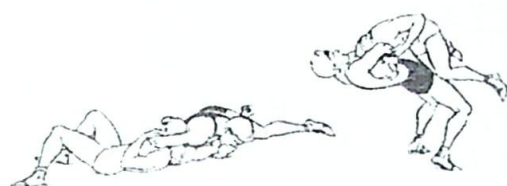


287-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (288-rasm).



288-rasm.



289-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (289-rasm).

Qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (290-rasm).



290-rasm

Qo'lini tortib va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (291-rasm).



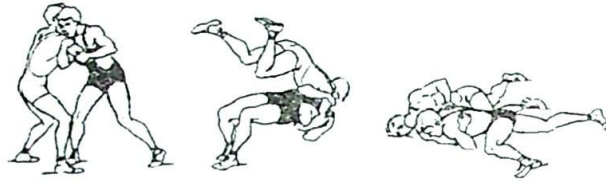
291-rasm.

Qo'lini tortib va belidan ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (292-rasm).

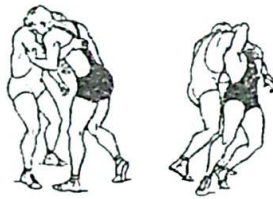


292-rasm.

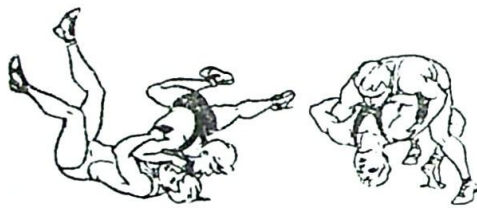
Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (293, 294, 295, 296-rasmlar). Qarshi usul "qadam tashlab yopib tushish" (297-rasm).



293-rasm.



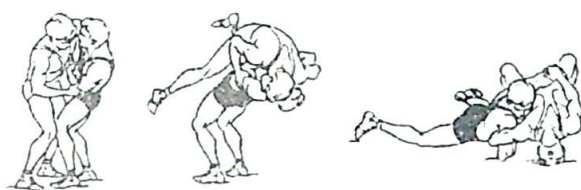
294-rasm.



295-rasm.

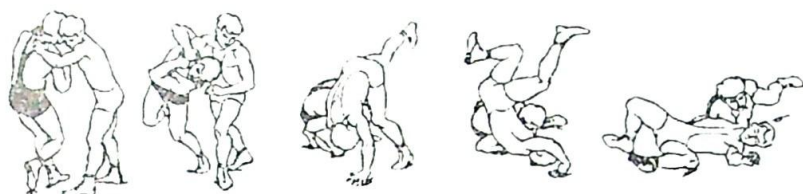


296-rasm.



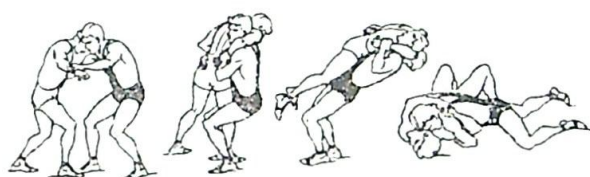
297-rasm.

Qo'lini bo'yinga o'rab tashlash (298-rasm).



298-rasm.

Sho'ng'ib bilak va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (299, 300-rasmlar).

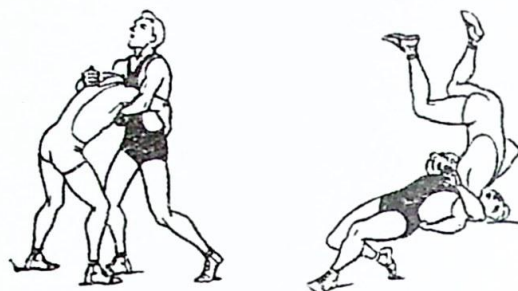


299-rasm.



300-rasm.

Old-tepadan bir qo'lini yuqoridan va ikkinchi qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (301-rasm).



301-rasm.

Qo'lini yuqoridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (302-rasm).



302-rasm.

Bo'yin va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (303-rasm).



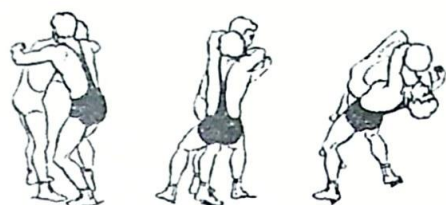
303-rasm.

Yon tomondan uzoqdagi qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (304-rasm).



304-rasm.

Qo'lini tortib va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (305-rasm).



305-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (306-rasm).



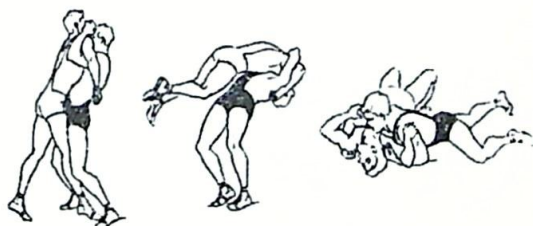
306-rasm.

Old-tepadan ikki qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (307-rasm).



307-rasm.

Ikki qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (308-rasm).



308-rasm.

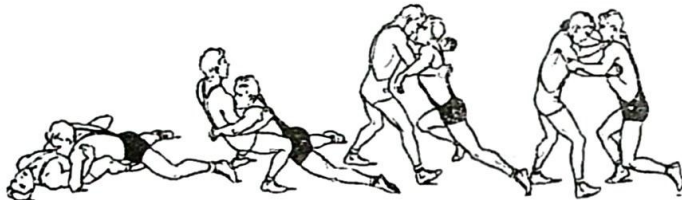
2.12.3. Tik turgan holatdagi yiqitishlar

Tik turgan holatdagi yiqitishlar – raqibni gilamdan ko'tarmasdan xavfli holatga yiqitish texnik harakatlari hisoblanadi. Bunda har xil ushlashlar yordamida zarb bilan va qayirib yiqitish mumkin.

Qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (309, 310, 311-rasmlar).



309-rasm.

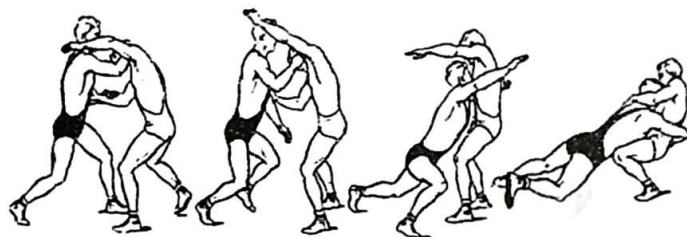


310-rasm.



311-rasm.

Belidan ushlab zarb bilan yiqitish (312, 313-rasmlar).



312-rasm.



313-rasm.

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab zarb bilan yiqitish (314, 315-rasmlar).



314-rasm.



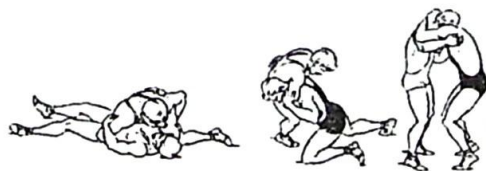
315-rasm.

Qo'l va bo'yindan ushlab zarb bilan yiqitish (316-rasm).



316-rasm.

Sho'ng'ib qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (317-rasm).



317-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab zarb bilan yiqitish (318-rasm).



318-rasm.

Qo'l va bo'yindan ushlab qayirib yiqitish (319, 320-rasmlar).



319-rasm.



320-rasm.

Sho'ng'ib bilaklardan ushlab qayirib yiqitish (321-rasm).



321-rasm.

Old-tepadan bo'yinni va qo'lni pastdan ushlab qayirib yiqitish (322-rasm).



322-rasm.

Ikki qo'lni pastdan biriktirib ushlab qayirib yiqitish (323-rasm).



323-rasm.

2.12.4. Xavfli holatda ushlashlar va undan chiqish yo'llari

Yondan qo'l va bo'yinni ushlab kuragini gilamga tekkizish (324-rasm), o'ng tomonlama yonboshlab yotgan holatda o'ng oyoq oldinda to'g'ri yozilib, son, boldir va panjaning tashqi qismi gilamga tegib turadi, chap oyoq orqada yarim bukilib, tovon bilan tiralib muvozanatni saqlab turadi.

Yondan uzoqdagi qo'l va bo'yinni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'priq orqali yonga chiqish (325-rasm), qo'llarni biriktirib raqib ushlagan tomonga qarama-qarshi tomonga ko'priq yordamida burilib, oyoqlar bilan tezkor harakatlanib qorin tomonga ag'darilish lozim.



324-rasm



325-rasm.

Yondan qoringa yotib qo'l va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (326-rasm), oyoqlar ikki tomonga yoyilib muvozanatni ushlab turadi, raqib belini va qo'lini qo'ltiq va ko'krakka tortib bosiladi.

Yondan qo'l va belini ushlab kuragini gilamga tekkizish (327-rasm), yonboshlab ushlangan holatda o'ng oyoq oldinda to'g'ri yozilib, son, boldir va panjaning tashqi qismi gilamga tegib turadi, chap oyoq orqada yarim bukilib, tovon bilan tiralib muvozanatni saqlab turadi.



326-rasm.



327-rasm.

Yondan qo'l va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatida – bir xil ushlab ko'prikdan oldinga zarb berib chiqish (328-rasm), bir xil ushlab va ko'prik holatiga oldinga tortishganda, raqib boshini yuqoriga ko'tarib tanasini orqaroqda ushlashga harakat qiladi, fursatdan foydalanib, ya'ni raqib tanasini orqaga tortayotgan paytda chap oyoqni yonga qo'yib tiralib zarb berib raqibni xavfli holatga tushirish kerak. Agar raqib mazkur zarbga yiqilmasa, unda yon tomonga yotib ko'prik yordamida xavfli holatdan chiqish lozim (329-rasm).



328-rasm.



329-rasm.

Yondan qoringa yotib qo'l va belni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (330-rasm), mazkur holatda ushlash ko'proq ko'krakdan oshirib tashlash, zarb bilan yiqitish va to'ntarish usullarini bajarganda vujudga keladi. Bunda oyoqlar ikki tomonga yoyilib muvozanatni ushlab turadi, raqib belini va qo'lini qo'ltiq va ko'krakka tortib bosiladi.



330-rasm.



331-rasm.

Yondan qo'l va belni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (331-rasm), bu ushlab qo'l va belni ushlab bajariladigan usullarning oxirgi holati. Asosiy harakat – qo'lni tortib yonbosh va qo'ltiq bilan bosish hamda oyoqlar bilan gilamga tiralishdir.

Yondan qo'lni pastdan va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (332-rasm), qo'lni mahkam ushlab pastga tortib bosish va raqibning ag'darilishiga yo'l qo'ymaslik lozim.



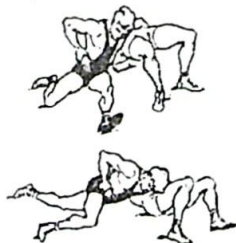
332-rasm.



333-rasm.

Yondan qo'lni pastdan va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'prik orqali yonga chiqish (333-rasm), raqibning qo'li va bo'yidan ushlab yarim ko'prik orqali, oyoqlarga tiralib to'ntarilib harakatni amalga oshirish mumkin.

Yondan teskari o'tirib bilak va belini ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (334-rasm), kurashchi ikki qo'lini bir-biriga yaqinlashtirib, boshini raqibning oyoqlari tomonga yaqinlashtiradi, oyoqlari bilan yoyib muvozanatni saqlaydi. Mazkur xavfli holatni ushlab ko'pincha qarshi usullarni amalga oshirish paytida vujudga keladi (335, 336-rasmlar).



334-rasm.



335-rasm.



336-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (337-rasm).

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'prik orqali yonga chiqish (338-rasm), raqibni bir hil ushlab yonga ko'prik orqali ag'darilib yuqoriga chiqiladi.



337-rasm.



338-rasm.



339-rasm.

Old-tepadan qo'lni richagsmon va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (339-rasm), oyoqlarni kengaytirib, qorinni gilamga tekkizib va ko'krak bilan bosish maqsadga muvofiqdir.

Old-tepadan qo'lni ikki qo'l bilan ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (340-rasm).



340-rasm.

Old-tepadan orqada qo'llarni pastdan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (341-rasm).



341-rasm.



342-rasm.



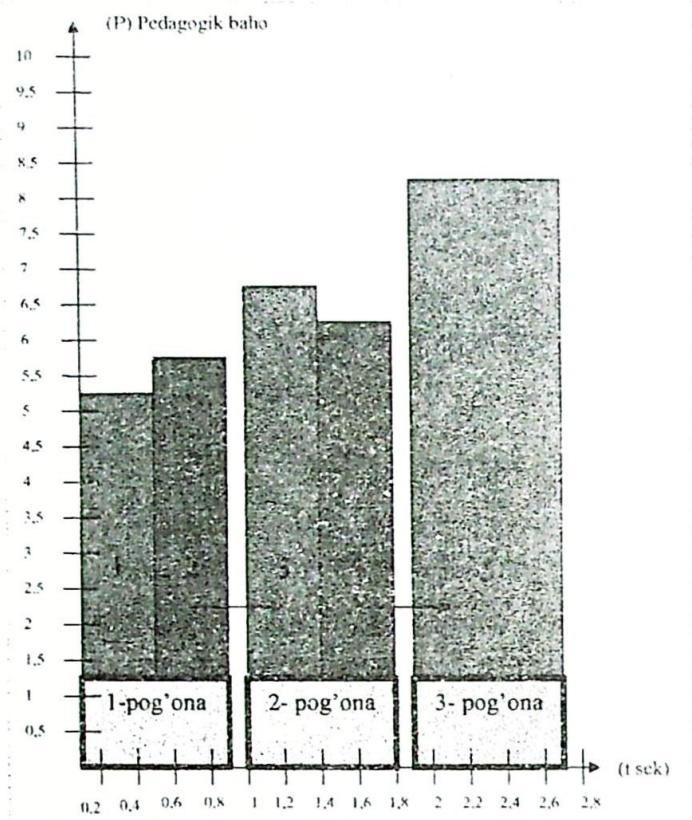
343-rasm.

Yondan qo'llarni yuqoridan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (342-rasm)

Old-yondan va tashqaridan qo'llarni pastdan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (343-rasm).

2.13. Kombinatsiyalarni amalga oshirish

Parter va tik turgan holatlarda kombinatsiyalarni bajarishda hujumchi avval, birinchi usul qo'llashi, birinchi usulga raqib tomonidan ximoya, undan keyin raqib tomonidan birinchi usulga himoyasi asosida hujumchi ikkinchi usulni amalga oshiradi, ya'ni bunda hujumchi tomonidan bajarilmoqchi bo'lgan birinchi usulning himoyasi ikkinchi usulni amalga oshirishda qulay vaziyat yaratadi. Mazkur kombinatsiya – ikkita pog'onali kombinatsiya deb hisoblana-di. Bundan tashqari, uchta pog'onali, to'rtta pog'onali va undan ko'p pog'onali kombinatsiyalarni amalga oshirish mumkin. Kombinatsiya-larning ko'p pog'onali bo'lishi kurashchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Kurashchi qanchalik yuqori darajali tayyorgarlikga ega bo'lsa, shunchalik darajada ko'p pog'onali kombinatsiyalarni amalga oshiradi. Quyida uch pog'onali kombinatsiyani amalga oshirish grafigi ko'rsatilgan. Bunda vaqt (soniya) va pedagogik baholar nisbatida beshta harakat, ya'ni birinchi harakatda hujumchining birinchi texnik usulga kirishi, ikkinchi harakatda hujumni qabul qiluvchining birinchi usulga himoyasi, uchinchi harakatda hujumchining ikkinchi texnik usulga kirishi, to'rtinchi harakatda hujumni qabul qiluvchining ikkinchi usulga himoyasi, beshinchi harakatda hujumchining hal qiluvchi uchinchi texnik usulni amalga oshirishi mujassam etilgan.



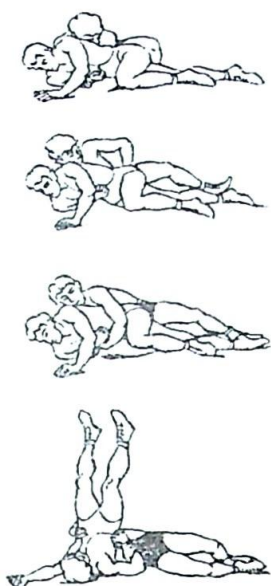
1-grafik

Uch pog'onali kombinatsiyani amalga oshirish grafigi

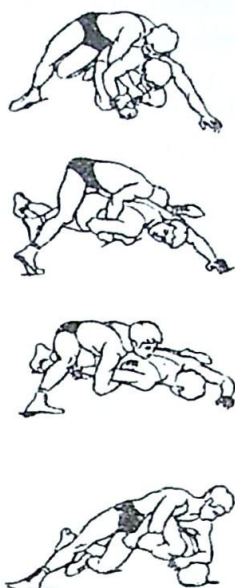
Pedagogik baholardan ko'rinib turibdiki, beshinchi hal qiluvchi harakatda hujumchi iloji boricha yuqori darajada ham texnik, ham jismoniy imkoniyatlarini ishlatishga va raqibga hech qanday imkoniyat qoldirmaslikga uringan.

Bilakni ushlab qayirib to'ntarish – bilak va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (344-rasm).

Yaqindagi bilakni richagsimon ushlab aylantirib to'ntarish – qo'lini kalitsimon ushlab o'tish bilan to'ntarish (345-rasm).



344-rasm.



345-rasm.

III-BOB. YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

Musobaqa – bu o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Mashg'ulot jarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo'q.

Musobaqalarda har bir sportchi o'z raqibini yengishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv- mashg'ulot ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv- mashg'ulot ishiga yakun yasash;
- kurashni targ'ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Kurash musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoa;
- v) shaxsiy-jamoa;
- g) toifalash.

Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniqlanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o'rnini aniqlanadi; shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o'rinlarini aniqlamasdan o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar hamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish usuliga ko'ra, ular quyidagi turlarga bo'linadi;

- a) aylanma usul;
- b) chetlatish bilan aylanma usul;
- v) aralash usul.

Musobaqalar xususiyatlari ularni o'tkazish usullari musobaqalar nizomida belgilab berilgan.

Kurash musobaqalari *kalendar reja* va *musobaqa nizomiga* muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobaqalarning kalendar rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Kalendar reja kalendar yil uchun ishlab chiqiladi. Kalendar rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;

b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra, shug'ullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;

v) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi-kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobaqalari natijalari bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat - **bu musobaqa nizomidir.**

Musobaqa kalendar reja va kurash bo'yicha musobaqa qoidalari asosida tuziladi. Musobaqa nizomi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi.

3.1. Musobaqa maqsadi va vazifalari

Bu bo'limda musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning o'z oldiga qo'yadigan asosiy maqsadi va vazifalari ochib beriladi:

- sport jamoalarida o'quv-mashg'uloti va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;
- terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;
- sport tashkilotlari va sportchilar o'trasida do'stlik aloqalarini mustahkamlash;
- aholi o'rtasida yunon-rim kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

3.2. Musobaqalarni boshqarish

Bo'limda musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek, musobaqani o'tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobaqalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek, madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi.

3.3. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Bo'limda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, murabbiylar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi.

3.4. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi

Ushbu bo'limda musobaqalarni o'tkazish xususiyati va usullari ko'rsatiladi. Kunlar bo'yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali taklif qilinadi.

Shaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobaqalarida sinov tizimi belgilanadi. Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya qilinadi.

3.5. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek, oxirgi talabnomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. Shuningdek, mandat komissiyasiga taqdim etish uchun zarur bo'lgan hujjatlar ro'yxati ko'rsatiladi.

3.6. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

Ushbu bo'limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning yetib kelish muddati aytib o'tiladi, shuningdek, moliyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo'lishi ko'rsatiladi.

3.7. G'oliblarni taqdirlash

Bu bo'limda mukofotlar sanab o'tiladi: musobaqalar ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek, ularni tayyorlagan muarbbiylar qaysi o'rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnika uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, tushe bilan ko'p marta g'alaba qozonganligi uchun.

Musobaqalar nizomlariga bo'lgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlelarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaqa o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan so'ng u ishtirokchilar va hakamlar jamoasi uchun majburiy hisoblanadi.

3.8. Hakamlar jamoasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar jamoasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o'tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar jamoasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqalar shifokoridan tashkil topadi.

Bosh hakam hakamlar jamoasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi.

Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofiqligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobaqalar arafasida hakamlar kengashini o'tkazadi va undan hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taqsimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniqlash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek, gilamlar soniga qarab hakamlar birlashmasini tuzadi.

Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalari va musobaqa nizomiga muvofiq ularning o'tkazilishini boshqarib boradi.

Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yoki noqulay meteorologik sharoitlarda yoki musobaqalarni o'tkazishga xalaqit

beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaqtinchalik tanaffus berishi mumkin.

Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, muarabbiylarning yakuniy majlisini o'tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho qo'yadi.

Musobaqalarning bosh kotibi hakamlar jamoasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va aylana bo'ylab uchrashuvlar tartibini belgilaydi, musobaqalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlik hujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to'g'risida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'g'risidagi texnik hisobotni tayyorlaydi.

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilarni baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

Arbitr bellashuvga bevosita hakamlik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobaqalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanishi to'g'risida **signal** beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining **ma'qullashiga** qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lishi lozim. U kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va xavfli harakatlarni oldini olishga tayyor turishi zarur.

Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar

harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitrlar fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin.

Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitrlar esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim.

U qizil yoki ko'k rangdagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitrlar o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart.

Sekundomer-hakam kurashchilar, hakamlar va tomoshabinlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitrlar bilan kelishib amalga oshiradi: arbitrlar xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

Agar bellashuv kurashchining jarohat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli to'xtatilsa, sekundomerchi-hakam har bir minut tugashi bilan vaqtni e'lon qilib turadi. Bellashuv tugashi bilan sekundomerchi-hakam sekundomerni to'xtatadi va tovushli signal beradi. Buni u bir vaqtning o'zida bajarishi lozim.

Axborotchi-hakam musobaqalarni o'tkazish dasturi va tartibini e'lon qiladi, tomoshabinlarga kurashning borishi to'g'risida axborot beradi, har bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa qoidalarini ayrim holatlarini tushuntirib beradi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi. Musobaqalar borishi to'g'risidagi hamma ma'lumotlar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan beriladi.

Musobaqalar shifokori hakamlar jamoasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigiyenik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi.

Shifokor vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatnashish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

3.9. Musobaqa Nizomi

Musobaqa to'g'risida Nizomni madaniyat va sport ishlari vazirligining yoki viloyatlar boshqarmalari tomonidan taqvim reja asosida Respublika yoki viloyatlarning yunon-rim kurashi bo'yicha

federatsiyalari tomonidan ishlab chiqarilib, jamoalarga yil boshida yoki 2-3 oy oldin tarqatiladi. Nizomda kim tomonidan o'tkazilishi, musobaqa nomi, maqsadi, vazifalari, musobaqani o'tkazish vaqti va joyi, musobaqa turi va shartlari, qatnashchilarga bo'lgan talablar, vazn toifalari, taqdirlash ko'rsatiladi (1-namuna).

3.10. Torozidan o'tkazish va qur'a tashlash

Hozirgi kunda sport kurashi turlarining har birida musobaqalar vazn toifasiga bo'linib o'tkaziladi. Yunon-rim kurashi bo'yicha torozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni musobaqaning birinchi kuni, ya'ni musobaqaga kelish kuni o'tkaziladi (3-namuna). Bunda bosh hakam, bosh kotib, ularning o'rinbosarlari, 2-3 hakam va musobaqa shifokori qatnashadi. Musobaqa qoidasiga muvofiq torozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni bir soat, ishtirokchilar soni ko'p holatda musobaqaning bosh hakami qarori asosida uning vaqti uzaytirilishi mumkin. Har bir vazn bo'yicha torozidan o'tish paytida ishtirokchining vazni belgilangan ma'lum bir vazn toifasidan oshadigan bo'lsa, bu ishtirokchi o'sha vazn toifasi bo'yicha musobaqalarga qo'yilmaydi. Torozidan o'tkazish va qur'a tashlash vaqtida ishtirokchi bellashuv sport kiyimida toroziga turadi. Toroziga turgandan keyin yashirin, ya'ni ag'darilgan raqamlar yozilgan qog'ozlardan birini olib, undagi raqamni bosh kotibga ko'rsatadi. Bosh kotib o'z o'rnida bu raqamni musobaqadan oldin, jamoalar tomonidan berilgan talabnomalar asosida tayyorlangan torozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasidagi ishtirokchining familiyasi, ismi sharifining to'g'risidagi satriga, qur'a raqami qatoriga yozib qo'yadi. Mazkur qur'a raqamlari asosida, eng kichik son dan boshlab katta son tomonga vazn bo'yicha raqamlar belgilanadi.

3.11. Musobaqani o'tkazish bayonnomasi

Musobaqani o'tkazish bayonnomasi hozirgi kungacha birnecha bor o'zgardi. Oxirgi o'zgarish olimpiya tizimiga o'xshash, A va V guruhlariga bo'linib har bir guruhdan bittadan ishtirokchi finalda bellashadi. Final ishtirokchisiga yutqazgan ishtirokchilar o'zaro uchinchi o'rinlar uchun bellashadilar (4 va 5-namuna). Musobaqani o'tkazish bayonnomasini oldin ishtirokchilar soniga qarab, keyin uni tuzish talab etiladi. Bunda ham o'z talablari mavjud, agar, ishtirokchilar soni 5 dan oshmasa, ular uzaro aylanma tizimda bellashadilar. Ishtirokchilar soni 5 dan ortiq bo'lsa, bellashuv tartibi

bo'yicha 4; 8; 16; 32; 64; 128 sonlariga keltirish bellashuvlari o'tkaziladi. Ishtirokchilar soni faqatgina yuqoridagi (4; 8; 16; 32; 64; 128) sonlar bo'yicha keltirilgandagina musobaqa oxirida, ya'ni finalda 2 ishtirokchi qoladi. Keltirish bellashuvlari pastdan yuqoriga o'tkaziladi. Agar ishtirokchilar soni 6 dan 7gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 4ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 9 dan 15 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 8 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 17 dan 31 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 16 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 33 dan 63 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 32 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 65 dan 127 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 64 ta qolishi kerak va h.k. Qaysi songa keltirish bellashuvi o'tkazilsa, o'sha sondan ortiq nechta ishtirokchi bo'lsa, shuncha juftlik keltirish bellashuviga qatnashadi.

Musobaqani o'tkazish bayonnomasini tuzishning o'z talablari mavjud, bunda musobaqa nomi, o'tkazilish joyi, vaqti, vazn toifasi, musobaqalashuv jadvali, bosh hakam va bosh kotib imzolari ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Bundan tashqari, musobaqalashuv jadvalida birinchi qatorga vazn bo'yicha tartib raqam, ikkinchi qatorga ishtirokchilarning familiyasi, ismi, uchinchi qatorga ishtirokchining jamoasi, to'rtinchi qatorga sportchining malakasi, ya'ni sport razryadi yoki unvoni, beshinchi qatordan boshlab ishtirokchilar soniga qarab keltirish, nimchorak final, chorak final, yarim final, uchinchi o'rinlar uchun finallar va final bellashuvlari uchun ajratilgan qatorlarni qo'yish mumkin, oxirgi qatorga egallangan o'rinlar, kvalifikatsion ochkolar va ballar yoziladi. O'zaro bellashuvlarda ishtirokchilar ro'yxatining to'g'risiga raqiblar raqamlari yoziladi. Ayni shu raqamlar yordamida ishtirokchi kim bilan bellashishi ko'rinib turadi. Ishtirokchilarning raqamlarining yonidagi ikki satrli katakchada ularning ko'rsatkichlari ko'rsatiladi. Yuqoridagi satrda kvalifikatsion ochkolar va pastdagi satrda texnik ballar ko'rsatiladi. F3 qatorlarida finalchiga yutkazgan ishtirokchilarning o'zaro bellashuvlari aks ettiriladi va F1 qatorlarida final bellashuvining ko'rsatgichlari ko'rsatiladi. O'rin va kvalifikatsion ochkolar qatorida – egallagan o'rinlar rim raqamlarida, yig'ilgan kvalifikatsion ochkolar va texnik ballar yoziladi. Oxirgi qatorda egallangan I-VI-o'rinlar yig'ilgan ochkolar va texnik ballar ko'rsatilsa ham, ko'rsatilmasa ham aniq. Shu

sababdan bu qatorga ularning o'rinlari ko'rsatiladi, yig'ilgan ochkolar va texnik ballar ko'rsatiladi.

Bundan tashqari, ayrim holatlarda, ya'ni nizomdagi o'zgarishlar yoki musobaqa qoidalarini o'zgargan holatda olimpia uslubida o'tkaziladigan musobaqalar tashkillashtirilishi mumkin. Olimpia uslubi bo'yicha bir marta yutqazgan kurashchi qayta bellashmaydi (8-namuna). Shu bilan bir qatorda, Shveytsariya uslubi ham oldindan ishlatilib kelingan (9-namuna). Shveytsariya uslubida kurashchi ikki marta yutqazadigan bo'lsagina musobaqadan chetlashtiriladi.

3.12. Tasniflash ochkolarning berilish tartibi

Joriy musobaqa qoidasi bo'yicha tasniflash ochkolar bellashuv tugagandan keyin, g'alabaga erishgan yoki erishmagan holatlariga qarab beriladi. Sababi yutuq va yutqazish har xil bo'lishi mumkin.

Quyidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi "tushe" (tushe so'zi frantsuz tilidan olingan – bellashuv paytida raqibning ikki kuragini gilamga tekkizish ma'nosini anglatadi) g'alabasiga erishganda, bunda yutqazgan raqibning texnik ballar yig'indisiga qaralmaydi;

- raqibning jarohat olganida;

- raqibning gilamga chiqmasligida;

- raqib tomonidan musobaqa qoidasini qo'poi ravishda buzganligida;

- raqibning musobaqadan chetlatilishida;

Quyidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda;

Quyidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning texnik ballari bor holatda;

Quyidagi holatlarda 3 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi ikki davrni 1dan 5gacha bo'lgan texnik ballar hisobida yutganda, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda;

Quyidagi holatlarda 3 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi ikki davrni ballar hisobida yutganda, bunda raqibning texnik ballari bor holatda;

Quyidagi holatlarda 0 ochko qizil kiyimdagi kurashchiga va 0 ochko ko'k kiyimdagi kurashchiga berilishi mumkin:

- bellashuvga chiqqan ikkala kurashchi ham musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzish (diskvalifikatsiya);

3.13. Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan ballar

Musobaqa qoidasi bo'yicha kurashchining harakatini baholash uchun 1dan 5gacha bo'lgan texnik ballar hakamlar tomonidan beriladi, yoki jazolash uchun 1 dan 2 gacha bo'lgan texnik ballar uning raqibiga beriladi. Mazkur texnik ballar gilamni boshqaruvchi hakam, yon hakam va arbitr tomonidan baholanadi. Agar hakamlar o'rtasida bahslashuv holatida ko'pchilik, ya'ni 3 dan ikkitasi qaysi bahoni ko'rsatgan bo'lsa, ayni shu baho beriladi. Bundan tashqari, uchta hakam uch xildagi fikrda bahoni ko'rsatishi mumkin bo'lgan holatda, yon hakam bilan arbitr gilamni boshqaruvchi hakamning oldiga kelib kelishgan holda baholaydi. Bunda video tasmaga tushirilgan yozuvdan foydalaniladi.

1 ball beriladi:

- raqibni parter holatiga o'tkazganda (barcha to'liq bajarilgan o'tkazishlar uchun), raqibning orqasiga o'tib uning uchta nuqtasini, ya'ni ikki qo'l va bitta tizzasini, ikki tizza va bir qo'lini yoki boshini gilamga tekkizganda;

- to'liqsiz bajarilgan tashlash texnik usullar uchun, ya'ni tashlash paytida raqib ko'proq xavfli holatga emas, balki qoringa tushgan holatda;

- raqibni xavfli holatda 5 soniya ushlab turgani uchun (mazkur holat uchun raqibni xavfli holatda qancha vaqt ushlab tursa ham bir marta);

- raqibni orqasiga bir yoki ikki qo'lini gilamda tirashga majbur etganligi uchun;

- tik turgan holatda raqibni gilam tashqarisiga chiqarib yuborganligi uchun yoki texnik usulni amalga oshirish paytida raqib gilamdan tashqariga chiqib ketganligi uchun;

- hakam xushtagidan oldin raqibning startdan oldin harakatni boshlagani va hakamga qo'polligi, "klinch" vaziyatida hakamga bo'yunsinmaganligi uchun;

- bellashuvning har bir davrida hisob 1 daqiqa 30 soniyadan keyin durang, ya'ni 0-0 hisobida vujudga keladigan "klinch" vaziyatida birinchi davrda ko'k va ikkinchi davrda qizil kiyimdagi kurashchi parter holatiga qo'yiladi, agar ushbu kurashchi yaxshi himoya hisobiga raqibiga hech qanday texnik ball bermasa;

- raqibning ko'p marotaba jarohat olganligi sababli iltimosiga ko'ra, bellashuvning barcha to'xtalishi uchun (agar uning hech qayerida qon ko'rinmasa, mazkur holat nafasni rostlash uchun bahona sifatida ko'riladi);

- bellashuv paytida kurashchining sekundanti tomonidan hakamlarga e'tirozi bo'lganda, maxsus ishoraviy taxta yordamida bu haqida bildirishi mumkin, mazkur bahsda agar sekundant nohaq bo'lsa, uning kurashchisi raqibiga bir ball qo'shib beriladi;

- parter holatida to'liq bajarilgan tashlash usuliga 3 ballga qo'shimcha yana bir ball agar hujumni amalga oshiruvchi kurashchi raqibini gilamdan ko'targandan keyin kichik vaqt moboynda ushlab keyin amalga oshirganda;

2 ball beriladi:

- barcha to'liq bajarilgan to'ntarishlar uchun;

- hujumni amalga oshirayotganda, raqib gilamda kuraklari bilan ag'darilganda;

- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi xavfli holatda usuldan gilam tashqarisiga chiqib ketsa;

- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi o'sha paytda yoki xavfli holatda taqiqlangan harakatni amalga oshirganda;

- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi "klinch" holatida birinchi do'stona tanbehdan keyin ham qarshilik ko'rsatganda;

- hujumni qabul qiluvchi kurashchiga, agar hujumni amalga oshirayotgan kurashchi xavfli holatga tushib qolganda;

3 ball beriladi:

- tik turgan va parter holatlarida barcha to'liq bajarilgan tashlash usullari uchun, hamda tik turgan holatdagi yiqitishlar uchun;

- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi tik turgan holatdan xavfli holatga barcha tashlash va yiqitish usullarining yordamida tushirilgan holatda;

5 ball beriladi:

- tik turgan va parter holatlarida barcha to'liq va yuqori amplitudada bajarilgan tashlash usullari, ya'ni yunon-rim kurashining chiroyli tashlash usullarini ko'rsatib berganligi uchun;

Yuqoridagi texnik ballarni ko'rsatish uchun ko'k va qizil rangdagi 1, 2, 3, 5 raqamli taxtachalar bilan birga bitta oq taxtacha yordamida baholanadi. Bu taxtachalar yon hakamda va gilam boshqaruvchisida ham mavjud bo'lishi kerak. Arbitr o'ng qo'lga ko'k rangdagi va chap qo'lga qizil rangdagi bog'lam yordamida kurashchilarning harakatlarini barmoqlar, qo'l ishoralari va baland ovozda buyruqlari yordamida bellashuvni olib boradi va baholaydi.

NAMUNALAR

1 – NAMUNA

O'zbekiston Respublikasi
madaniyat va sport ishlari
vazirligi
"KELISHILGAN"
" " 2012 -yil
J.A. Akramov

O'zbekiston Respublikasi
Yunon-rim kurashi federatsiyasi
"TASDIQLAYMAN"
" " 2012-yil
B.R. Tursunov

Yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionatini o'tkazish musobaqa N I Z O M I

1. Musobaqa maqsadi

Musobaqani o'tkazishdan maqsad – Respublika milliy terma jamoasiga va xalqaro musobaqalarga kuchli kurashchilarni saralash.

2. Musobaqa vazifalari

- yunon-rim kurashini Respublika aholisiga targ'ibot qilish;
- barcha viloyatlarda yunon-rim kurashining rivojlanganlik darajasini aniqlash;
- yunon-rim kurashi bo'yicha viloyatlardagi murabbiylarga ohirgi musobaqa qoidalarini to'g'risida seminar o'tkazish;
- milliy terma jamoaning asosiy va zahiradagi kurashchilarini aniqlash;

3. Musobaqani o'tkazish vaqti va joyi

Yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionati 2012-yilning 22-24-aprel kunlari o'tkaziladi. Musobaqaga kelish kuni 22-aprel. Mandat ha'ati 22-aprel kuni soat 15⁰⁰dan 16⁰⁰gacha, torozidan o'tkazish va qur'a tashlash soat 17⁰⁰dan 18⁰⁰gacha.

4. Musobaqa turi va shartlari

Musobaqa turi – shaxsiy-jamoaviy, musobaqani xalqaro assotsiatsiya FILAning hozirgi qoidalarini bo'yicha o'tkaziladi.

Musobaqaga qatnashadigan jamoalar har bir viloyatning madaniyat va sport ishlari boshqarmasi hisobidan safarbar etiladi. Musobaqaga qatnashadigan jamoalarning talabnomalari – **2012-yilning 12-aprel kunigacha** elektron varianti internet orqali qabul qilinadi (namuna uchun – O‘zbekiston Respublikasi yunon-rim kurashi federatsiyasining internetdagi sayti WWW@GRfedUZB.com). Talabnoma bilan birgalikda elektron variantda har bir ishtirokchi to‘g‘risida va sport yutuqlari bo‘yicha qisqacha axborot, har bir viloyatning joriy yildagi birinchilik musobaqasini o‘tkazish bayonnomasidan nusxa talab etiladi.

5. Ishtirokchilarga bo‘lgan talablar

Ishtirokchilar bellashuvlarga o‘z vaqtida, musobaqa qoidasi bo‘yicha sport formasida chiqishlari talab etiladi.

6. Vazn toifalari

Yunon-rim kurashi bo‘yicha O‘zbekiston chempionatida quyidagi vazn toifalari bo‘yicha musobaqa o‘tkaziladi: **-55 kg; -60 kg; -66 kg; -74 kg; -84 kg; -96 kg; -120 kg**. Joriy yilda O‘zbekiston chempionatidan keyin may oyida Osiyo chempionatini o‘tkazish rejalashtirilganligi sababli vazn toifalari bo‘yicha chegaraga **2 kg qo‘shiladi**.

7. Taqdirlash

Yunon-rim kurashi bo‘yicha O‘zbekiston chempionatining har bir vazn toifasida I, II, III-o‘rinlarni egallagan ishtirokchilar O‘zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligining diplomlari hamda homiylarning qimmatbaho sovrinlari bilan taqdirlanadi.

“TASDIQLAYMAN”

Toshkent shahar madaniyat va sport
ishlari boshqarmasi

raisi _____ Xamraqulov A.

“ ” _____ 2012-yil

Toshkent shahri jamoasidan yunon-rim kurashi bo'yicha
O'zbekiston chempionatida ishtirok etish uchun

TALABNOMA

№	Ishtirokchi F.I.SH.	vazn toifa- si	tug'il gan yili	Mala- ka (r-d)	murabbiy	vrach qarori
1	Qurbonov Sherzod	55kg	1991	SU	Qurbonov O.	sog'lom
2	Xafizov Ildar	60kg	1988	XTSU	Korshunov D.	sog'lom
3	Yangiboev Bahodir	66kg	1989	SU	Ibragimov Q.	sog'lom
4	Murodov Aziz	74kg	1990	XTSU	Larionov I	sog'lom
5	Mo'minov Jahongir	84kg	1987	XTSU	Korshunov D	sog'lom
6	Seldadze David	96kg	1978	XTSU	Doktorashvili A.	sog'lom
7	Mamatov Xamza	120kg	1990	SU	Doktorashvili A.	sog'lom

Yunon-rim kurashi
bo'yicha Toshkent shahar
bosh murabbiysi:
Shifokor:

_____ Biktyakov R.S.

_____ Abayeva E.A.

3 – NAMUNA

**YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON
CHEMPIONATI**

Toshkent sh.

« 22 » aprel 20 12 yil.
Vazn toifasi 60 kg.

**Torozidan o'tkazish va qur'a tashlash
BAYONNOMASI**

t/r	Ishtirokchining familiyasi, ismi	Ishtirokchi- ning jamoasi	Sport razryadi	Tug'ilgan sana	Qur'a raqami	Vazn bo'yicha	Qo'shimcha belgi
1	Abdug'aprov Shuxrat	Nam	SUN	1992	7	1	+
2	Hakimov To'lg'in	Bux	SUN	1984	16	10	+
3	Nurmatov Saydullo	Far	SUN	1990	10	4	+
4	Eshonqulov Iskandar	Nam	SUN	1985	14	8	+
5	Muxiddinov Nasim	Far	SUN	1986	20	12	+
6	Nazirov Adxam	Tosh.sh	SUN	1988	8	2	+
7	Nigmatov Muxriddin	Far	SUN	1990	13	7	+
8	G'opirjonov Xusniddin	And	SUN	1990	25	13	+
9	Suyarov Muzaffar	And	SUN	1991	17	11	+
10	Otabekov Jo'rabek	And	SUN	1990	9	3	+
11	Mamayunusov Rahmonjon	And	SUN	1991	33	14	+
12	To'xtaqo'ziyev hamidullo	Far	SUN	1988	15	9	+
13	Atadjanov Mansurbek	Tosh.sh	SU	1986	42	15	+
14	Raimov Nurali	Far	SUN	1992	11	5	+
15	Ergashev Abror	Tosh.sh	SUN	1984	51	16	+
16	Boltaboev Nuriddin	Nam	SUN	1989	12	6	+

Bosh hakam: _____ //

Bosh kotib: _____ //

Musobaqa shifokori: _____ //

YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI

Toshkent sh.

« 23 » aprel 2012 yil.

Vazn toifasi 60 kg.

Musobaqani o'tkazish (Gerakles uslubi)

B A Y O N N O M A S I

Vazn bo'yicha t/r	Ishtirokchi famiyasi, ismi	Ishtirokchining g'jamoasi	Sport razryadi	F 1/8	F 1/4	F 1/2	F3	F3	F1	O'rin, kvalif. ochkolar
1	Abdug'apborov Shuxrat	Nam	SU N	2 4 5	3 1 4		3 3 8	5 3 6		III
2	Nazirov Adxam	Tosh .sh	SU N	1 0 1						XIV 0/1
3	Otabekov Jo'rabek	And	SU N	4 0 0			1 1 5			VI
4	Nurmatov Saydullo	Far	SU N	3 4 7	1 3 3	5 3 8			1 3 6 5	I
5	Raimov Nurali	Far	SU N	6 3 8	8 3 6	4 1 3		1 1 1		V
6	Boltaboev Nuriddin	Nam	SU N	5 1 7						X 1/7
7	Nigmatov Muxriddin	Far	SU N	8 1 5						XI 1/5
8	Eshonqulov Iskandar	Nam	SU N	7 3 6	5 1 4					VII 4/10
9	To'xtaqo'ziev Hamidullo	Far	SU N	1 4 0	1 3 4	1 0 7 6 5		1 3 4 7		III
10	Hakimov To'lqin	Bux	SU N	9 0 7						XIII 0/7
11	Suyarov Muzaffar	And	SU N	1 3 2	9 1 2					VIII 4/7
12	Muxiddinov Nasim	Far	SU N	1 1 4						XII 1/4
13	G'opirjonov Xusniddin	And	SU N	1 1 4						IX 1/8
14	Mamayunusov Raxmonjon	And	SU N	1 3 3	1 1 6	1 1 9	1 3 5	9 1 4		V
15	Atadjanov Mansurbek	Tosh .sh	SU N	1 1 6			1 1 4			VI
16	Ergashev Abror	Tosh .sh	SU N	1 3 5	1 3 4	9 4			4 1	II

Bosh hakam _____ //

Bosh kotib _____ //

YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON
CHEMPIONATI

Toshkent sh.

« 23 » aprel 2012 yil.

Vazn toifasi 60 kg.

Torozidan o'tkazish va qur'a tashlash (Gerakles uslubi)

B A Y O N N O M A S I

t/r	Ishtirokchi familiyasi, ismi	Ishtirokchi-ning jamoasi	Sport razryadi	Keltirish bellashuvlari	F 1/4	F 1/2	F3	F3	F1	O'rin va o'chkarlar
1	Abdug'apbarov SHuxrat	Nam	SUN	B O	2 3	1 3	3 1	1 1		VII 1/1
2	Nazirov Adxam	Tosh.s h	SUN	3 7	3 6	1 5	3 5		1 2	II 4
3	Otabekov Jo'rabek	And	SUN	2 5	1 5		1 6	3 6	5 6	III
4	Nurmatov Saydullo	Far	SUN	5 6	1 6					X 1/6
5	Raimov Nurali	Far	SUN	4 9	3 8	6 1	3 1	1 1		V
6	Boltaboev Nuriddin	Nam	SUN	7 6	3 1	5 1				IX 4/6
7	Nigmatov Muxriddin	Far	SUN	6 4	1 4					XII 1/4
8	Eshonqulov Iskandar	Nam	SUN	9 3	1 3					XIII 1/3
9	To'xtaqo'ziev Hamidullo	Far	SUN	8 9	3 0	1 5				VIII 4/14
10	Hakimov To'lqin	Bux	SUN	1 1	4 7	9 8	3 2	1 2	1 5	V
11	Suyarov Muzaffar	And	SUN	1 0	0 0					XIV 0/0
12	Muxiddinov Nasim	Far	SUN	1 3	4 4	1 5	3 0	1 7	2 6	I
13	G'opirjonov Xusniddin	And	SUN	1 2	0 1			1 5	1 3	VI 1/3
14	Mamayunusov Rahmonjon	And	SUN	1 5	1 5					XI 1/5
15	Atadjanov Mansurbek	Tosh.s h	SU	1 4	3 2	1 2	1 3	3 0	1 3	III

Bosh hakam _____ //

Bosh kotib _____ //

YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI

Toshkent sh.

«23» aprel 2012 yil.
Vazn toifasi 60 kg.

Musobaqani o'tkazish (Gerakles uslubi)

B A Y O N N O M A S I

Vazn bo'yicha	Ishtirok chi Fami- liyasi, ismi	Ishtirokchining jamoasi	Sport razryadi	I doira		II doira		III doira		IV doira		V doira		O'rin, kvalif. ochkolar
1	Abdug'aprov SHuxrat	Nam	SUN	2	4 4	5	4 1 4	4	3 5	3	1 4	B O		I 12/ 22
2	Nazirov Adham	Tos h.sh	SUN	1	0 6	3	3 6	5	1 2	B O		4	3 7	IV 7/2 1
3	Otabekov Jo'rabek	And	SUN	4	4 1 2	2	1 3	B O		1	3 5	5	1 4	III 9/2 4
4	Nurmatov Saydullo	Far	SUN	3	0 0	B O		1	0 0	5	1 3	2	1 6	V 2/9
5	Raimov Nurali	Far	SUN	B O		1	1 2	2	4 8	4	3 7	3	3 8	II 11/ 25

Bosh hakam _____ //

Bosh kotib _____ //

7 – NAMUNA

**YUNON-RIM KURASHI BO‘YICHA O‘ZBEKISTON
CHEMPIONATI**

Toshkent sh.

« 23 » aprel 2012 yil.

Vazn toifasi 60 kg.

**Bellashuvni olib borish
B A Y O N N O M A S I**

Bellashuv №	Vazn bo'yicha №	Ishtirokchi famiyasi ismi	Ishtirokchining jamoasi	malaka (razryadi)	1-bo'lim			2-bo'lim			Kvalifikatsion	ballar	Bellashuv vaqti
					1-min	2-min	3-min	4-min	5-min	6-min			
1	2	Nazirov Adham	Tos h.sh	SUN	3	1	3				3	7	6 ⁰ ₀
	3	Otabekov Jo'rabek	And	SUN	3		1	1			1	5	
2	4	Nurmatov Saydullo	Far	SUN		1	1	3 + 1			1	6	6 ⁰ ₀
	5	Raimov Nurali	Far	SUN	3		1	2	2 + 1		3	9	

Bosh hakam _____ //

Bosh kotib _____ //

YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI

«23» aprel 2012 yil.

Vazn toifasi 60 kg.

Toshkent sh.

Musobaqani o'tkazish (Yapon tizimi)
BAYONNOMASI

1	Mahammatov Nuriddin Tosh.sh	Maxammatov Nurid		
9	Yuldashev Isomiddin Far		Maxammatov N	
5	Iskandarov Muhammad And	Iskandarov Muxam		
13	Yunusov Abror Far			Maxammatov N
3	Alimov Oybek And	Alimov Oybek		
11	Abdulaxatov Muxriddin Far		Berdimurodov O	
7	Berdimurodov Oybek Jizzax	Berdimurodov Oyb		
15	O'rinxodjaev Xondamir Tosh.sh			Maxammatov N
2	Jumaqulov Latif And	Jumaqulov Latif		
10	Ismoilov Zoxid Tosh.sh		Jumaqulov L	
6	Turg'unboev Maqsum And	Turg'unboev Maqsum		

			Jumaqulov L
14	Ibojonov Otabek Far		
4	Mamajonov Muxammadyusuf Far	Ro'ziev Xursand	
12	Ro'ziev Xursand Tosh.sh		Egamov I
8	Egamov Ixtiyor And	Egamov Ixtiyor	
16	Nurov Muzaffar Tosh.vil		

I- o'rin Maxammatov N Tosh.sh

II- o'rin Jumaqulov L And

III- o'rin Berdimurodov O Jizzax

III- o'rin Egamov I And

Bosh hakam _____ //

Bosh kotib _____ //

YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI

Toshkent sh.

« 23 » aprel 2012 yil.
Vazn toifasi 60 kg.Musobaqani o'tkazish (Shveytsariya uslubi)
B A Y O N N O M A S I

Vazn bo'yicha	Ishtirokchi familiyasi, ismi	Ishtirokchi ning jamoasi	Sport razryadi	1dorra	2dorra	3dorra	4dorra	5dorra	6dorra	7dorra	8dorra	O'rin, kvalif. ochkolar
1	Abdug'apborov Shuxrat	Nam	SUN	2 3 3 5	3 3 8	4 3 7	1 1 6 2	1 1 3 1	x	x	x	V 11/23
2	Nazirov Adxam	Tosh.sh	SUN	1 1 4	4 0 0	x	x	x	x	x	x	XIII 1/4
3	Otabekov Jo'rabek	And	SUN	4 1 3	1 1 0	x	x	x	x	x	x	XIV 1/3
4	Nurmatov Saydullo	Far	SUN	3 3 6	2 4 6	1 1 5	6 1 3	x	x	x	x	VI 9/20
5	Raimov Nurali	Far	SUN	6 1 5	7 3 6	1 1 0 8	x	x	x	x	x	IX 5/19
F6	Boltaboev Nuriddin	Nam	SUN	5 3 7	8 3 7	1 4 1 6	4 3 6	3 1 6 7	1 1 0 2	1 1 3 4	x	III 2/6

7	Nigmatov Muxriddin	Far	SUN	8	4	5	1	1	1	1	1	1	x		x					VIII 6/13
8	Eshonqulov Iskandar	Nam	SUN	7	0	6	1	x					x		x					XV-XVI 1/1
9	To'xtaqo'zievXami dullo	Far	SUN	1	1	1	1	x					x		x					XII 2/2
F10	Xakimov To'Iqin	Bux	SUN	9	3	1	3	5	3	1	3	1	3	1	6	3	6	3	1	II 4/9
11	Suyarov Muzaffar	And	SUN	1	3	9	3	6	0	1	1	1	x		x					VII 7/23
12	Muxiddinov Nasim	Far	SUN	1	1	1	1	x					x		x					XI 2/5
F13	G'opirjonov Xusniddin	And	SUN	1	3	1	3	7	3	B			1	3	1	3	6	3	1	I 6/15
14	Mamayunusov Raxmonjon	And	SUN	1	0	1	1	x					x		x					XV-XVI 1/1
15	Atadjanov Mansurbek	Tosh.sh	SU	1	1	1	1	x					x		x					X 2/10
16	Ergashev Abror	Tosh.sh	SUN	1	3	1	3	B					1	3	6	1	1	1	x	IV 11/28

Bosh hakam _____ //

Bosh kotib //

Quyidagi jadvalni bosh kotib faqatgina o'zi uchun, ya'ni musobaqa bayonnomasida kamchilik va xatolikga yo'l qo'ymaslik uchun foydalanadi.

1doira	2doira	3doira	4doira	5doira	6doira	7doira	8 doira
1-2	1-3	1-4	16-1	13-1	6-10	6-13	10-13
3-4	2-4	5-10	4-6	6-16	13-16	10-BO	
5-6	5-7	6-11	10-11	10-BO			
7-8	6-8	7-13	13-BO				
9-10	9-11	16-BO					
11-12	10-12						
13-14	13-15						
15-16	14-16						

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

O'zbek tilidagi manbalar:

1. Karimov I.A. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T., 1998.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. –T.: Sharq, 1998.
3. Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi // O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi. 1997 yil, 11-12-son 295-modda.
4. Kerimov F.A. Erkin kurash tushaman. – T., 1990.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T., 2001.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T., 2005.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T., 2009.
8. Abdullayev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy uslubi asoslari. – T., 2012. 32-38-b.
9. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. – T., 2014.
10. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. – T., 1993.
11. "Sog'lom Avlod" gazetasi, 41-son 9-oktyabr 2014-yil.
12. "Sog'lom bola yili" Davlat dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-2133-son Qarori. 19-fevral, 2014- yil.
13. "Ta'lim to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasining qonuni // O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997- yil, 9-son, 225-modda.
14. Tastanov N.A.Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati T., 2014.
15. Usmanxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O., Abdurahmanova E. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. – T., 2014.
16. "Xalq so'zi" gazetasi, 240-son, 7-dekabr, 2013-yil.

Rus tilidagi manbalar:

1. Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш. – Т., 1982.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М., 1988.
3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т., 1987.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивной борьба. Учебник для студентов и учащихся. – М.: Просвещение, 1993.
5. Иваницкий А.В. Решающий поединок. – М.: Фис, 1981.
6. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФиС, 1978.
7. Катулин А.З. Классическая борьба. – М.: ФИС, 1962.
8. Купцова А.П. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. – М., 1978.
9. Купцова А.П. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. – М., 1978.
10. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М., 1967.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
12. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996.
13. Петрунев А.А. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. – Красноярск, 1988.
14. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
15. Суслова Ф.П. Современная система спортивной подготовки. – М., 1995.
16. Станков А.Г., Климин В.П., Писменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М., 1984.
17. Тастанов Н.А., Абдиев А., Боймуратов И. Греко-римская борьба. – Т., 2007.

Elektron ta'lim resurslari:
Internet saytlari

1. www.bilim.uz
2. www.wada.com.
3. www.sport.com.
4. www.edu.uz – Vazirlik sayti.
5. www.ziyo.edu.uz - Vazirlik sayti.
6. www.performance.edu.uz - Vazirlik sayti.

MUNDARIJA

SO‘Z BOSHI	3
I-BOB. YUNON-RIM KURASHINING PAYDO BO‘LISHI VA RI- VOJLANISHI.....	6
II-BOB. YUNON-RIM KURASHIDA TEXNIK USULLARNI TAS- NIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMASI	12
2.1. Umumiy qoidalar	12
2.2. Yunon-rim kurashida asosiy tushuncha va atamalar	18
2.3. Yunon-rim kurashida asosiy holatlar	19
2.4. Yunon-rim kurashida texnik harakatlar.....	20
2.5. Yunon-rim kurashi bo‘yicha tik turgan holatdagi asosiy hara- katlar.....	21
2.6. Yunon-rim kurashi bo‘yicha parter holatidagi asosiy harakatlari	22
2.7. Yunon-rim kurashida taktik harakatlar	23
2.8. Yunon-rim kurashidagi asosiy holatlar	24
2.9. Ushlashlar va undan chiqish	26
2.10. Ko‘priklar va uning qo‘llanilishi	28
2.11. Yunon-rim kurashida texnik usullarning bajarilishi.	34
2.12. Tik turgan holatdagi texnik usullarning bajarilishi.....	62
2.13. Kombinatsiyalarni amalga oshirish.....	99
III-BOB. YUNON-RIM KURASHI BO‘YICHA MUSOBAQALAR- NI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH	102
3.1. Musobaqa maqsadi va vazifalari.....	103
3.2. Musobaqalarni boshqarish	104
3.3. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar.....	104
3.4. Musobaqalarni o‘tkazish shartlari va tartibi	104

3.5. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi	104
3.6. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari	104
3.7. G'oliblarni taqdirlash.....	105
3.8. Hakamlar jamoasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari	105
3.9. Musobaqa nizomi.....	107
3.10. Torozidan o'tkazish va qur'a tashlash.....	108
3.11. Musobaqani o'tkazish bayonnomasi	108
3.12. Tasniflash ochkolarning berilish tartibi.....	110
3.13. Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan ballar.....	111
NAMUNALAR	114
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	127

ISBN 978-9943-4851-5-0



9 789943 485150

