

34
Н.Х.Азизов

БЕЛБОҒЛИ ТУРКИСТОН КУРАШИ



Н. Х. АЗИЗОВ

БЕЛБОҒЛИ ТУРКИСТОН КУРАШИ

Ўзбекистон Республикаси Халқ
таълими вазирлиги Республика
таълим маркази нашрга
тавсия этган

ТОШКЕНТ «ЎҚИТУВЧИ» 1998

Мустақил Ўзбекистонда «Соғлом авлод учун» ибораси ҳикмат маъносини касб эта бошлади. Соғлом авлод камолотида жисмоний тарбия ва спортнинг роли ва аҳамияти каттадир.

Айниқса, миллий кураш Туркистон ҳудудида оммавий тус олган. У ёшларни ҳам маънавий, ҳам жисмоний жиҳатдан соғлом қилиб тарбиялаш омилидир. Ёш олимнинг мазкур рисола-сида миллий курашнинг ўзига хос хусусиятлари, тарбиявий ўрни очиб берилган.

Рисола умумтаълим мактаблари ўқувчилари, олий ўқув юр-лари талабалари ва спорт мухлислари оммаси учун мўлжаллан-ган.

Тақризчилар: Турсунов Ж. Т., Одилов Т., Ҳайдаров Б.

А 37

Азизов Н. Х.

Белбоғли Туркистон кураши.— Т.: «Ўқитув-чи», 1998.—104 б.

ББК 75.715я73

А $\frac{4204000000-19}{353(04)98}$ — 115—98 © «Ўқитувчи» нашриёти, 1998 й.

ISBN 5—645—03071—0

МУҚАДДИМА

Ўзбекистонда мустақиллик тантанасидан кейин жисмоний тарбия ва спортнинг миллий хусусиятларини ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришга эътибор янада кучайди.

Дарҳақиқат, бу аجدодларимиздан қолган мумтоз анъанадир. Айниқса, «Соғлом авлод учун» деган муборақ шиорнинг тўла-тўқис тантанаси худди шу муаммони ҳал қилиш билан бевосита боғлиқ.

Шунинг учун Ўзбекистон Республикаси Президентининг қатор фармонлари, ҳукумат қарорлари соғлом авлодни тарбиялашга йўналтирилган. Шу ғамхўрлик натижаси ўлароқ мамлакатимиз ёшлари орасида миллий спортга қизиқиш юксак поғонага кўтарилди.

Ўзбек миллий спорт турларидан бири — фарғонача курашдир. Бу спорт тури Фарғона водийси ва унга туташ ҳудудларда, Тошкент воҳасида кенг тарқалган. Азал-азалдан фарғонача кураш бўйича сайилларда, тўйларда ва бошқа йиғинларда мусобақалар ташкил этилган. Бу беллашувларда кураги ерга тегмаган Аҳмад полвон сингари курашчилар юртимиз доврўғиға доврўқ қўшганлар.

Ватанимиз мустақилликка эришгач, қадриятларимиз, шу жумладан миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари қайта тикланыпти. Тўғри, ўтган қисқа вақт ичида фарғонача кураш бўйича йирик беллашувлар ташкил қилинмади. Лекин қувонарлиси шуки, шу даврда миллий кураш уюшмаси ўз фаолиятини бошлади ва у фарғонача кураш мусобақасини ўтказиш тартибини ишлаб чиқди.

Таъкидлаш жоизки, замонавий спорт ўйинларидаги, шарқона яккама-якка кураш турларидаги, айниқса фарғонача курашдаги нозик жиҳатларни пайқашини

қийин. Ваҳоланки, фарғонача курашда ҳам ажойиб усуллар қўлланилади. Улар ҳар қандай мухлисга завқ-шавқ бағишлайди. Муҳими — бу усуллар иккала қўли ҳам боғлиқ (полвонларнинг қўли белбоғдан узилиб кетмаслиги лозим) курашчилар томонидан амалга оширилади.

Муаллиф Носир Азизов 13 йил мобайнида фарғонача кураш бўйича уюштирилган мусобақаларда беллашди. Эл кезди. Устоз полвонлардан кураш усулларини диққат билан ўрганди. Уларни қоғозга туширди, суратга олди. Албатта, бу кузатишлар фарғонача кураш усуллари тўғрисидаги маълумотингизни ошириши шубҳасиздир.

Мазкур қўлланма умумтаълим мактабларининг ўқувчилари, касб-ҳунар коллежлари, спорт мактабларининг, ўрта махсус ҳамда ҳунар билим юртлари ўқувчилари, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва миллий курашни ўргатувчи мураббий (тренер)лар учун мўлжалланган.

ФАРҒОНАЧА МИЛЛИЙ КУРАШ ТАРИХИДАН

Дунёдаги ҳар бир миллатнинг ўз миллий кураши бўлганидек, ўзбекларнинг ҳам Фарғонача ва Бухороча деб номланадиган кураш турлари бор. Ҳар иккала кураш турини тарихимизга боғласак хато қилмаймиз. У асрлардан-асрларга ўтиб, бугунги кунимизгача етиб келган. Ўзбек халқининг узоқ тарихга эга бўлган миллий спорт турларидан бири — кураш асрлар давомида ривожланиб, кишиларга завқ-шавқ бахш этиб, мардларнинг майдондаги маҳоратини, матонатини намоён этиб келди. Уша вақтларда кураш тушувчи полвонларнинг турли муносабатлар билан ўтказилган халқ сайилларида чиқишлари энг қизиқарли ва жозибали эди. Шу боис полвонларнинг номи эл ичида эъзозланар, ҳатто уларга миллий қаҳрамонлар сифатида қаралар эди.

Улар Эрон, Туркия, Юнонистон, Ҳиндистон сингари мамлакатларга бориб, ўз халқи шарафини ҳимоя қилардилар.

Миллий кураш темурийлар замонида ҳам ва ундан кейинги даврларда ҳам халқнинг севимли спорт ўйинларидан бўлиб келди. Кураш соҳасида оламга донг таратган ўзбек полвонлари тарих саҳифасида ўчмас из қолдирдилар. Бундай курашчилар номига «полвон», «паҳлавон» сўзларини қўшиб айтиш уларни янада салобатлироқ қилиб кўрсатарди. Шоир Паҳлавон Маҳмуд ва Аҳмад полвонлар ўз даврининг енгилмас курашчилари сирасидан эдилар.

Фарғонача ва Бухороча кураш турлари бир-биридан тубдан фарқ қилади. Биз бу қўлланмада Фарғонача деб номланувчи кураш тўғрисида сўз юритмоқчимиз.

Венгриялик машҳур ёзувчи Л. Куннинг «Умумий жисмоний тарбия маданияти ва спорт» китобида бу курашнинг узоқ тарихга эга эканлиги айтилган. У бу спорт тури билан Эрон, Туркия, Ҳиндистон, Марказий Осиё, яъни Турон ерларида шуғулланишгани ҳақида гапиради. Бунинг исботи учун Л. Кун эрамыздан III минг йил илгари Месопотамия еридан топилган бронзадан қилинган икки одамнинг курашаётган ҳайкалчасини



далил қилиб кўрсатади. Ҳақиқатдан ҳам бу ҳайкалнинг кўриниши Фарғонача миллий кураш турида курашаётганга ўхшайди. Яна шу нарса маълумки бу кураш билан Европада ҳам шуғулланишган. Муаллиф ўз сўзининг исботи учун Женева шаҳрида 1857 йилда чиққан календар суратини ҳам далил сифатида беради. Унда Швецария қишлоқларидан би-

рида бизнинг курашга ўхшаш спорт тури билан курашаётган курашчилар тасвирланган.

Искандар Зулқарнайн Ўрта Осиёга юриш қилган кезлари эди. Кунларнинг бирида у тезоқар дарёдан ўтаётганда толиққан оти ағдарилиб тушади. У отини турғизмоқчи бўлганда қўлидан қамчиси тушиб оқиб кетади. Жаҳонгирнинг жаҳли чиқиб «Йўлимда биринчи ким учраса, қатл этаман», деб қасам ичади. Ва ниҳоят унга бир йўловчи — тоғли сўғдий учрайди. Зулқарнайннинг ёнидаги вазири унга: «Сен йўқолган қамчи учун қатл қилинасан», — дейди. Тоғли сўғдий мағрур жавоб беради: «Бир инсоннинг ўлими учун минг қамчи ҳам камлик қилади. Айниқса, менинг ўлимим учун». Шунда Искандар Зулқарнайн «Бунчалар мағрур бўлмасанг, ўзингга катта баҳо беряпсан», деганда тоғли сўғдий унга таъзим қилиб, — мен сўзимни курашда исботлайман, — дейди. Зулқарнайн «Менинг йигитларимни бир кўриб қўй бўлмасам», деб икки грек полвонини кураштиради. Ҳар иккаласининг мускуллари бўртиб чиққан эди. Чўпон уларнинг курашини кузатиб туради. Охири бири иккинчисини кўтариб ерга уради. Шундан сўнг Зулқарнайн чўпонни ғолиб грек билан кураштиради. Тоғли сўғдий ниҳоятда миллий кураш усулини пухта эгаллаган экан, дарҳол белидан маҳкам ушлаб, кўтариб ташлайди. Кейин бирин-кетин полвонларни йиқита бошлайди. Зулқарнайн бу сўғдий қачон енгилар экан, деб тоқати тоқ бўлиб, бош қўриқчисига қарайди. Хуллас, ўттизга яқин полвонни йиқитгач, Зулқарнайн мушти зўр жаллодини ўртага чақиради ва «Агар шуни ҳам енгсанг, тилагингни бажараман», дейди.

Жаллод ўлимга маҳкум қилинганларни бир мушт уриб ўлдирадиган бўлган экан. Ниҳоят, охириг яккама-якка кураш бошланади. Жаллод кутилмаганда сўғдийнинг йўғон бўйнига қараб бор кучи билан уради. Сўғдий ўзини йўқотиб қўймай, иккинчи маротаба



яқинлашиб келаётган жаллодни кўтариб, қаттиқ айлангирганча Искандарнинг оёғи остига улоқтиради. У ўрнидан туролмай қолади. Искандар сўғдий энди олтинлар сўраса керак, деб ўйлайди. Полвон эса: «Мен бир йўловчи эдим, йўлимдан қолмай, тилагим шу», — дейди. Искандар мулзам бўлиб қолади.

Урта Осиё ҳудудларида кураш мусобақалари Х асрларда ҳам ўтказилган. Масалан: Хитойнинг «Тан Шу» кўлэзма асарида кўрсатилишича, Фарғонада Наврўз байрамида шаҳар аҳолиси икки гуруҳга бўлиниб кураш тушганлиги таъкидланади.

Абу Али ибн Сино тиббиётда жисмоний машқларнинг ўрни катта эканлигини илмий асослаб берган. Ибн Сино ўша вақтдаги халқ миллий кураши ҳақида шундай фикрни айтган эди. Масалан, у шундай ёзади: «Кураш ҳар хил бўлган. Шулардан биттасида икки эркак бир-бирларининг белбоғларини ушлаб ўзига тортади ва ҳар бири ўз рақибидан қутулишга интилади, ҳаракат қилади, лекин бири бошқасини қўйиб юбормайди». Мана шу мисолдан биз ҳозирги замон миллий кураши қадимдан мавжуд бўлганлигига ишонч ҳосил қиламиз.

Ўзбекистон тўғрисида гапирадиган бўлсак, Қўқон хони Худоёрхон ҳам ўз даврида ўттизга яқин полвонни ўз қароргоҳида ушлаб, уларга ҳурмат билан қараб келган. Кекса полвонларнинг айтишича, Худоёрхон курашни жуда яхши кўрган ва сайллару тўйларда курашчиларни таклиф қилиб уларни курашидан ҳузур қилган.

Ўтган асрнинг охирларида Туркистонга чет эллик полвонлар келиб маҳаллий халққа ўз ўйинларини намойиш қилганлар.

1895 йили машҳур немис полвони Риппел Тошкентга келиб, циркда ўз кучи, маҳорати билан ҳамма

томошабинларни қойил қолдирган. Оғирлиги саккиз ярим пуд (133 кг.) бўлган, саккиз пудли чўянни икки қўли билан, 16 пудли чўянни кифти билан кўтариб томоша кўрсатган эди.

Уша вақтлари Тошкентнинг Бешёғоч даҳа, Чақар маҳалласида яшаган Аҳмад полвон Толиббой ўғлининг Урта Осиёда курашиб, йиқитмаган полвони қолмаган эди. Меҳмон Аҳмад полвоннинг доврўғини эшитиб қолиб у билан курашмоққа жазм қилибди. Ҳатто, «Ким йиқилса, ёнидан 50 сўм беради», деб гаров ҳам боғлашибди. Уша куни, яъни 1895 йили 25 июнда циркка одам сизмай кетган экан.

28 ёшли Аҳмад полвон эғнида оқ яхтак, белига белбоғ бойлаб ўртага чиқади. «Кимки йиқилиб, майиб бўлса, ўз гарданига», деган шарт ҳам қўйилади. Бир оздан сўнг ичкаридан мушакларини ўйнатиб, савлат тўкиб Риппел чиқиб келади. Унинг белида тасма белбоғ ярқираб турарди.

Икки забардаст полвон ўртада бел тутиб айлана бошлайди. Томошабинларнинг дами ичида, юрагини ҳовучлаб жим бўлиб қолишган. Циркда шундай сукунат ҳукм сурардики, пашша учса ҳам билинарди. Фақат онда-сонда полвонларнинг «иҳ-иҳ» деб қўйган товушлари эшитилиб қолар эди. Орадан бир неча дақиқа ўтар-ўтмас Аҳмад полвоннинг «Ё раб» деган нидоси эшитилиб қолади. Шу дам ер ларзага келиб кетгандек бўлиб туюлади. Қарсак устига қарсак, Риппел ерда узала тушиб ётарди.

Тарихдан маълумки, Россия Туркистонни босиб олгандан сўнг Туркистон губернатори йиғин, сайллар ўтказишни қатъий таъқиқлаган. Чунки у маҳаллий халқнинг қўзғолон кўтаришидан чўчирди. Лекин, таъқиқлашларга қарамай, курашлар бўлиб ўтарди.

Вақт ўтган сайин Ўзбекистоннинг турли бурчакларидан ва қўшни республикалардан Машҳур полвонлар етишиб чиқди. Жумладан, Аҳмад полвоннинг шогирди тошкентлик Тожи Алоев, Асқар полвон Отабоев, Маҳкам полвон Юсупов, Зухр полвон Яҳёев, Фарғонадан Хўжа полвон, Иямин полвон, Матёқуб полвон, Аблазиз полвон, Қўшоқ полвон, Аъзам полвон Раҳимов, Ҳамид полвон, Тўраназар полвон, Мамажон полвон Юсупов; Андижондан Али полвон Мирзакаримов, Мулла Усар полвон Ботиров, Ҳайит полвон Тожибоев, Умар полвон, Қарим полвон Муллабоев; Намангандан Қоратой полвон Юсупов, Эргаш полвон Йўлдошев, Сотиболди полвон Шералиев; Уш вилоятининг Навкат туманидан машҳур Деҳқон полвон, Чимкент вилоятининг Сайрамидан Шониёз полвон, Хўжанд-

дан Наби полвон, Эшон полвонлар шулар жумласидан.

Орадан анча йиллар ўтиб Республика спорт кўмитаси 1970 йил 19 июнда миллий кураш бўйича «Ўзбекистон спорт устаси» унвонини таъсис этди ва янги спорт таснифини ишлаб чиқди. Шундан сўнг Фарғонача миллий кураш мусобақаларига республикада эътибор янада кучайди.

1972 йили Ўзбекистон миллий кураш уюшмасининг тавсияси билан «Ўзбекистонда хизмат кўрсатган устоз» деган унвон таъсис этилди. Бу ҳам ўз навбатида мураббийларнинг ўз устида кўпроқ иш олиб боришга ундади. 1979 йили миллий кураш бўйича фахрий спорт устаси Низоми тасдиқланди.

1970—85 йиллар Фарғонача миллий курашнинг энг ривожланган даври бўлди. Мана шу қисқа вақт ичида республикамызда кўплаб истеъодли курашчилар етишиб чиқдилар. Булардан бири марҳум, республика спортчилар ўртасида биринчи халқ ноиби Рустам Тожиевдир. У қисқа умри давомида ажойиб ғалабаларга эришди. Новчадан келган савлатли полвон 105—120 кг. оғирликдаги рақиблар билан курашиб, 11 мартаба республика ғолиби, 5 мартаба Ўзбекистон мутлоқ ғолиби, 2 мартаба Марказий Осиё ҳамда эркин кураш бўйича халқаро турнир ғолиби бўлди.

Рустам полвон Тожиев нафақат курашда ҳатто тош кўтаришда халқни лол қолдирган инсон эди. Ҳозирда у туғилиб ўсган Боғдод туманида полвон хотирасига бағишлаб Фарғонача кураш бўйича халқаро турнир ўтказиб турилади.

Фарғоналик курашчилардан яна бири Жалил Эҳсоновдир. У республиканинг бир неча мартаба ғолиби бўлган ва ажойиб усуллар яратиб, халқнинг меҳрини қозонган.

Аҳмад Тўрақулов ҳам оғир вазнда кўп мартаба республика мутлоқ ғолиби бўлган. Шунга ўхшаш: Маъмур Сатторов, Баҳриддин Қўлдошев, Бахтиёр Қўлдошев, Замзам Ўлмасов, Алишер Хўжаев, Мақсуд Холматов, Маҳаммад Мамажонов, Маҳаммад Исмоилов, Бахтиёр Маматов, Турсунали Қўқонбоев, Валижон Салиев ва ака-ука Қамбаровлар Республиканинг кўп мартаба ғолиби бўлган курашчилардир. Буларни курашга тайёрлашда Боғдод тумани Пахтакор кўнгилли спорт жамияти директори Бахтиёр Ҳайдаров, Зайлоб Мамажонов ва Бурхон Олимовларнинг хизматлари катта.

Кези келганда шуни айтиш керакки Андижондан Раим Дехқонов, Камолиддин Нуриддинов, Комилжон Иброҳимов, Нурмамат Исоқов, Эркин Турсунов, Равшан Исоқовлар;

Намангандан Неъмат Тўйчиев, Алишер Латипов, Алишер Абдурахмонов, ака-ука Баҳромовлар;

Сирдарёдан оғир вазнда уч карра спартакиада ғолиби Карим Бурхонов, Худойберди Эгамбердиев, Жума полвонлар;

Жиззахдан Шокир Қурбонов;

Тошкент вилоятидан ўзининг ажойиб кураши билан биринчилардан бўлиб спорт устаси талабини бажарган Эркин Мусаев, Султон Омонов, Музаффар Аҳроров, Тоҳир Беков, Тўлқин Бўриев, Шерали Турсунов, Қамариддин Турсунов, Акмал Азимов, Рустам Икромовлар;

Тошкент шаҳридан Аъзамжон Шокиржонов, Абдуҳалил Маликов, Шавкат Мирзақулов, Туҳфат Одилов ва марҳум Карим Маликовлар эллар аро кураш доврўғини ёйдилар ва курашни ривожлантиришда хизматлари катта бўлди.

Бугунги кунга келиб, машҳур полвонларнинг кўпчилиги орамизда йўқ. Шулардан бири ўшлик Деҳқон полвондир.

Деҳқон полвон Қирғизистоннинг Уш вилояти Навқат қишлоғидан эди. У Ўзбекистон сайилларида, тўйларида, йиғинларида кўп маротаба зафар қучган. Бу полвоннинг ташаббуси билан Марғилондаги йўқолиб кетган катта кураш сайили Навқатга кўчган.

Деҳқон полвон кўпларга устозлик ҳам қилганди. Тўппонча полвон, Маҳсим полвон, Абдурахмон полвон унинг етук шогирдларидан эди. Абдурахмон полвон нафақат Қирғизистонда, ҳатто Марказий Осиёда ҳам машҳур бўлиб кетди. Урта бўйли, вазни 85 кг. келадиган Абдурахмон эл оғзига тез тушди. Халқ байрами кунлари Абдурахмоннинг курашини кўраман, деб кекса-ю ёш Ушдан, Жалолободдан, Хўжанддан, Марғилондан, Қўқондан, Андижондан, Тошкентдан, Намангандан, Сирдарёдан Навқатга селдай оқиб келишар эди. Ҳақиқатдан ҳам Навқат боғида 10—15 минг одам йиғилиб Абдурахмоннинг курашини интизорлик билан кутиб туришарди. Даврага спорт кийимида 25—30 ёшлар чамасидаги Абдурахмон полвон кириб келар эди. Билмаганлар «Абдурахмон деганлари шуми, бунини фалончи полвон эзиб ташлайди, вазни кичикроқ экан», дейишарди.

Абдурахмон билан курашиб бир маротаба бўлса ҳам ютаман, деб ўртага чиқадиганлар ҳам кўп эди. Чунки унда кўпчиликка маълум бўлмаган кураш услублари бор эдики, ҳамма қойил қолар эди. У рақибини йиқитганда устидан босиб тушмасди, имкони борича енгил йиқитарди.

Абдурахмон полвонни Ёзёвоннинг Хонобод қишлоғи-

да яшовчи машҳур полвон Маъмуржон Сатторов шундай эслайди:

— «Қишлоғимизда тўй кураши бўлаётган эди, бирдан Абдурахмон полвон кириб келиб қолди. Таниганлар ана Абдурахмон полвон келди, энди кураш қизийди, деб севинишарди.

У ҳамма ёшу кекса полвонлар билан қўл бериб кўришиб чиқди. Кўринишидан вазни 90 килограммга етмас эди. Кексалар даврасига келиб ўтириб, «Қани, отахон, фотиҳа қилинг», деб, ўзи ҳам «Тўй қилган акамиз ниятларига етсин», деб қўшиб қўйди.

... Абдурахмон сўрида қариялар орасида ўтирар, ҳовлининг пастки томонида эса кураш давом этарди. Курашчилар тез-тез Абдурахмон томонга қараб кўйишар эди. Ҳақиқатан ҳам бу тўйга узоқ-узоқлардан машҳур полвонлар йиғилган эдилар.

Ўртага Абдурахмон полвон чиқди. Еш донгдор полвонлар унга рўбарў бўлишга ҳайиқишарди.

Ўртадаги ҳакам «Мана бу полвон — Абдурахмон, Қирғизистоннинг Лайлак қишлоғидан, кимда-ким шу олишувда енгса, бир қўчқор, 200 сўм пул берилади», деб эълон қилди. Бироз жимликдан сўнг қўшни қишлоқлик 120 кг. вазли Жамол полвон ўртага чиқди.

Жамол полвон рақибини босиб ташламоқчи бўлар, ўртадаги кураш эса борган сари қизиб борарди.

Жамол полвон Абдурахмонни даст кўтариб, оёғини ердан узиб олди ва Абдурахмон полвонни айлантириб ерга улоқтирди. У эса оёққа тушди. Жамол полвоннинг ўзи тагига тушишига оз қолди. Бўлди қийқириқ. Зум ўтмай Абдурахмон Жамол полвонни бир кифтлаб, икки оёғини белининг орқа томонига ўтказиб олиб елкасини ерга тегизар-тегизмас яна қайтариб жойига қўйди. Утирганлар қандай қилиб ўрнидан туриб кетишганини сезмай қолишди. Эй қудрати илоҳий сен Абдурахмонга шундай кучни ато этибсан,— деди Саттор ака суҳбатини тугатар экан,— шунча йил курашиб бунақанги полвонни биринчи маротаба кўришим. Ҳақиқатдан ҳам Абдурахмонга ўхшаш полвонлар 100 йилда бир келади. Минг афсусларки бугун орамизда Абдурахмон полвон йўқ, у ғаразғўй душманларининг қурбони бўлган, аммо у кишилар қалбида узоқ йиллар яшайди.

Республикаimizда бир неча кучли полвонларни етиштириб чиқарган Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий Бахтиёр Ҳайдаров ҳам шундай эслайди:— Ҳа, мен Абдурахмонни яхши билардим, курашини бир неча маротаба кўрганман. У ҳеч қайси полвондан чўчимасди, ўзи устида кўп ишларди, курашга бутун меҳри билан сидқи-дилдан ёндошарди.

Шукурлар бўлсинки, юртимиз мустақилликка эришди, — дейди мураббий Бахтиёр Ҳайдаров биз қатори Қирғизистон, Тожикистон, Туркменистон, Қозоғистон ҳам мустақил давлат бўлди. Бундан кейинги мусобақаларни халқаро турнир десак муболаға бўлмас.

Яқин-яқингача Андижоннинг Бўз туманида Манноп Жалолов, Наманганда Қоратой полвон Юсупов, Боғдодда Бузрук ота, Тошкент вилоятининг Пскент туманида хизмат кўрсатган ирригатор Тўйчи полвон Раҳимбоев, Тошкентда Аҳмад полвон Толиббой ўғли ва Асқар полвон Отабоевлар хотирасига бағишлаб халқаро турнирлар ўтиб турарди. Бизнингча, шу мусобақаларни яна қайта тиклаш вақти келди.

Мустақиллик шарофати билан миллий курашимизга катта аҳамият берилди ва 1993—1996 йиллар мобайнида бир неча бор Республика биринчилиги ҳамда халқаро мусобақалар ўтказилди. Чунончи, Наманганда мустақиллигимизнинг тўрт йиллигига бағишлаб халқаро турнир (1995 йил); Фарғона вилояти Ҳокимининг соврини учун Боғдод туманида Республика очик биринчилиги ўтказилди.

1996 йилда эса Андижонда Заҳириддин Муҳаммад Бобур хотирасига бағишланган халқаро турнир бўлиб ўтди. Бу турнир кўпчиликда катта таассурот қолдирди. Бунда Қозоғистон, Қирғизистон, Тожикистон, Туркменистон ҳамда Ўзбекистоннинг барча вилоятларидан кучли полвонлар иштирок этдилар. Бу турнир халқаро ҳаётда Ўзбекистоннинг нуфузини яна бир карра юқори поғонага кўтарди.

Бундан ташқари, турнирда иштирок этган Қирғизистонлик Эгам Чаноев мутлақ ғолиб деб топилди ва унга президентимиз соврини «Нексия» автомашинаси тақдим этилди.

Кўриниб турибдики, бошқа спорт турлари қатори миллий курашимизга ҳам эътибор ошди.

Ҳозирги кунга келиб Қарачай, Қалмиқ, Татаристон, Бошқирдистон, Камчатка ярим ороли, Афғонистон, Жанубий Қурия, Хитой, Япония давлатларида ҳам Фарғонача миллий курашга ўхшаш белбоғли кураш мусобақалари ўтказиб турилибди. Демак, бу курашни Жаҳон миқёсига чиқариш сиз билан бизга боғлиқ. Юртбошимиз И. А. Қаримовнинг сўзлари билан айтганда:

Спорт — спорт учун эмас, у энг аввало, одамлар учун, уларни ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан комил инсонлар этиб тарбиялаш учун, ер юзидаги барча кишиларнинг тинчлик-осойишталиги, дўстлик ва

ҳамкорлиги, бахти-саодати учун хизмат қилиши даркор.

Бунинг учун республикамизда миллий спортни ривожлантиришимиз — сайилларда, тўйларда, йиғинларда курашни ташкил қилишимиз керак.

Ҳа, республикамизнинг келажаги бўлмиш ёш авлодни соғлом, баркамол инсонлар қилиб етиштириш учун ҳар биримиз қўлимиздан келган ишни сидқи-дилдан бажармоғимиз лозим.

ФАРҒОНАЧА КУРАШ

(Кураш усулларида сабоқлар)

Фарғонача миллий курашнинг бошқа курашлардан фарқи шуки, бу курашда (усул) фақат белбоғидан ушлаб туриб уни қўйиб юбормасдан қўлланилади.

Бу кураш ташқаридан қараган одамга оддийга ўхшаб кўринади. Аслида бу курашни анча-мунча ажойиб сирлари бор.

Бу курашда, фараз қилайлик, қўлларингиз рақиб белбоғига «боғлаб» қўйилган. Бу белбоғни ечиб юборишнинг иложи йўқ. Сиз ана шу белбоғга боғланган қўллар, оёқлар, елка, бел ёрдамида рақиб елкасини ерга теккизишга ҳаракат қиласиз. Сиз, қачонки, рақиб елкасини ерга теккизганингиздан кейингина белбоғдан қўлингиз озод бўлади.

Қадим замонларда ота-боболаримиз мана шундай, қўллари боғланган ҳолда, рақиб елкасини ерга теккизишни ўйлаб топганлар.

Фарғонача миллий кураш тартибида уч хил ҳаракат бўлиб, буларнинг ҳар бири бир неча усулларга бўлинади.

1. *Рақибни босиб туриш орқали бажариладиган усуллар:*

- а) «Силташ» усули;
- б) «Қифлаш» усули;
- в) «Босиш» усули.

2. *Рақибни кўтаргандан кейинги ҳаракатлар:*

- а) «Тиззага миндириш» усули;
- б) «Тўсиш» усули;
- в) «Босма» усули;
- г) «Қайирма» усули;
- д) «Ёнбош» усули;
- е) «Чалақайтарма» усули;
- ё) «Қайтарма» усули.

3. *Рақибни ирғитиш билан бажариладиган усуллар:*

- а) «Қадамлаш» усули;

б) «Айлантириш» усули;

в) «Илиш» усули;

г) «Чалғитиш» усули.

«Силташ» усули:

Рақибни тинч турган ҳолатда иккала қўл ёрдамида сиқиб, ўзига тортиб ёки итариб мувозанат ҳолатини бузиши, *бу силташ усули дейилади.*

«Кифтлаш» усули:

Рақибни чап қўли остидан силташ натижасида ўнг белбоғ ушлаган қўлимизни чап белбоғ ушлаган қўлга яқинлаштириш, *кифтлаш усули дейилади.*

«Босиш» усули:

Рақибни оёқ, қўл ва елка-жағ ёрдамида итариб елкасини босиб тушиш, *босиш усули дейилади.*

«Тиззага миндириш» усули:

Кифтлаш натижасида рақибни оёқ-тизза ёрдамида кўтариб ташлаш, *тиззага миндириш усули дейилади.*

«Тўсиш» усули:

Рақибни кўтаргандан сўнг оёғини ташқари ёки ички ён томондан чалиш, *тўсиш усули дейилади.*

«Босма» усули:

Рақибни кўтаргандан сўнг силтаб елка билан ерга уриш, *босма усули дейилади.*

«Қайирма» усули:

Рақибни кўтаргандан сўнг оёқ ишлатмасдан чап ёки ўнг елка томонга қайириб ташлаш, *қайирма усули дейилади.*

«Ёнбош» усули:

Рақибни кифтлаб ҳар иккала оёғини ёнга тортиб белга миндириб ташлаш, *ёнбош усули дейилади.*

«Қайтарма» усули:

Кифтлаш натижасида рақибнинг оёғини ердан узиб, ярим айланма ўтказиб ташлаш, *қайтарма усули дейилади.*

«Чалақайтарма» усули:

Силташ ёки кифтлаш натижасида, рақибни кўтариб ён томонга ўтказиб қарама-қарши томонга ташлаш, *чалақайтарма усули дейилади.*

«Қадамлаш» усули:

Рақибни силташ ёки кифтлаш ёрдамида қадам ташлаб оёқ, қўл ёрдамида иргитиб ташлаш, *қадамлаш усули дейилади.*

«Айлантириш» усули:

Силташ ёки кифтлаш натижасида рақибни бир ва бир неча доира шаклида айлантириб олдинга ташлаш, *айлантириш усули дейилади.*

«Илиш» усули:

Рақибни силташ натижасида, ўзидан узоқ масофа-

дан оёқ ёрдамида тиззага миндирмасдан иргитиб ташлаш, илиш усули дейилади.

«Чалғитиш усули».

Бир усулни қўлламоқчи бўлиб туриб, кутилмаганда бошқа усулни қўллаш чалғитиш усули дейилади.

Курашчининг ҳолатлари.

Курашчининг кураш давом этаётган вақтидаги ҳолатлари 4 хил бўлади:

1. «Ўнг оёқ олдинги ҳолатда»;
2. «Чап оёқ олдинги ҳолатда»;
3. «Оёқларнинг баравар ҳолати»;
4. «Букилган оёқ ҳолатда». (Бу ҳолатда курашчининг оёқ ҳолати букилган, бир-бирига яқинроқ, ўнг оёқ ёки чап оёқ олдинроқда туриши мумкин).

КУРАШНИНГ БОШЛАНИШИ

1. Ҳар қандай кураш ҳолатида курашчининг боши рақибнинг елка қисмида туради ва қўллари орасидан унинг оёғини кузатиб туради. Бел қисмини орқага ташлаб ўнг қўлни рақибнинг чап қўли остидан, чап қўлини эса рақибнинг ўнг қўли устидан ўтказиб белбоғни ушлайди.

2. Белбоғни ушлашидан олдин қизил белбоғли рақибнинг ўнг қўли билан ушлайди, унинг рақибни ҳам худди шундай ҳолатда белбоғни ушлайди ва барава-рига елкалар билан белни орқага эгади.

3. Белбоғ қўл панжалари билан белбоғнинг ички томонини ташқарига қайириб ушланади.

4. Белбоғни курашчининг тик турган ҳолатида кўкрак қисмида икки мушт қилиб ўлчанади.

«Силташ» усули

Фарғонача курашда ҳар қандай усул силташ билан бошланади. Бу — фарғонача миллий курашнинг энг нозик томони десак хато қилмаймиз. Силташ орқали рақибнинг мувозанатини бузиш, яъни тўрт томонга оғдириш, ўзгартириш мумкин.

а) рақибни сиқиб, орқа томонга итариб кураш ҳолатини бузиш;

б) рақибни сиқиб олдинги томонга тортиб кураш ҳолатини бузиш;

в) чап ён ёки ўнг тарафга сиқиб итариб кураш ҳолатини бузиш.

Биринчи (а) ҳолатда рақибни орқа ҳолатга ўтқазиш ёки тиззалатиш мумкин.

Иккинчи (б) ҳолатда эса рақибни олдинги ҳолатга тизза чўктириш ёки бўлмаса ўтқазиш мумкин.

Учинчи (в) ҳолатда эса рақибни ўнг ёки чап тарафга итариш орқали тиззалатиш ёки бўлмаса ўтқазиб қўйиш мумкин.

Силташ усули икки хил бажарилади:

1. Оёқ, қўл ва елка ёрдамида силташ.

2. Оёқсиз қўл ва елка билан силташ.

Оёқ, қўл ва елка ёрдамида силташ:

а) рақибнинг ҳар иккала оёғи орасига қадамлаб силташ;

б) рақибнинг ўнг оёғи ёнига чап оёғи билан қадамлаб силташ;

в) рақибнинг чап оёғи ёнига ўнг оёқ билан қадамлаб силташ;

Оёқсиз қўл ва елка билан силташ:

Бу ҳолатда оёқ жойида қимирламай туради. Рақибни қўл ва елка билан итариб, сиқиб ва тортиб силташ усулини бажариш мумкин. Қўл ва елка ёрдамида ҳар қандай кураш ҳолатида усулни қайтариш мумкин.

Масалан:

а) рақибнинг ўнг оёғи олдинга ҳолатида;

б) рақибнинг чап оёғи олдинга ҳолатида;

в) рақибнинг оёқлари барабар ҳолатида;

г) рақибнинг оёғи букилган ҳолатида.

«Кифтлаш» усули

1. Оёқ ва қўл-елка ёрдамида кифтлаш.

2. Қўл ва елка ёрдамида кифтлаш.

Кифтлаш асосан курашчининг кўпроқ яқин масофадан усул қўллашида фойдаланилади. Айтиб ўтганимиздек, курашчилар ҳар иккаласи ҳам бел қисмини орқага ташлаган ҳолатда юради: шунинг учун қўлнинг тирсак қисми рақибнинг тирсак қисмига яқинроқ туради.

Рақибни кўтариш учун ўнг қўлни кўпроқ рақибнинг чап қўли остидан ўтказишга ҳаракат қилиш керак. Аниқроғи белбоғ ушлаган қўллар яқинлаштирилади.

Бунни тушуниш учун рақибни белбоғидан ушлаганда, ўнг қўл томони ўнг белбоғ томон, чап қўл томони чап белбоғ томон деб тушунилади.

Оёқ ва қўл-елка ёрдамида кифтлаш:

а) ҳар доим усул қўллашдан олдин рақибни силтаб ёки бўлмаса кифтлаб усули бажарилади;

Юқорида қайд этганимиздек, кураш ҳолатида рақибнинг бели орқага ётган ҳолатда, қўл тирсаклари бир-бирига яқинроқ бўлади.

Биринчи ҳолатда рақибни силташ ёрдамида ўнг

оёқлаб рақибнинг ҳар иккала оёғи орасига қадам ташлаб, ўнг қўлни рақибнинг чап қўлига орасидан ичкарига киргизилади.

б) иккинчи ҳолатда рақибни яна силташ ёрдамида ўнг оёғни рақибнинг чап оёғи ташқарисига қўйилиб ўнг қўлни янада ичкарироқ киргизилади;

в) учинчи ҳолатда рақибни яна силташ ёрдамида чап оёғни рақибнинг ўнг оёғи ён томонига яқинроқ қўйилади ва ўнг қўлни янада ичкарига киргизилади.

Ҳар учала ҳаракатлар бир-биридан узиб қўймай бажарилиши керак.

Қўл ва елка ёрдамида кифтлаш.

Бу усул оёқ ва қўл-елка ёрдамида кифтлашдан фарқ қилади. Қўл ва елка ёрдамида кифтлашда оёқ ишлатилмайди. Яъни жойдан силжимаё турилади.

Рақибни силтаб елка билан итариб қўлни ичкарига ўтказилади. Қўл кучи асосий вазифани бажаради, чуқур оёқлар ишлатилмайди.

Бундан ҳар қандай кураш ҳолатида қўллаш мумкин. Фақат оёқлар букилган ҳолатда қийинроқ бажарилади.

«Босиш» усули

Босиш усули асосан рақиб усули чиқмай қолиб, мувозанатини йўқотган пайтда қўлланилади. Бу усулни қўллаш учун курашчи рақибни қўллари ёрдамида сиқиб ўзига тортади, жағ ва елкаси билан унинг кўкрак қисмини орқага итаради, шу пайтда рақиб чап ёки ўнг оёғини олдинга ҳаракатлантиради.

Босиш усули рақибнинг ўнг оёғи ёки чап оёғи олдинда бўлганда оёқлари ёнига қадам ташлаш орқали бажарилади.

«Тиззага миндириш» усули

Бу усул рақибни кўтаргандан кейин қўлланилади-ган усул ҳисобланади. Усулни қўллаганда айниқса оёқлар ҳаракатига эътибор бериш керак. (Рақибни ўнг оёғи олдинги ҳолатда турибди, бунда ўнг оёқ билан усулни қўллаш мумкин. Яъни, бунда рақибни кифтлаб қўлни ўтказамиз, сўнг уни кўтариб ўнг оёқ билан чап елка томонимизга ташлаймиз.) Мисол учун рақибни ўнг оёғи олдинги ҳолатда бўлса:

а) ўнг оёғни рақибнинг оёқлари орасига қадамлаб киритилади;

б) рақибни ўнг оёқ тизза ёрдамида елка томонга бурилади;

в) бурилган томонга оёқ тизза ёрдамида кўтариб ташланади.

Рақибни кўтаргандан сўнг ўнг тизза ёрдамида иложи борича узоқроққа кўтариб ташлашга ҳаракат қилиш керак. Кўтариб ташлаётганда кўпроқ бурилиб рақибни итариб ташлаш зарур.

Агарда рақибни оёқлари барабар ҳолатда бўлса, унда ўнг оёқ ёки чап оёқ билан тиззага миндириш усулини қўллаш мумкин.

Чап оёқ олдинги ҳолатда бўлса, унда чап елка томонга етакланади. Етаклаганда ўнг оёқ олдинги ҳолатга ёки барабар ҳолатга ўтиб қолади, шу ҳолатда уни оёқлари орасига ўнг оёқ билан қадамлаб кўтариб чап елка томонга бурилиб ташланади. Буни ўнг оёқ тизза ёрдамида бажарилади. Рақибни чап оёқ тиззасига миндириб ҳам ташлаш мумкин, бунда ҳам оёқ ҳолатига эътибор бериш керак.

Чап оёқ олдинги ҳолатда ёки барабар ҳолатда чап тизза билан ташлаш мумкин. Мисол учун:

Рақибнинг чап оёғи олдинги ҳолатда бўлганда.

а) кифтлаб чап оёқ билан оёқлари орасига қадамлаб кирилади;

б) кўтариб ўнг елка томон бурилади;

в) бурилган томонга оёқ тизза ёрдамида ташланади.

Оёқлар барабар ҳолатда ҳам чап оёқ билан оёқлари орасига қадамлаб, кифтлаб кириб кўтариб ўнг елка томонга бурилиб ташланади.

Агар рақибнинг ўнг оёғи олдинда бўлганда ўнг елка томонга етаклаб, ўнг оёғи орқа томонга ёки оёқлар барабар ҳолатда бўлганда усул қўлланилади. Бу усул тикроқ ва оёқлар ердан узилгандан кейин бажарилади.

«Тўсиш» усули

Тўсиш усулини ҳар қандай кураш ҳолатида қўллаш мумкин. Мисол учун рақибнинг ўнг оёғи олдинги ҳолатда бўлганда:

а) ўнг оёғи ён томонига чап оёқ билан қадамлаб кифтланади;

б) сиқиб кўтарилади;

в) чап оёқ билан ўнг оёқ ён томонидан чалиб ташланади.

Тўсиб-ташлашни ўндан ортиқ тури билан бажариш мумкин:

а) ўнг оёқ билан чап оёқни ён томонидан;

б) ўнг оёқ билан чап оёқни ички ён томонидан;

в) ўнг оёқ билан ҳар иккала оёғини, яъни ўнг оёғини

ён томонидан;

г) ўнг оёқ билан ўнг оёғини ички ён томонидан чалиб ташланади.

Чап оёқ билан ҳам шундай бажариш мумкин. Фақат акси.

Тўсиб ташлашда рақиб оёғини ичидан (эшиб) чалиш мумкин эмас. Ҳар қандай ҳолатда ташқаридан ҳам ички томондан ҳам оёғини эшиб ташлаш мумкин эмас.

Эслатма. Унг оёқ билан қадамлаб кифтлаб, чап оёқ билан ҳам ташқи ёки ички ён томондан чалиш мумкин.

Шуни аксини олсак чап оёқ билан қадамлаб кифтлаб унг оёқ билан ҳам ташқи ёки ички томондан чалиш мумкин.

Бу усул асосан ёпишиб сиқиб кўтарганда қўлланади.

«Босма» усули

Бу усулни қўллаб рақибни кўтариб қаттиқ силташ натижасида унинг елкасини ерга уриш мумкин. Бу усулни қандай бажарса бўлади?

Рақибнинг унг оёғи олдинги ҳолатда бўлганда:

а) кифтлаб унг оёғни рақибнинг оёқлари орасига қадамлаб қўйилади ва рақиб даст кўтарилади ва уни ўзига қаттиқроқ тортиб, ерга урилади.

Агар рақиб ҳимояланиб оёқ устига оёғини қўймоқчи бўлса, уни сиқиб, қаттиқроқ тортиб устига сакралади.

Бу усулни фақат яқин масофадан ёпишиб кўтариб бажариш мумкин. Агар оёқлар баравар ҳолатда бўлса, рақибни кўтариб қаттиқ силташ ва оёқларини оёқлар орасидан ўтказиб юбориш мумкин.

б) рақибнинг чап оёғи олдинда бўлса:

Рақибнинг оёқлари орасига чап оёқ билан кифтлаб кириб кўтарилади.

Рақибни баландроқ кўтариб қаттиқ силтаб-тортиб ерга урилади.

Ҳар қандай кураш ҳолатида рақиб ўзини ҳимоя қилмоқчи бўлиб оёқларини оёқлар устига қўйса, дарҳол устига сакраб тушиш керак.

«Қайирма» усули

Рақибни кўтаргандан сўнг оёқ ишлатмасдан чап ёки унг елка томонга қайириб ташлаш *қайирма усул деб аталади.*

Қайирма усули асосан рақибни кўтаргандан сўнг амалга оширилади.

1. Рақибнинг унг оёғи олдинда бўлганда:

а) унг оёқ билан чап оёғи ички ён томонга қадамлаб кифтланади;

б) рақибнинг оёғи ердан узилади;

в) унг елка ёки чап елка томонга қайириб ташланади.

2. Рақибнинг оёқлари баравар ҳолатда бўлганда:

а) чап оёқ ёки ўнг оёқ билан рақибнинг оёғи орасига қадамлаб кифтланади;

б) рақибнинг оёғи ердан узилади:

в) чап ёки ўнг елка томонга қайриб ташланади.

Эслатма. Қайирма усулда рақибни кўтаргандан кейин оёқ ёрдамсиз қайриб ташланади, мабодо оёқ ёрдамида чалиб ташланса, бу тўсиб ташлаш бўлиб ҳисобланади. Рақибни кўтаргандан кейин ўнг ёки чап елка томонга айлантириб, айлантирган томонга ҳам қайриб ташлаш мумкин.

Бунинг учун рақибни кўтаргандан сўнг ўнг елка томонга айлантириб ўнг оёқни орқага тортиб қайриб ташланади.

Чап елка томонга айлантириб ҳамда чап оёғини орқага тортиб қайириш керак. Чапга қайириш асосан чапақай курашчиларга қўл келади. Оёқни ердан узмасдан қайириш Фарғонача курашда таъқиқланади.

«Ёнбош» усули

Бу усул «Чалақайтариш», «Қайтарма» усулларига ўхшаб кетади, аммо, «Ёнбош» усулининг бу усуллардан анча фарқи бор. Чунончи, бу усул қўлланганда рақибни кифтлаб ён томонга тортиб, уни белга миндириб ташланади. Шунингдек, бу усулда белни ичкарига буриб рақибни миндириб ташланади. Агар шу ҳолатда рақибни ён томонга тортиб туриб оёғини узиб, озгина ёнга ўтказиб ташланса, аммо бел билан ёрдам бермаса, бу «чалақайтариш» усули бўлади.

Рақибнинг ўнг оёғига чап оёқ билан қадамлаб чап оёқ билан уни ичкарига итариб рақибни кўтармасдан ёнига тортилади. Шу ҳолатда рақибнинг ҳар иккала оёғи ён томонига баробарлашади ёки бўлмаса оёқ орқа томонга ўтиб қолади, шу ҳолатда рақибни белга миндириб олдинга ташланади. Худди шу ҳолатни рақибнинг чап оёғи ёнига ўнг оёқ билан қадамлаб, оёғини ичкарига итариб чап томонга тортиб ҳар иккала оёғи ён томонига баробарлашганда ёки бўлмаса орқа томонга ўтиб қолганда белни ичкарига буриб миндириб ташланади.

Бу усулни силтаб тортиб ҳам бажариш мумкин, фақат бунга кўпроқ куч сарфлаш керак бўлади. Чунки, рақибни силташда асосан қўл билан тортилади, ўз-ўзидан қўл кучи билан ҳаракат қилинади.

Ёнбош усули тикроқ ўзига тортиб бажариладиган усул ҳисобланади. Бу усул тез бажарилганда қайтарма усулига ўхшаб ҳам кетади, аммо ёнбош усулини қайтарма усули билан чалкаштириб юбормасликка интилиш керак. Ёнбош усулини рақибни ётган ҳолатда ҳам

белни буриб, белга миндириб ташлаш орқали ҳам амалга ошириш мумкин.

«Чалақайтарма» усули

«Чалақайтарма» усули энг чиройли усуллардан бири бўлиб, уни рақибнинг мувозанати бузилганда ёки эркин-бўш ҳолатда бўлганда қўллаш мумкин. Яна қаттиқ кифтлаш натижасида қўл кучи орқали ҳам бажариш мумкин.

Бу усул икки хил бажарилади:

1. Оёқ ва қўл-елка ёрдамида чалақайтариш;
2. Оёқсиз қўл ва елка ёрдамида чалақайтариш.

Рақибга доимо усул қўллашдан олдин силташ ёки бўлмаса, кифтлаш усулини бажариб туриб усул қўлланади.

Оёқ ва қўл-елка ёрдамида бажариш: рақибни силтаб, чап оёқни ўнг оёғини ташқари томонига қадам ташлаб тезлик билан ён томонига тортади. Мана шу ҳолатда рақибнинг иккала оёғи ён томонига ўтади ва уни шу тартибда ташланади.

Оёқни рақибнинг ҳар иккала оёғи орасига ҳам қадамлаб кўтариб, ҳам уни ён томонга тортиб ташлаш мумкин.

Агар шу ҳолатларни бажарганда рақибнинг оёғи ён томонга, яъни оёқнинг ён томонига ўтмай қолгудай бўлса, ўша томонга яна озгина айланилади, натижада оёқлари ёнга ўтади. Шу ҳолатда уни олдинга ташланади.

Оёқсиз қўл ва елка ёрдамида бажариш

Бу усулни бажаришда оёқ ёрдамисиз, яъни оёқ билан тортмасдан бажарилади.

Масалан:

Рақибни кифтлаб, тезлик билан ўзига — ён томонга тортиб, ҳар иккала оёқларини ёнга ўтқазиб ташланади. Бу усул фақат қўлнинг ўзи билан (оёқ ёрдамисиз) бажарилади.

«Чалақайтарма» усулининг «Қайтарма» усулидан фарқи: «Қайтарма» усулида рақибнинг оёғи ярим доира ҳолатда орқага ўтқазиб ташланади. «Чалақайтарма»да эса оёғини ён томонга озгина ўтқазиб ташланади. Агар бу усулни амалда бажариб кўрилса, бир-биридан ажратиш олиш унча қийин эмас.

«Қайтарма» усули

Қайтарма усули фарғонача миллий курашда энг чиройли ва айни чоқда қийинроқ бажариладиган усул ҳисобланади. Чунки бу усул бир неча усуллар йиғиндисидан ташкил топган бўлади.

Бу усул икки хил бажарилади:

1. Оёқ ва қўл-елка ёрдамида қайтариш.

2. Оёқсиз қўл ва елка ёрдамида қайтариш.

Оёқ ва қўл-елка ёрдамида усулини қўллаш:

1. Рақибнинг ўнг оёғи олдинги ҳолатда бўлганда:

а) чап оёқ билан ўнг оёқни ён томонга қадамлаб кифтланади;

б) рақибни ўнг елка томонга тортиб ўнг оёқни ҳам орқа ён томонга тортиб белдан ярим доира ўтказиб;

в) рақибни олди томонга ташланади.

Эслатма. Рақибни орқага тортганда оёғини ердан узиш лозим.

2. Рақибнинг оёқлари баравар ҳолатда бўлганда:

а) чап оёқни рақибнинг ўнг оёғи ёнига ёки ички ён томонга қадамлаб кифтланади;

б) ўнг оёқни орқа ён томонга тортиш билан бирга рақибнинг оёғини ердан узиб, олдинга тортиб, белга миндирилади;

в) рақибни олди томонга ташланади.

Оёқсиз қўл-елка ёрдамида усулини қўллаш:

1. Рақибнинг ўнг оёғи олдинги ҳолатда бўлганда:

а) кифтлаб оёғини ердан узилади;

б) ўнг елка томонга тортиб белдан ярим доира ўтказиб.

в) олди томонга ташланади.

Бу фақат қўл кучи билан бажарилади. Қўлни ўзида бажариш учун машғулот жараёнида рақибни турган жойида ўнг ва чап елка томонга ўтказиб белга миндиришни машқ қилиш керак.

2. Рақибнинг оёқлари баравар ҳолатда бўлганда:

а) кифтлаб қўлни ўтказилади;

б) ўнг елка томонга оёқлари ўтказилади;

в) олди томонга ташланади.

Чапақай курашчилар чап елка томонга ярим доира ўтказиб, ўнг елка томон қайтариш мумкин.

«Қадамлаш» усули

Қадамлаш усулининг тиззага миндириш усулидан фарқи шуки, бу усулда рақибни кўтармасдан иргитиб ташланади. Бу усул бир йўла тўхтамай бажарилади. Масалан, рақибнинг ўнг оёғи олдинда бўлганда, чап оёқ билан қадамлаб ўнг оёқ ёнига қўйилади. Чап қўл билан рақибнинг ўнг тирсак қўлини сиқиб, ўнг елка томонга бурилиб ўнг оёқни ҳам олдинроққа тортиб, ўнг елка томонга иргитиб ташланади. Бу усулни чап оёқда қайтарганда ўнг қўлни ўтказиш шарт эмас. Бунда рақибни қаттиқ силташ орқалигина усулни амалга ошириш мумкин. Қадамлаш усулини бўлиб бажариш.

Масалан: Рақибнинг ўнг оёғи олдинда бўлганда:

а) рақибни силтаб ўнг оёғи ён томонига чап оёқ билан қадамлаб тирсагини сиқилади, ўнг оёқни олдига суриб, ўнг елка томонга бурилади;

б) ўнг елка томонга баландроқ кўтариб узоқроққа ташланади.

Рақибни чап оёқда иргитишда тирсак қўлини сиқиб ўнг қўлни қаттиқроқ силтаб тортишни унутмаслик керак, агарда рақибни тирсак қўли яхшироқ сиқиб олинмаса, усул яхши чиқмайди. Бу усулни тезроқ бажариш керак. Бунинг учун машғулот давомида қадамлаб кириб бурилиб олишни ва тирсакни яхшироқ сиқишни пухта ўрганиб олиш керак.

Рақибни ўнг оёқ билан қадамлаш, чап оёқ билан қадамлашдан фарқ қилади. Чап оёқ билан бажарганда силташни бажариш зарур. Ўнг оёқ билан бажарганда рақибни кифтлаш орқали ташланади. Ўнг оёқни рақибни чап оёғининг ён томонига қадамлаб кирилади. Кифтлашга сабаб рақиб тирсак қўли сиқмаслиги учун. Ўнг оёқ билан усулни бажариш учун нималар қилиш керак. Масалан, рақибнинг чап оёғи олдинги ҳолатда бўлганда:

а) ўнг оёқ билан чап оёғи ёнига қадам ташланади;

б) чап оёқни олдинроққа қўйиб бурилади ва рақибни чап елка томонга баландроқ ва узоқроққа иргитилади.

Эслатма: Усулни бажаришда, албатта, тезликка эътибор бериш керак. Агарда рақиб ҳимояга ўтса, қадамлаш усулини рақибни етаклаб туриб бажарилади.

Рақибнинг чап оёғи орқада бўлганда усулни бажариш осонроқ бўлади, чунки ўнг оёқ билан қадамлаб кирганда ҳимоя камроқ бўлади.

Рақибни оёқлари баробар ҳолатда бўлганда қадамлаш усулини чап ва ўнг оёқда бажариш мумкин.

Мисол учун ўнг оёқ билан усулини қайтармоқ учун, рақиб албатта чап оёғи билан ҳимоя қилиши лозим. Шунинг учун рақибни чап елка томонга етакланади. Рақибнинг оёғи асталик билан орқага ёки баробар ҳолатга келганда қадамлаш усулини қўллаш мумкин. Чап оёқ билан қадамлаш усулини қўлламоқчи бўлинса, рақиб ўнг оёғи билан ҳимояга ўтади, уни ўнг елка томонга етаклаб оёқлар баробар ҳолатида ёки бўлмаса ўнг оёғи орқага ўтиб қолган вақтида қадамлаш усулини қўллаш мумкин, бу яхши натижа беради.

Эслатма: Чап оёқ билан қадамлаш усулини қўллашда кифтлаш усулини қўллаш шарт эмас, фақат рақибни силтаб тортиб ўнг тирсагини яхшироқ сиқишга эътибор бериш керак. Қадамлаш усули чап оёқ билан бажарилади.

ганда силтаб бажарилади. Усулни ўнг оёқ билан қўллаганда эса кифтлаш орқали бажарилади.

«Айлантириш» усули

Айлантириб ташлаш силташ ва кифтлаш билан бажарилади, ҳар қандай кураш ҳолатида айлантириш усулини қўллаш мумкин.

Ўнг оёқ олдинги ҳолатда бўлганда чап оёқ билан ўнг оёқ ён томонига қадам ташлаб қаттиқ силтанади. Рақибни қаттиқ силтаб туриб ўнг елка томонга айлантирилади. Бунда рақиб доира шаклида айланади. Рақибни сиқиб тўхтатганда бел томонга осилиб қолади, шу ҳолатда олдинги томонига ташланади. Силтаб айлантиришда ниҳоятда катта тезлик ва куч сарф қилиш керак бўлади. Кураш пайтида рақибнинг қанчалик бўш ёки кучли эканлиги қўл билан силтаб тортганда сезилади. Бундан ташқари, рақибни яна ўнг ёки чап елка томонга етаклаб тезликни ошира бориб қаттиқ силташ орқали ҳам айлантириб ташлаш мумкин.

Чап оёқ олдинги ҳолатда бўлганда: ўнг оёқ билан рақибнинг чап оёғини ички ён томонига қадамлаб, силтаб ўнг елка томонга айлантириш мумкин.

Оёқлар баробар ҳолатда бўлганда ўнг оёқ билан ёки чап оёқ билан рақибнинг оёқлари орасига қадамлаб, қаттиқ силташ орқали ўнг елка тарафга ёки чап елка томонга айлантириб ташлаш мумкин.

Оёқлар букилган ҳолатда чап оёқ билан рақибни ўнг оёқ ён томонига қадамлаб, қаттиқ силташ орқали ўнг елка томонга айлантириб ташлаш ҳам мумкин.

Эслатма. Рақибни силтаб айлантириш курашчидан кўпроқ маҳорат талаб қилади. Бундай машғулот жараёнида рақибни кўпроқ силтаб айлантириш машқини бажариш зарур бўлади.

Шундай экан, рақибни кифтлаш орқали айлантириш қандай бажарилади?

а) рақибни ўнг оёқ олдинги ҳолатда бўлганда чап оёқ билан ўнг оёқ ён томонига қадамлаб кифтланади ва рақибни оёғини ердан узиб олиб, тезлик билан ўнг елка томонга айланилади ва тўхтаб белга осилтирган ҳолатида олдинга ташланади;

б) оёқлар баробар ҳолатда бўлиб рақиб оёқлари орасига чап оёқ билан қадамлаб ёки бўлмаса ўнг оёқ билан қадамлаб кифтлаб, рақибни кўтариб ўнг елка томонга ёки чап елка томонга айланиб, қарама-қарши томонга ташланади.

«Илиш» усули

Илиш усули Фарғона курашида энг қийин усуллардан ҳисобланади. Чунки бу усул силташ орқали рақибни иргитиш билан бажарилади. Шундай экан бу усулни қандай бажариш керак?

Рақиб оёқлари баробар ҳолатда бўлганда: бу ҳолатда унинг қулайлиги шуки, усулни ҳар иккала оёқ билан қўллаш мумкин. Агарда биз ўнг оёқ билан усулни қўлламоқчи бўлсак, у ҳолда ўнг оёқ билан рақибнинг чап оёғини тиззасигача бўлган қисми илиб ташланади.

Силтаб бажаришга сабаб, усул узоқроқ масофадан бажарилади, агарда уни кифтлаб бажарилса, усул чиқмайди.

Баъзан чап оёқ билан ҳам рақибнинг ўнг оёғи ички томонидан илиб ёнга ташланади. Бу усул «тиззага миндириш» ва «қадамлаш» усулидан шуниси билан фарқ қиладики, илиш усулини бажаришда кўкрак қисми ёпишмаган ҳолатда бўлади. Тиззага миндириш ва қадамлаш усулини бажаришда рақибнинг кўкрак қисми ёпишган ҳолатда бўлади.

Бу усулни бажариш қийин. Ўзлаштириш учун кўпроқ машқ ва маҳорат талаб қилинади.

Ўнг оёқ ёки чап оёқ олдинги ҳолатда бўлганда ҳам шу усулни қўлласа бўлади. Бу ҳолатда рақибнинг орқада бўлган оёқларини илиш керак. Агар рақиб оёқлари букилган ҳолатда бўлса, илиш усулини қўлламаган маъқул. Агар рақибга усулни қўлламоқчи бўлсак, у ҳимояда турган бўлса ҳам масалан:

— Чап оёқ билан илмоқчи бўлинган ҳолатда рақибнинг ўн оёғи олдинда бўлса ёки ўнг оёқ билан илмоқчи бўлганда — рақибнинг чап оёғи олдинда бўлса, уни етаклаш ва оёқлари баробар ҳолатда ёки орқага ўтиб қолганда усулни амалга ошириш мумкин.

Рақибни силташ орқали узоқ масофадан оёқ ёрдамида тиззага миндирмасдан иргитиб ташлаш илиш усули дейилади.

«Чалғитиш» усули

Маълумки курашда жуда кўп усуллар қўлланилади ва бу усулларнинг бажарилиши ҳам бир неча турларга бўлинади. Шундай ҳам бўладикки, кураш бир усул билан бошланиб, бошқа бир усул билан тугайди. Кейинги пайтларда фарғонача миллий кураш усули ривожланиб, шундай усуллар пайдо бўладикки, бу усулларни тўйсайл ва мусобақаларда учратиш мумкин. Албатта, бу

усулларни ҳаваскор курашчи бирданига ўрганиб ололмайдди. Бу усулни биз «Чалғитиш» деб номладик. Балки кейинчалик бу усулга бошқача ном ҳам берилар.

Бу усулни бажарилиши ҳақида гапирадиган бўлсак, масалан, рақибни чап елка томонга ташламоқчи бўла туриб, ўнг елка томонга ташланади. Бу ўринда шуни айтиб қўйиш жонзки, ниҳоятда тез бажарилиши керак. Фараз қилайлик, рақиб тезлик билан чап оёғи билан ўнг оёқ ичига ёки ташқи томонига қадамлаб киради. Шундан сўнг қайтармоқчи бўлиб, кўтариб дарҳол оёқни алмаштириб, чап тиззага миндирмоқчи бўлади ёки шу заҳоти қадамлаш усулини бажаради. Шундай ҳоллар бўладики, қўлнинг ўзида, рақибни чап ёки ўнг елка томонга ўтказиб қайтарма, чалақайтарма усулини бажармай, хаёлга келтирмаган усулингизни қўллайсиз ва ҳоказо.

Фарғонача миллий курашнинг чекланган томони шундаки, у қўлни белга боғлаб қўяди, рақибнинг елкасини ерга теккизмай қўлни қўйиб юбориб бўлмайди. Шунинг учун ҳар бир усулни чуқур ўрганиш лозим. Чалғитиш усули ҳақида фикр юритиш мураббий ва китобхонлар ҳукмига ҳавола.

Рақибни силташ ёки кифтлаш орқали бирон-бир усул қўллаб, охирига етказмай бошқа усул билан тугатиш «чалғитиш» дейилади.

УСУЛЛАРГА ҚАРШИ — ҲИМОЯЛАР

1. Силташ усулига қарши — мувозанатни сақлаш, кураш ҳолатини сақлаш, тортувига юрмаслик.

2. Кифтлаш усулига қарши — қўл ва оёқ ҳаракатини тўхтатиш, қўл ёрдамида бел ҳаракатини тўхтатиш.

3. Босиш усулига қарши — мувозанатни сақлаш, оёқ ҳаракатини тўхтатиш, итаришига юрмаслик.

4. Тиззага миндириш усулига қарши — кураш ҳолатини ўзгартирмаслик, кураш ҳолатини тўғри танлаш;

5. Тўсиш усулига қарши — тирсак-қўлини ўтказмаслик ёки ҳаракатини тўхтатиш.

6. Босма усулга қарши — қўл ёрдамида бел ҳаракатини тўхтатиш ва оёқ ҳаракатини оёқ билан тўхтатиш;

7. Қайирма усулга қарши — етаклашига юрмаслик, оёқлар ҳаракатини тўхтатиш.

8. Ёнбош усулига қарши — тортувига юрмаслик, қўл ёрдамида бел ҳаракатини тўхтатиш.

9. Чалақайтариш усулига қарши — оёғи тортувига юрмаслик, оёқ ҳаракатини тўхтатиш, қўл билан бел ҳаракатини тўхтатиш.

10. Қайтарма усулига қарши — тортувга юрмаслик, оёқлар ҳаракатини тўхтатиш.

11. Қадамлаш усулига қарши — кураш ҳолатида мувозанатини сақлай билиш, оёқ ҳолатини ўзгартирмаслик ва оёқ ҳаракатини тўхтатиш.

12. Айлантириш усулига қарши — мувозанатни сақлаш, етаклашига юрмаслик.

13. Илиш усулига қарши — мувозанатни йўқотмаслик, етаклашига юрмаслик.

«Силташ» усулига қарши — ҳимоя

Силташ икки хил — оёқ ёрдамида ёки оёқ ёрдамисиз бажарилади. Ҳар иккала силташда ҳам рақибни мувозанати бузилиши;

орқа томонга оғиши;

олд томонга оғиши;

чап ёнга оғиши;

ўнг ёнга оғиши мумкин.

Бунинг учун эса рақибнинг силташига — ҳеч бир томонга оғмасликка ҳаракат қилиш ёки бўлмаса силташига силтаб жавоб қайтариш керак. Кураш ҳолатини ўзгартирмаслик, тортувга юрмаслик керак бўлади. Буни қандай тушуниш керак. Мисол, ўнг оёқ олди ҳолатда бўлганда ёки чап оёқ олди ҳолатда бўлганда кураш ҳолатини ўзгартирмаслик керак.

Рақиб кўпинча силтаб ўзига тортади, шу ҳолатда тортувга юрмаслик рақиб силтаганда силташ орқали жавоб қайтариш керак бўлади. Тортган томонига юрмаслик учун оёқни гиламга қаттиқроқ тираб туриш ёки рақибнинг ўзини тортиш лозим бўлади.

«Кифтлаш» усулига қарши — ҳимоя

Рақиб кифтлашни икки хил усулда бажаради:

а) оёқ қўл-елка ёрдамида; б) қўл-елка ёрдамида.

Бу ҳар иккала кифтлашда ҳам рақиб ўнг қўлини белбоққа кўпроқ ўтказиб ушлашга ҳаракат қилади. Масалан, оёқ, қўл-елка ёрдамида кифтлашни қарайдиган бўлса, бундай кифтлашда рақиб қадам ташлаб қўлни етказишга ҳаракат қилади. Шунинг учун оёқ ҳаракатини оёқ билан ички ён томонидан ёки ташқи ён томонидан, ё бўлмаса рўпарасидан тўхтатиш керак бўлади. Бир вақтнинг ўзида ўнг қўлнинг тирсак қисмини чап қўлнинг тирсак қисмидан ўтказмаслик учун қўлини қўл ёрдамида сиқиш лозим. Рақиб ўнг оёғи билан қадамласа, ҳаракатни чап оёқ билан тўхтатиш ва агар чап оёғи билан қадамласа, ҳаракатни ўнг оёқ билан тўхтатиш лозим. Рақиб қўл-елка ёрдамида кифтлаганда оёғини ишлатмайди. Шунинг учун чап қўл билан рақибни

биқинига қўл тираш ва кифтлашга кифтлаш орқали жавоб бериш керак бўлади.

«Босиш» усулига қарши — ҳимоя

Босиш усулида рақиб итариб босишга ҳаракат қилади. Шунинг учун итариб келишини тўхтатиш, бунинг учун рақибни ўнг биқинига чап қўлни тираб қолиш керак. Кураш ҳолатида орқароққа чўзилиб юрилса, босиш усулига қарши ҳимоя қилинган бўлади. Рақиб оёқни ён томонидан итариб букиб босишга ҳаракат қилади. Бундай пайтда оёқни олиб қочишга ҳаракат қилиш ва биқинига қўл тираб рақибини яқинлашишига йўл қўймаслик керак. Тик тортишиб қолган пайтда оёқлар ҳолатига аҳамият бериш лозим, иложи борича рақиб оёғини итариб букиш, қўл билан эса тирсагини сиқиб керак бўлади. Босиш усулида энг яхши ҳимоя мувозанатни сақлай билиш ҳисобланади. Агар кураш даврида мувозанатни яхши сақлай олмаса, рақиб босиш усулини қўллайди.

«Тиззага миндириш» усулига қарши — ҳимоя

Тиззага миндириш усулида кураш ҳолатини тўғри танлашда тўрт хил кураш ҳолати кўзга ташланади. Масалан: ўнг оёқ олди ҳолат, чап оёқ олди ҳолат, оёқлар баравар ҳолат, оёқлар букилган ҳолат. Дейлик, рақиб чап тизза-оёқ билан кўтаришга ҳаракат қилади. Шунинг учун ўнг оёқ олдинги ҳолатда юриш керак, чунки, чап оёғининг ҳаракатини ўнг оёқ билан тўхтатиш мумкин. Оёқ ҳаракати билан бир вақтда, рақибни тирсак қўлини ҳам тўхтатиш лозим бўлади. Агарда оёқ ҳаракатини тўхтатиб, қўл ҳаракати тўхтатилмаса, рақиб судраб тортиб кўтариб кетиши мумкин. Рақибнинг чап оёғи билан усул қўллаши пайқаб қолинса, ўнг оёқ олди ҳолат ёки оёқлар букилган ҳолатида юриш керак. Шу усулда юришнинг ўзи ҳам ҳимоя ҳисобланади. Ўнг оёғимиз олди ҳолатида бўлганда рақиб ўзига тортганда чап оёқ олди ҳолатга тушмаслик зарур, чунки у шу ҳолатда чап оёғи билан усул қўллаши мумкин. Етаклаган томонга ҳам юрмаслик керак, чунки юрилганда, юришга тиззалаб ташлайди, балки қарама-қарши томонга юриш керак бўлади.

«Тўсиш» усулига қарши — ҳимоя

Рақиб тўсиш усулини қўллаганда асосан қўлни етказишга ҳаракат қилади. Бунинг учун эса у кифтлаш усулини қўллайди. Қифтлаш усулини оёқ ёрдами билан ёки оёқсиз бажаради. Оёқ билан қадам ташлаган пайтда оёғини ён томонидан итариб букишга ҳаракат қилиш

ва ўнг тирсак қўлини чап тирсак қўл билан сиқиш мумкин бўлади. Агар рақиб етаклаб юрса, етаклашига юрмай, қаттиқ туришга ҳаракат қилиш ва қарама-қарши томонга юриш керак бўлади. Оёқсиз кифтлаб тўсмоқчи бўлса, у ҳолда оёғини ишлатмасдан қўлни етказишга ҳаракат қилади. Бунинг учун рақибни ўнг тирсак қўлини чап тирсак қўл билан сиқиш керак.

Эслатма. Мувозанатни сақлай билиш ҳам ҳимоя ҳисобланади.

«Босма» усулига қарши — ҳимоя

Босма усулида рақиб асосан кўтариб босишга ҳаракат қилади. Шунинг учун у кифтлаш усулини қўллаб кўтаришга ҳаракат қилади. Кифтлаб қадам ташлаган пайтда оёқлар ҳаракатини оёқ билан тўхтатиш, ундан ташқари, ўнг тирсак қўлини ўтказмаслик учун рақибни ўнг тирсак қўлини чап тирсак қўл билан сиқиш керак бўлади. Башарти, кўтариб олган тақдирда ҳар иккала оёқни оёқлари устига қўйиб, қўлларни икки биқинига қўйиб тираб туриш керак. Шу ҳолатда рақиб силтаб елка ва қўл билан ерга уради, бу пайтда оёқларни узоқроққа қўйиб туриш лозим. Ундан ташқари, тушган пайтда ўнг қўлни етказиб, белбоғидан ушлаш керак.

«Қайирма» усулига қарши — ҳимоя

Қайирма усулда рақиб асосан кўтаришга ҳаракат қилади, чунки усулни кўтариб олгач қўллайди. Шунинг учун рақибни кўтаришига йўл қўймаслик лозим.

Ўнг тирсак қўлини ўтказмасликка, оёқлари ҳаракатини тўхтатиш ва етаклашига ҳам йўл қўймаслик керак, чунки етаклаган томонга қайириб ташлаш мумкин. Кўтариш учун ёпишиб келади, шунинг учун биқинига қўлни тираб яқинлашиб келишга йўл қўймаслик керак.

«Енбош» усулига қарши — ҳимоя

Енбош усулига қарши ҳимоя қилиш учун тортувга юрмаслик керак. Чунки рақиб ўзига тортиб оёқлар узилар-узилмас белга миндириб ташлайди. Бундан ташқари, етаклашига ҳам юрмаслик керак, бунинг учун қарама-қарши томонга ўнг биқинига қўлни тираб қолиш мумкин. Белни буриб миндириб ташламаслик учун ҳам ўнг қўлни ўнг биқинга тираш лозим. Ҳар қандай қадам ташлаб торган пайтда, рақибнинг оёғини ички ёки ташқи томондан итариб букиш зарур бўлади. Агар рақиб ўз рақибини тортиб тик қилиб олса, у ҳолда оёқ ёрдамида оёғини ички ёки ташқи томонидан итариб букиш керак. Ундан ташқари рақибнинг ўнг тирсак қўлини чап тирсак қўл билан сиқиш лозим бўлади.

«Чалақайтариш» усулига қарши — ҳимоя

Чалақайтариш усулини қўллашда рақиб (а) қадамлаб ёнга ўтказмоқчи бўлади; б) оёқсиз қўл билан тортмоқчи бўлади.

а) оёқ ёрдамида қадамлаб усулни қўлламоқчи бўлганда, биринчи бўлиб, қадам ташлаган оёғини ичкарига ёки ташқарига итариб букиш керак. Тортишга ва етаклашга юрмасликка ҳаракат қилиб қарама-қарши томонга юриш зарур. Унг тирсак қўлини белбоғнинг ичкарироғидан ўтказиб ушлашга йўл қўймаслик ва чап тирсак қўл билан рақибнинг унг тирсак қўлини сиқиш керак;

б) оёқсиз қўлнинг ўзида усулни қўлламоқчи бўлганда рақибнинг тортувига ёки етаклашига юрмаслик керак. Рақиб бу ҳолатда кифтлаб ўзига тортмоқчи бўлади, кифтлаган пайтда чап қўлни унг биқинига тираш керак. Агар рақибнинг тортувига тик келиб қолса, бундай ҳолатда унг тирсак қўлини чап тирсак қўл билан сиқиш мумкин. Ундан ташқари оёқ ҳолатига қараб ичкаридан ташқарига ёки ташқаридан ичкарига итариб оёғини букиш керак. Чалақайтариш усулига тикроқ юрмасдан орқароққа чўзилиброқ юриш лозим, яъни рақибни белбоғидан ушлаганда белни кўпроқ букиб кўпроқ орқа томонга ётиброқ юриш керак. Бу ҳолатда рақибнинг усул қўллаши қийин бўлади.

«Қайтарма» усулига қарши — ҳимоя

Қайтариш усулига қарши рақиб асосан қадамлаб киради. Шунинг учун рақибни қадам ташлаш ҳаракатини оёқлар ёрдамида тўхтатиш ва оёқлар ҳолатига ҳам яхши эътибор бериш лозим. Агар унг оёқ олди ҳолатда бўлса, рақиб учун қулай бўлади. Шунинг учун оёқлар букилган, кураш ҳолатида юриши мумкин. Рақиб қайси оёғи билан бўлмасин, қадамлаб киришидан қатъи назар, оёқларни ички ёки ташқи ён томонидан итариб букишга ҳаракат қилган маъқул. Шунинг учун оёқ қўйган пайтидаёқ унинг оёғини итариб букишга ҳаракат қилиш лозим. Ундан ташқари, рақибни унг тирсак қўлини чап тирсак қўл билан сиқиб олиш лозим. Унг қўл билан рақибнинг елкасини тикроқ тутишга ҳаракат қилиш керак. Чунки, рақиб қўлни ўзида кифтлаб қайтаришга ҳаракат қилади. Бу пайтда қўлни ўтказмаслик, яъни чап тирсак қўл билан унг тирсак қўлини сиқиб олиш керак бўлади. Рақиб етаклашига юрмаслик учун қарама-қарши томонга юриш зарур.

«Қадамлаш» усулига қарши — ҳимоя

Қадамлаш усулини рақиб ҳар қандай кураш ҳолатида ҳам қўллаши мумкин. Чунки рақиб қадамлаб, ўзига

тортиб тик ҳолатда ирғитиб ташлайди. Рақиб ўнг оёғи ёки чап оёғи билан қадамлаб усулни қўллайди. У қайси оёғи билан қадам ташламасин оёқлар ҳаракатини оёқ билан тўхтатиш мумкин. Илгари таъкидланганидек, рақиб чап оёғи билан қадамлаш усулини қўлламоқчи бўлса, чап оёқ олди ҳолат ёки оёқлар баробар ҳолатини танлайди. Агар ўнг оёғи билан қадамлаш усулини қўлламоқчи бўлса, ўнг оёқ олди ҳолат ёки оёқлар баробар ҳолатини танлайди. Ҳар тўрт кураш ҳолатида ҳам усулларни қўллаш мумкин. Агар оёқлар букилган ҳолатда бўлса, бу ҳолатда усулни қўллаш қийин, чунки оёқ ҳимояда бўлади. Агар рақиб чап оёқ билан қадамлаш усулини қўлламоқчи бўлса, ўнг оёқ олди ҳолат ёки оёқлар букилган ҳолатда бўлиш мумкин. Ёки ўнг оёқ билан қадамлаш усулини қўлламоқчи бўлса, унда чап оёқ олди ҳолат ёки оёқлар букилган ҳолатда бўлиш мумкин. Ёки ўнг оёқ билан қадамлаш усулини қўлламоқчи бўлса, унда чап оёқ олди ҳолат ёки оёқлар букилган ҳолатда юриши лозим. Фақат оёқлар ҳолатини тўғри танлаш билангина ҳимоя қилиб бўлмайди, балки таъкидлаганимиздек, рақиб ҳар қандай кураш ҳолатида ҳам усулни қўллаши мумкин. Мисол учун рақиб чап оёқ билан қадамлаганда, ўнг оёқни ички ёки ён томонига қадамлайди ва ўнг тирсак қўлни сиқиб тортиб тиклаб ирғитиб ташлайди. Бунинг тўхтатиш учун ўнг оёқ билан чап оёқни ички ёки ташқи томондан итарилади. Бундан ташқари, ўнг тирсак қўлни сиқишга йўл қўймаслиги ҳамда рақиб тортишга ёки етаклашига юрмасликка ҳаракат қилиш керак. Ўнг қўлни тирашни амалга ошириш лозим. Агарда рақиб ўнг оёғи билан қадамлаш усулини қўлламоқчи бўлса, бунинг аксини қўллаш лозим. Бундан ташқари, ўнг тирсак қўлни сиқиш ҳам керак бўлади. Рақибни тортишига ва етаклашига юрмасликка ҳаракат қилиши лозим.

«Айлантириш» усулига қарши — ҳимоя

Рақибнинг силтаб ёки кифтлаб айлантиришига қарши ҳимояланишни яхши билиб олиш зарур. Агарда рақиб силтаган пайтда мувозанат бўш бўлса, яъни оёқлар гиламга яхши тиралмаган бўлса, у ҳолда рақиб силтаб туриб қўлни етказмасдан ҳам тезлик билан айлантириши мумкин. Шунинг учун мувозанатни яхши сақлаш, тортувига, етаклашига қарама-қарши томонга юриш лозим. Кифтлаб айлантирмоқчи бўлганда эса қўлни рақибнинг ўнг биқинига тираш керак. Агар кифтлаб тикроқ қилиб олган бўлса, чап тирсак қўл билан ўнг тирсак қўлни сиқиб олиш лозим. Ундан ташқари, чап оёқ билан ўнг оёқни ички ёки ташқари томондан итариб букилади.

«Илиш» усулига қарши — ҳимоя

Илиш усулида рақиб асосан оёқ ҳолатига қаттиқ аҳамият беради. Шунинг учун биз энг яхши ҳимоя ҳолатида бўлишимиз лозим. Бунинг учун қайси ҳолатда ҳаракат қилган маъқул, шуни яхши билиб олиш лозимки, фақат оёқлар букилган ҳолатда юриши керак, чунки бу ҳолат ҳимоя учун энг қулай ҳолат ҳисобланади. Бошқа ҳар қандай ҳолатда юрсак ҳам рақиб ўз усулини қўллаши мумкин.

Бу усулни қўллашда рақиб оёқ ҳолатига ёки етаклаб, етаклаган томонига илиш усулини қўллаш мумкин. Шунинг учун биз иложи бўлса, оёқлар букилган ҳолатда юришига ўрганишимиз керак. Бундан ташқари рақибнинг етаклашига юрмаслик ёки тортишига бормаслик керак. Иложи борича рақиб оёғининг оёқлар орасига киришига йўл қўймаслик лозим. Бунинг учун рақиб оёқларини оёқ билан ичкари томондан тўхтатишга ҳаракат қилиш мақсадга мувофиқ бўлади. Агар рақиб чап оёғи билан илмоқчи бўлса, ўнг қўлни муштраб биқинига тиралади, ўнг оёғи билан илмоқчи бўлса, чап қўл билан биқинига тиралади. Рақиб етаклаган томонига юрмасликка ҳаракат қилиш ва аксинча қарама-қарши томонга юриш лозим.

УСУЛЛАРГА ҚАРШИ — УСУЛЛАР

1. «Силташ» — усулига қарши силташ ва кифтлаш усули қўлланилади.

2. «Кифтлаш» усулига қарши қадамлаш, чалақайтармаш, қайтарма, ва тиззага миндириш усули қўлланилади.

3. «Тиззага миндириш» усулига қарши — тиззага миндириш ва босиш усуллари қўлланилади.

4. «Чалақайтарма» усулига қарши ёнбош, қадамлаш, ва чалақайтарма усули қўлланилади.

5. «Босиш» усулига қарши тиззага миндириш ва қадамлаш усули қўлланилади.

6. «Қайтарма» усулига қарши қадамлаш, қайтарма ва чалақайтарма усули қўлланилади.

7. «Ёнбош» усулига қарши, қадамлаш, чалақайтарма, ёнбош, қайтарма усули қўлланилади.

8. «Босма» усулига қарши тиззага миндириш, босиш усули қўлланилади.

9. «Қайтарма» усулига қарши ёнбош, чала қайтарма, қайтарма усуллари қўлланилади.

10. «Айлантириш» усулига қарши ёнбош, чала қайтарма, қайтарма усуллари қўлланилади.

11. «Илиш» усулига қарши — илиш усули қўлланилади.

12. «Қадамлаш» усулига қарши — қадамлаш, чалақайтарма, қайтарма усуллари қўлланилади.

13. Тўсиш усулига қарши ёнбош чалақайтарма қайтарма усули қўлланилади.

«Силташ» усулига қарши — усуллар

Фарғонача миллий курашда ҳар қандай усулни қўллаганда силташ усули ишлатилади.

Силташ усулида асосан қўл кучи катта ўрин тутди, шунинг учун бу усулни рақиб қўллаганда силташ орқали жавоб қайтариш керак бўлади.

Агар рақибнинг ўнг оёғи олдинда ёки баробар ҳолатда турганда силташ усули қўлланиш зарур бўлса, кифтлаш усулини қўллаш лозим. Кеч қолса, усул чиқмаслиги ёки рақиб устун келиши мумкин.

«Кифтлаш» усулига қарши — усуллар

Ҳар қандай усулни биринчи ҳимоя билан тўхтатиб унга қарши усуллар қўллаш мумкин бўладики, бу — қарама-қарши усуллар дейилади. Кифтлаш усулига қарши бир неча усуллар қўллаш мумкин. Таъкидланганидек, кифтлаш усулини қўллашда рақиб ўнг қўлини, ичкарига киргизиб ушлайди ва оёқлари билан қадам ташлаб келади. Бу ҳаракатга қарши усул қўллаш учун рақибни ўнг тирсак қўлини чап тирсак қўлдан ўтказмаслик ва оёқлар билан уни оёқларини тўхтатиш зарур бўлади. Кифтлаш усулини рақиб оёқлари ёрдамида уч хил бажариш мумкин:

а) курашчи ўнг оёғини рақиб оёғи орасига қадам ташлаб кирганда (кифтлаганда);

б) курашчи чап оёғини рақибнинг ўнг оёғи ташқари томонидан қадам ташлаб кирганда (кифтлаганда);

в) курашчи ўнг оёғини рақибнинг чап оёғи ташқари томонидан қадам ташлаб кирганда (кифтлаганда);

а) курашчи ўнг оёғи билан рақибнинг икки оёғи орасига қадамлаб кирганда биринчи бўлиб, чап оёқ билан рақибнинг ўнг оёғини тўхтатиш лозим. Ўнг оёғни орқа ён томонга қўйилади ва рақибни ўнг елка томонга тортиб, уни қадамлаш усулига ташланади. Шунинг яхши эсда тутиш керакки, рақиб кифтлаш усулини бажарганда доимо ўнг тирсак қўлини, чап тирсак қўл билан сиқиб зарур бўлади. Яна рақиб икки оёқ орасига қадамлаб кирганда чалақайтариш ёки қайтариш усуллари қўллаш мумкин. Рақиб ўнг оёғи билан оёқлар орасига (кифтлаб) қадамлаб кирганда, чап оёқ билан ташқари томондан тўхтатиб, ўнг қўл тирсагини чап қўл тирсаги билан сиқиб тўхтатади.

Шу ҳолатда ўнг қўл тирсагини ўтказиброқ белбоғ ушланади. Кейин эса ўнг оёқни орқа ёнга тортиш билан бир қаторда, рақибни қўл билан ёнга тортилади. Шундай қилиб рақибни чалақайтариш ёки бўлмаса қайтариб ташлаш мумкин;

б) рақиб чап оёғини ўнг оёқ ташқари томонидан қадамлаб кифтлаганда уни қадамлаш усулига ташлаш мумкин. Бунинг учун рақиб кифтлаган вақтда ўнг қўлнинг тирсагини чап қўл тирсағи билан сиқиб, чап оёқни ўнг оёғи орасига қадамлаб, рақибни иргитиб қадамлаш усулини бажариш мумкин. Айнан шу усулни, яъни рақиб чап оёғи билан қадамлаб кифтлаганда, чалақайтариш ёки қайтариш усулини бажариш мумкин. Рақиб чап оёғи билан қадамлаб кифтлаганда уни ўнг қўл тирсагини чап қўл тирсағи билан сиқиб, ўнг оёғини ички томонига суриб чап оёқ билан олдинга қадамлаб, ўнг оёқни орқа ёнга тортиш билан бирга, рақибни ёнбошига тортиб чалақайтариш ёки қайтариш усулини қўллаш мумкин;

в) рақиб ўнг оёғи билан чап оёқнинг ташқари томонига қадамлаб (кифтланганда) кирганда, биринчи бўлиб чап оёқни рақибнинг ўнг оёғи ташқари томонига олиб ўтилади ва ўнг қўл тирсагини, чап қўл тирсағи билан сиқиб, ўнг қўлни белбоғга етказиб ушланади. Айнан шу ҳолатда рақибни қучоқлаб кўтариб ўнг тизза оёқ билан чап елка томонга тиззага миндириш усули қўлланилади.

«Тиззага миндириш» усулига — қарши усуллар

Таъкидланганидек, тиззага миндириш усулини қўллаган рақиб тик туриб чап оёқ ёки ўнг оёқ билан, яъни тизза ёрдамида кўтармоқчи бўлади. Унда рақиб қўлланиётган усулини охиригача етказишга йўл қўймай ҳаракатини тўхтатиб қолиш учун қарши усул қўлланилади. Акс ҳолда қарши усули чиқмайди. Қарши усулни бажариш учун рақиб чап оёғи билан келганда ўнг оёқ ёрдамида унинг ҳаракати тўхтатилади. Ўнг қўл тирсагини чап қўл билан сиқиб олиш керак ва иложи бўлса, ўнг қўлни ҳам белбоғга етказиб ушлаш керак бўлади. Кейин эса рақибни чап оёқ ёрдамида тиззага миндириб юз томонга ўзини ташланади. Агар рақиб ўнг оёқда келса, буни акси билан қайтарилади. Яъни чап оёқда тўхтатиб, ўнг оёқда ўзини ташланилади.

Рақиб оёғи билан кўтариб ташлаганда оёқ ёрдамида ҳимояда тушиб босиб қолиш ҳам мумкин.

«Чалақайтарма» усулига — қарши усуллар

Юқорида қайд этилганидек, чалақайтарма икки хил усулда бажарилади:

1. *Оёқ ва қўл-елка ёрдамида чалақайтариш.*

2. *Оёқсиз қўл-елка ёрдами билан чалақайтарма.*

Биринчи усулда рақиб оёқ ва қўл ёрдамида ўнг оёғи-мизнинг ташқари томонига чап оёқ ёрдамида қадам ташлайди. Шу ҳолатда ўнг оёғи орқада қолади. Ўнг оёғи орқада қолганда чап оёқ билан ўнг оёғи ичига қадамлаб, бел билан бурилиб, белга миндириб ёнбош усули қўлланилади. Шунга эътибор бериш керакки, агар рақибни белбоғига ўнг қўлни етказиб ўнг тирсак қўлини қисиб олмасак қарши усул чиқмайди. Рақиб чап оёғини ўнг оёқ ёнига қадамлаганда, ўнг оёғи орқада қолади. Биз шу ҳолатда чап оёқ билан ўнг оёғини ички томонига қадамлаб, ўнг оёқни орқа ёнга тортиб қадамлаш усулини қўллаш мумкин. Бу қадамлаш усулини бажарганда ўнг қўлни етказиб ушлаш шарт эмас, фақат рақибни ўнг тирсак қўлини сиқиб олиш шарт. Агар рақиб қўлини сиқиб олинмаса, қадамлаш усули чиқмайди. Чалақайтарма усулига қарши чалақайтариш ёки қайтариш усулини қўллаш учун рақиб, чап оёғи билан қадам ташлашига чап оёғни ўнг оёғи ёнига қадамлаб, ўнг оёқни орқа ёнга тортиш билан бирга рақибни орқага тортилади. Шундай қилиб рақибни чалақайтариш ёки бўлма-са қайтариш усулига ташлаш мумкин.

Оёқларимиз орасига рақиб ўнг оёғи билан қадамлаганда қадамлаш усули қўлланилади. Буни қандай бажариш мумкин? Рақиб ўнг оёғи билан қадам ташлаганда унинг чап оёғи орқада қолади, шу пайтда тезлик билан ўнг оёқни чап оёғи ички томонига яқинроқ қўйиб чап оёғимизни орқа ёнга тортиб қадамлаш усулини қўллаш мумкин. Лекин ўнг қўлимизни кўпроқ белбоғга етказиб ушлашни унутмаслик керак. Оёқсиз қўл-елка ёрдамида бажарадиган чалақайтармага қарши қадамлаш усулини қўллаш мумкин. Рақиб кифтлаганда чап оёқ билан ўнг оёғи ички томонига қадамлаб, ўнг оёқни орқа ёнга олиб ўтиб қадамлаш усули қўлланилади. Бу усулни кифтлаш билан баравар бажариш мумкин, чунки рақибнинг оғирлик маркази бир томондан иккинчи томонга ўтади. Мана шу озгина вақтдан фойдаланиб қадамлаш усулини қўллаш мумкин.

«Босиш» усулига — қарши усуллар

Шу нарса маълумки, босиш усулида рақиб оёқларни ердан узмасдан тўғридан-тўғри икки елкани босишга ҳаракат қилади. Бу усулга биз қандай қарши усул қўллашимиз мумкин? Дейлик, рақиб қўлини белбоғга етказиб ушлаб ўнг оёғи ён томонига чап оёқ билан қадамлаб, оёқни ичкарасига итариб юбормоқчи бўлади. Мана шу ҳолатда ўнг оёқни рақибнинг чап оёғи ён томонига ўт-

казиб оёқ ҳаракатини тўхтатиш мумкин. Бундай ҳолатда рақиб белбоғга қўлини етказиб ушлаб тиззага миндириш усули қўлланилади ва кўпинча рақиб чап оёқни ён томонига қадамлаб босмоқчи бўлади. Бу қадамлашда ҳам ўнг оёққа қадамлаб босмоқчи бўлгандагидек, ҳаракат акси такрорланади: яъни чап оёқ билан ҳаракатни тўхтатиб, қўлни белбоғга етказиб ушлаб тиззага миндириш усулини қўлланилади.

Босиш усулига қарши қайси ҳолатда қадамлаш усулини қўллаш мумкин? Дейлик, рақиб итариб, яъни суриб босмоқчи бўлганда қадамлаш усулини қўллаш мумкин. Бунда рақиб ўз ҳаракати билан ўзи ёрдам берган бўлади, чунки итариб келаётган пайтда чап ёки ўнг оёқ билан қадамлаб бурилиб ирғитиб юбориш мумкин.

«Қайтарма» усулига — қарши усуллар

Маълумки, рақиб қайтариб ташлашда оёқлар билан ҳаракат қилади. Рақиб ўнг оёғимиз олди ҳолатида бўлганда усулини қўллашга ҳаракат қилади. Ўнг оёқ олдинги ҳолатда бўлганда рақиб чап оёғи билан ўнг оёқ ёнига қадамлайди, мана шу ҳолатда рақибнинг ўнг оёғи орқада қолади. Шу пайтда чап оёқни рақибнинг ўнг оёғи ичига қадамлаб, тирсагини сиқиб, ўнг елка томонга бурилиб қадамлаш усулига ташланади. Шунинг ёрдамида тутишимиз керакки, чап оёқ билан қадамлаш усулини қўллаганда рақиб белбоғига ўнг қўлимизни ўтказиш шарт эмас, фақат ўнг тирсак қўлини маҳкам сиқиб олиш зарур бўлади. Хўш, шундай экан қайси ҳолатда рақибни қайтариш усулига қарши қайтариш усулини қўллаш мумкин? Дейлик, рақиб ўнг оёғимизга чап оёғи билан қадам ташлаб келади. Шу ҳолатда рақиб ўнг оёғини орқа ёнга олиб улгурмасдан, чап оёқ билан рақибнинг ўнг оёғи ёнига қадамлаб қўйилади ва қаттиқроқ орқа ёнга тортиб қайтариб ташланади. Курашчининг ўнг оёққа қадамлаб келишига рақибни қўл ёрдамида белбоғидан тортиб чалақайтариш мумкин. Фақат кифтлаб оёғини қўйишига улгурмай, қўл ёрдамида ён томонга қаттиқ тортиш керак, акс ҳолда усул чиқмай қолиш мумкин.

«Ёнбош» усулига — қарши усуллар

Курашчи рақибни ёнбош усулига ташлаш учун тикроқ ҳолатида ёнга тортишга интилади. Мана шу ҳолатда у ҳар икки оёқни ёнга ўтказишга ҳаракат қилади. Агар рақиб ўнг қўли томонга тортмоқчи бўлса, бу ҳолатда чап оёқни ўнг оёғи ичига қўйиб ўнг елка томонга бурилиб, ўнг қўл тирсагини сиқиб қадамлаш усулига ташлаш мумкин. Рақибни ўзининг ёнбошига тортишга ёнбош усу-

лини қайтариш мумкин. Мисол: Курашчи ёнга тортиб ўтказмоқчи бўлганда ундан олдин белни буриб белга миндириб ёнбош усулини қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади. Рақиб қайси томонга тортиб ёнбош усулини қўлламоқчи бўлса, шу томонга қадам ташлаб рақибни қўллар билан ёнга қаттиқ тортиб чалақайтариш ёки қайтариш усулига ташлаш мумкин.

«Босма» усулига — қарши усуллар

Рақиб «босма» усулини қўллаганда курашчини кўтариб ерга урмоқчи бўлади, шунинг учун унга қарши усул қўллаб уни кўтариб гиламга ташлаганда икки оёққа тушишга ҳаракат қилиш лозим.

Рақиб кўтарганда ҳар икки қўлни мушт қилиб биқинига тираб олиш, ташлаганда эса, ўнг қўлни белбоғига етказиб тушилади ва кўтариб тиззага миндириб ташлаш мумкин.

Яна оёққа тушгандан сўнг, ўнг қўлни етказиб итариб ҳам босиб тушиш мумкин.

«Қайирма» усулига — қарши усуллар

Қайирма усулига қарши усул қўллаш учун, рақибни кўтариб айлантираётганда гавдани тўғри тутиш, гавдани бурилиб кетишига йўл қўймаслик керак.

Рақиб ташлаган пайтда икки оёққа баробар тушиб, рақибни белга миндириб ёнбош усулини, чалақайтарма ёки қайтарма усулларини қўллаш мумкин.

Қайирма ташлаганда оёққа тушиш қийин, шунинг учун машғулотлар жараёнида бу машқни кўп марта такрорлаш лозим.

«Айлантириш» усулига — қарши усуллар

Айлантириш усулига қарши усул қўллаш учун рақиб кўтариб айлантирмоқчи бўлганда, оёқларни оёқлари устига қўйиб, ташлашини кутиб туриш керак.

Рақиб кўтариб ўнг ёки чап томонига ташлайди, албатта ўша ташлаган томонга икки оёқда тушиб, қўлни етказиб сўнг ёнбош, чала-қайтарма, қайтарма, босиш усулини қўллаш мумкин.

Эслатма. Ҳар қандай курашчини айлантирганда ҳимоя қилиш қийинлашади, шунинг учун мувозанатни ушлаб туриш машғулот жараёнида кўпроқ такрорланади. Шу боис айлантиришга йўл қўймаган маъқулдир.

«Илиш» усулига — қарши усуллар

Илиш усули энг қийин ва тез бажариладиган усул ҳисобланади. Агарда рақиб чап оёқда илиб ташламоқчи бўлса, бунга жавобан чап оёқда илишни қўллаш керак бўлади. Рақиб чап оёқда усул қўлламоқчи бўлса, албатта узоқ масофадан ўнг оёқни пастки қисмидан илмоқчи бўлади, бунга қарши қуйидаги усулни қўллаш мумкин.

Рақиб чап оёғини ўнг оёқ учига қўйишидан олдин, уни ўнг оёғини учидан чап оёқ билан илиш усули бажарилади.

Эслатма. Чап оёқни ўнг оёғига қўйиш билан бирга ўнг оёғини орқа ёнга тортиб бурилиш керак бўлади. Ўнг оёқда ҳам худди шундай усулни бажаришингиз мумкин. Дейлик, рақиб ўнг оёқда, чап оёқни пастки қисмидан илиб ташламоқчи бўлганда, ундан олдин ўнг оёқ билан чап оёғини пастки қисмидан илиб ташлаш зарур бўлади:

«Қадамлаш» усулига — қарши усуллар

Бу усулни рақиб чап оёқда қўллаганда ўнг қўл тирсагини белбоғдан етказмай ушлайди, аксинча рақибни ўнг тирсагини сиқиб олади ва чап оёқ билан қадамлашни бажаради. Бундай ҳолда рақиб чап оёқ билан қадамлаб, ўнг оёғини ён томонга ташлайди ва ўнг қўл тирсаги билан рақиб қўлни сиқиб ташламоқчи бўлади. Бундай ҳолатда чап оёқни дарҳол ўнг оёқни ички томонига яқинроқ қўйиб, ўнг оёқни орқа ён томонга тортиб рақибни қўл ва оёқ ёрдамида иргитиб ташланади. Шунинг эса тутини керакки, рақибнинг ўнг қўл тирсагини чап қўл тирсак билан сиқиб олишни унутмаслик керак.

Эслатма. Бу қарама-қарши усуллар тезлик билан бажарилиши керак.

Қандай ҳолатда чалақайтариш ёки бўлмаса қайтариш усулини қўллаш мумкин? Қадамлаш усулини бажарганда рақиб ўнг оёғи ёки чап оёғи билан оёқни ички ёки бўлмаса ташқари томонидан қадам ташлайди. Рақиб чап оёқ билан қадамлаганда қайтариш осон бўлади.

Дейлик, рақиб чап оёғи билан ўнг оёқ ёнига қадамлаб қўйганда ўнг оёғини орқа ёнга қўяди ва қўл тирсагимиздан сиқиб ушлайди. Шу ҳолатда, чап оёғини рақибнинг ўнг оёғига баробар ёки бўлмаса озгина ўтказиб қадамлаб қўйиб, ёнга қаттиқ тортиб чалақайтариш ёки қайтариш усулини қўлланилади. Рақиб ўнг оёқ билан қадамлаш усулини қўллаганда ҳам чалақайтариш ва қайтариш усулларини бажариш мумкин. Бу ўз-ўзидан қийинроқ бажарилади.

«Тўсиш» усулига — қарши усуллар

Рақиб тўсиш усулини тўла бажариш учун кўтариб чалиб ташлашга ҳаракат қилади. Курашчи рақибини кўтариб олганда рақиб унинг оёғини чалишга йўл қўймай, ташлаган томонига икки оёқда тушишга ҳаракат қилиши керак. Шундан сўнг у қўлни белбоғдан ўтказиброқ ушлаб ёнга қаттиқ тортиб ёнбош, чалақайтарма ёки қайтарма усулини бажариш мумкин.

Курашчи рақибини кўтаргандан кейин уни чалишга йўл қўймаслиги керак, акс ҳолда қарши усул чиқмай қолади.

УСУЛЛАРГА МЕТОДИК КўРСАТМАЛАР

«Силташ» усулига методик кўрсатмалар

Силташ усулини бажаришда асосан қўл кучи кўпроқ ишлатилади. Шу боис қўл мускулларини яхши чиниқтириш, яъни турникка тортилиш, брусда, гиламда қўлларга таяниб ётган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш машқларини бажариш керак.

Кўпроқ арқонга тортилиш, оёқларни гиламда кўпроқ чирмаштириш машқларини бажариш ҳамда тезликни оширувчи машқлар билан кўпроқ шуғулланиш керак.

Силташ усули яхши ўзлаштирилгандан сўнг, бошқа усулларни бажариш осонроқ кўчади.

Рақиб билан силташ усулини қўллаб курашганда кўпроқ унинг оёқ тиззаларини ёнга, орқага, олд томонга теккизишни бажариш ва иложи борича усулни аста-секинликдан тез бажаришга ўтиш лозим ва бу усул унсурларини бўлмасдан амалга оширган маъқул.

Машғулот жараёнида оғирроқ, иложи бўлса, сирпанчиқ оёқ кийим кийган яхши, чунки машғулот чоғида кураш тушиш маҳорати қанчалик қийинчилик билан эгалланса, ҳақиқий кураш чоғида, яъни гилам устида курашни шунчалик осон кечади.

Мусобақа даврида эса курашчининг ялангоёқ тушиши, оёқларни гиламга ёпишиб туришига ҳамда рақиб ҳаракатларини яхшироқ сезишга имкон беради.

Фарғонача миллий курашнинг энг нозик сирларидан бири—курашчининг сезгирлигидир.

«Кифтлаш» усулига методик кўрсатмалар

Кифтлаш рақиб оёғини ердан узиб бажариладиган усулларни бажариш чоғида қўлланилади.

Кўриниб турганидек, бу усулни бажаришда куч талаб қилинади. Бунинг учун ҳар бир курашчи вазнига

қараб гантель, ҳар хил қўл тошлари билан машқларни бажариши, шунингдек, дарахтларни қучоқлаб пастга тортиш машқини бажариш ҳам кишини ҳар томонлама жисмоний ривожланишига ёрдам беради.

Кифтлаш усули икки хил бажарилади:

1. Оёқ, қўл ва елка ёрдамида.

2. Қўл ва елка ёрдамида.

Оёқ, қўл-елка ёрдамида кифтлаш усулини ҳар бир ҳаракатни яхши ўзлаштириш мақсадида алоҳида-алоҳида, бўлиб бажариш техник маҳоратни оширишга ёрдам беради. Оёқлар ёнига қадам ташлашни яхши ўзлаштириб олгандан сўнг, кейин қўлни белбоғга ўтказишни бажариш мумкин.

Қадам ташлашни ўнг ва чап оёқда алоҳида бажаргандан ва қўлни ўтказишни яхши ўзлаштиргандан сўнг, қадам ташлаш ва қўлни ўтказишни қўшиб бажариш ўрганилади.

Қўл ва елка ёрдамида кифтлашда эса оёқ ишламайди, шунинг учун қўл кучи катта ўрин тутаети.

Икки киши бўлиб, бир-бирини қўл кучи ёрдамида итариш ва тортиш машқларини бажариш, лапша резинкалар билан қўлда машқлар бажариш лозимдир.

Машғулот жараёнида усулларни галма-галдан такрорлаган маъқул.

«Босиш» усулига методик кўрсатма

Босиш усулининг бошқа усуллардан фарқи — рақибни кўтармайди ёки ирғитмайди, балки босиб тушади.

Кўриниб турибдики, курашчи бор кучини пастки томонга, яъни гиламга йўналтириш керак бўлади.

Рақибсиз бу усулни қўллаш учун қуйидаги машқларни бажаришни тавсия қиламиз:

Қўл кучи ёрдамида дарахтни итариш машқларини бажариш мақсадга мувофиқдир.

Қўл, оёқ ёрдамида пастки томонга йўналтирилган машқларни бажариш лозим.

Машғулот жараёнида рақиб оёқларини оёқ билан итариш ва елка билан босишни такрорлаш лозим. Рақиб бу усулни бажарганда, ўзини ҳимоя қилиб босишни кўпроқ такрорлаган маъқул бўлади.

«Тиззага миндириш» усулига методик кўрсатма

Таъкидлаганимиздек, тиззага миндириш усули рақибни кўтариш орқали бажарилади.

Бу усулни бажаришда асосан оёқ, қўл кучи катта аҳамиятга эга. Шунинг учун оёқ, қўл кучи яхши ривожланган бўлса, усулни қўллаш осон кечаети.

Бу усул унчалик тезликда бажаришни талаб қил-

майди, чунки куч кўпроқ ўрин тутади. Тиззага миндириш усулига тайёргарлик машғулотлари давомида оёқ ва қўлларга куч берадиган машқларга эътиборни қаратиш керак.

Оёқ ёрдамида вазнига қараб 16, 24, 32 кг. ли тошларни қўлни белга қўйиб, оёқда кўтариш машқларини стол устига чиқиб пастдаги тошларни қўл ёрдамида кўтаришларни бажарган маъқул. Бу иккала усулни яхши ўзлаштиргандан кейин эса оғир қопларни оёқ ва қўл ёрдамида кўтаришни қопни ўрта қисмига белбоғ боғлаб ўнг ёки чап оёқда кўтариб ташлашни машқ қилиш керак. Шундан кейингина машғулот жараёнида рақиб билан куч синаш мумкин.

Машғулот жараёнида ўзига ноқулай, қийин шароитда рақиб билан курашиш кейинроқ фойдали бўлади.

Мисол учун рақибнинг белбоғи меъёрида кенгроқ бўлиши, вазни оғирроқ бўлиши лозим, оғирроқ оёқ кийим кийиш ҳам мумкин.

Белбоғи кенг бўлганда рақибни кўтариш қийин бўлади. Унинг вазни оғирроқ бўлса, уни ердан узиш янада мушкуллашади. Машғулот жараёнида машқлар бажариш қанчалик қийин бўлса, мусобақа пайтида курашиш шунча осонлашади.

Сезгирликни ошириш учун оғирроқ оёқ кийим кийиш керак. Оёқда кийим бўлганда рақиб ҳаракатини оёқлар яхши сезмайди, мусобақа пайтида эса ялангоёқ тушганда оёқлар рақиб ҳаракатини яхши сезади.

«Тўсиш» усулига методик кўрсатма

Тўсиш усулида ҳам қўл, ҳам оёқ кучи билан усул қўлланади. Бу усулда рақибнинг оёғини ердан узишга тўғри келади. Тўсиш усулини бажаришга яхши тайёргарлик кўриш учун қўл, оёқ кучига эътибор бериш даркор.

Бунинг учун қум тўлдирилган қопларни кўтариб, тўсиш усулини бажариш лозим.

Оғир тошларни пастдан юқорига кўтариш, ён томондан, ёнга узатиш машқларини бажариш ва машғулот жараёнида ўз вазнидан оғирроқ бўлган рақиб билан машғулот ўтказган яхши.

Тўсиш усули ҳар хил вариантлар билан бажарилади:

1. Ўнг оёқ билан чап оёғи ёнига қадам ташлаб кўтариб тўсиш.

2. Ўнг оёқ билан оёқлар орасига қадам ташлаб кўтариб тўсиш.

3. Кўтариб, ўнг оёқ билан ҳар иккала оёқни тўсиб ташлаш: чап оёқда ҳам худди шундай тўсиб ташлаш мумкин.

Ҳар бир курашчи ўзига маъқул бўлган вариант билан усул бажариши мумкин. Тўсиш усулини ўнг оёқда қадамлаб, чап оёқда тўсиш ёки бўлмаса чап оёқда қадамлаб, ўнг оёқда тўсиш билан ҳам бажарса бўлади.

Мисол учун ўнг оёқда рақиб оёқлари орасига қадамлаб кўтариб чап оёқ билан рақибнинг ўнг оёғини итариб тўсиш мисол бўла олади. Тўсиш усулида оёқ ҳаракати асосий аҳамият касб этади. Тўсиш усулини бажаришда кўпроқ оёқ ёрдамида ҳимояланиб, усулни қўллаш керак. Машғулот жараёнида, рақиб оёғини оёқ ёрдамида тўхташини кўпроқ такрорлаш зарур. Шу орқали тўсиш усулига замин тайёрлаган бўлинади.

«Босма» усулига методик кўрсатма

Босма усул ҳам кўтариб бажариладиган усул ҳисобланади, фақат бу усулни тез бажариш керак бўлади. Ҳар қандай усулни амалга ошириш учун махсус жисмоний машқларни бажариш лозим, чунки шу усулга мос машқларни бажариш усулни осон бажаришликка олиб келади. Босма усулни ўзлаштириш учун қуйидаги машқларни такрор-такрор бажариб туриш тавсия қилинади:

Мисол учун қўл кучи ёрдамида юқоридаги буюм, нарсаларни пастга тортиш: тошларни юқорига кўтариб, икки қўлда тезлик билан пастга ташлаш: оддий кетмонни тезлик билан баландроқ кўтариб ерни чопиш.

Гиладан рақибнинг оёғини тезлик билан узиб ерга қўйиш машқини бажариш, гиладан рақибнинг оёғини узиб, узоқ вақт ушлаб туриш. Рақибни кўтариб оёқларимиз орасидан ўтказиб, қўлини қўйиб юбормай яна қайтариб суғуриб олиш машқини бир неча маротаба такрорлаш, рақибни кўтариб туриб бир неча дақиқадан сўнг устидан сакраб тушиш машқлари усулни яхши бажаришга ёрдам беради.

Юқорида айтиб ўтилган жисмоний ҳамда махсус машқларни бажаришни яхши ўзлаштиргандан сўнг усулни рақиб билан бажаришни синаб кўриш мумкин.

Мисол учун рақибнинг оёғини ердан даст кўтариб, устидан сакраб тушиш ёки бўлмаса оёқлар орасидан ўтказиб ташлаш. Бу усул галма-гал шерик билан такрорланади. Усулни иложи борича тезлик билан бажариш керак. Сабаби рақиб ўзини ҳимоя қилишга улгуролмай қолиши лозим.

«Қайирма» усулига методик кўрсатма

Қайирма усул ташқаридан қараганда тўсиб ташлашга ўхшаб кетади. Агар эътибор бериб қаралса, қа-

йириб ташлашда оёқ ишламайди. Бунда эгилувчанлик ва белни бурилиши ёрдам беради. Кўриниб турибдики, бу усулни бажаришда қўл кучи ва эгилувчанлик машқларини кўпроқ бажариб машқ қилишга тўғри келади.

Эгилувчанлик машқларини бажариш учун резинка лапшалар ёрдамида қўл орқали машқлар бажариш мумкин.

Мисол учун лапша резинани бирор жойга ўрнаштириб, икки қўл ёрдамида белни буриб чап ёки ўнг томонга тортиш машқларини бажариш керак. Турган жойда рақибни чап томонидан ўнг томонга ёки ўнг томондан чап томонга кўтариб қўйилади. Кўтариб қўйганда оёқлар бир ҳолатда туриши ва бел ёрдамида бурилиш керак. Оғир юкни кўтариб ўнгга ёки чапга бурилиб узатиш керак. Гиламда кўприк (мост) машқини ва бел ёрдамида эгилувчанлик машқларини бажариш лозим.

Албатта, бу машқларни бажаргандан сўнг, усулни рақиб билан охиригача етказиб такрорлаш керак.

Қайирма усулни ҳам тезлик билан бажариш лозим бўлади, чунки акс ҳолда рақиб ҳимояга ўтиб олиши мумкин. Доим қўлни ўтказиб белбоғни ушлаш керак ва рақибнинг тирсагини сиқиб усулни бажариш лозим.

«Ёнбош» усулига методик кўрсатма

Фарғонача миллий курашда ёнбош усули энг чиройли усуллардан бири ҳисобланиб, фақат сайил, тўй, томошаларда қўлланилади.

Давлат спорт мусобақалари курашида ёнбош усули ҳисобланмайди, шундай бўлишга қарамай бу усулни ўрганишимиз зарур. Бу усулда рақиб оёғи ердан узилмай бажарилади. Ёнбош усули асосан, белни буриб қўл билан қаттиқ тортиш орқали бажарилади.

Бу усулни бажаришга тайёрланиш учун дарахтни қучоқлаб бел билан чап ёки ўнг томонига бурилиб, қўл билан ўзига тортиш машқини такрор-такрор бажариш лозим.

Бурилганда ҳар иккала қўлни орқа ёнга қўйиб рақибни олдинга тортиш. Кўриниб турибдики, қўл кучи катта аҳамиятга эга, шунинг учун ёрдамчи машқлардан, яъни арқон тортиш машқларидан фойдаланиш қўл келади.

Машғулот жараёнида рақиб билан турган жойда, белни буриб тортиб ташлаш. Усулни яхши бажариш учун икки маротаба белни буриб, рақибни ўзига тортиб, учинчисидан ташлаш.

Машғулот жараёнида ҳар иккала томонга бурилиб, белга миндириб ташланади. Мусобақа давомида қайси томонга ташлашни билиб олиш керак. Чунки қайси то-

монга ташлаш яхши ўзлаштирилган бўлса, шу томонга ташлаган маъқул. Кураш давомида рақибни ҳаракатидан фойдаланган ҳолда ёнбош усулини қўллаш мумкин.

«Чалақайтарма» усулига методик кўрсатма

«Чалақайтарма» қўл кучи билан тез бажариладиган усул ҳисобланади. Бу усулга тайёрланиш учун тезликка жиддий эътибор берилади.

Чалақайтарма усулига тайёрланиш учун пружиналарни тезлик билан қўл ёрдамида чапга ва ўнгга тортиш машқларини бажаришга ўрганиш лозим.

Чалақайтарма усулини бажаришда кифтлаб қўлни ўтказишга алоҳида аҳамият берилиши зарур. Чунки қўлни ўтказишда усулни қўллаш осон кечади.

Чалақайтарма усулини бир неча вариант билан бажариш мумкин. Масалан, оёқ ёрдамида:

- а) ўнг оёқни рақибнинг оёқлари орасига қадамлаб;
- б) чан оёқни рақибнинг ўнг оёғи ёнига қадамлаб;
- в) ўнг оёқни рақибнинг чап оёғи ёнига қадамлаб.

Чалақайтарма усулини силташ орқали ҳам қайтариш мумкин. Чунки силташда қўл етказилмайди. Силтаб туриб усулни қўллаш учун машғулот жараёнида вазни енгил курашчини кўтариш керак. Яъни силтаб қўл ёрдамида ёнга тортиб, оёғини узиб, яна қўйиб қайтариб бир неча маротаба такрорланади. Шундан сўнг бу машқни секин-аста вазни оғир рақиб билан такрорлаш зарур.

Оёқсиз қўл ёрдамида чалақайтарма усулини бажариш. Масалан рақибни кифтлаб олд ёнга тортиб олдинга ташлаш, оёқлар қайси ҳолатда бўлса, шу ҳолатда туради. Бунинг учун машғулот жараёнида қўлни ўзида кифтлаб ёнга тортишни кўп маротаба такрорлаш керак.

«Қайтарма» усулига методик кўрсатма

Қайтарма усули фарғонача миллий курашда энг чиройли ва кўп меҳнат талаб қиладиган усул ҳисобланади. Чунки бу усул бир неча усуллар йиғиндисидан ташкил топган. Усулни бажариш учун рақибнинг оёғини ердан узиш керак, бунда қўл кучи билан рақибни кўтаришга тўғри келади. Шунинг учун жисмоний машғулотларга эътибор бериш лозим.

Тошларни қўл ёрдамида кўтариш, ҳар хил машқларни бажариш, оғир қопларни кўтариб машқ қилиш лозим.

Гиламда бу усулни рақиб билан бажаришни кўпроқ такрорлаш лозим. Бунинг учун рақибнинг ўнг оёғи олдинги ҳолатда бўлганда:

а) кифтлаб қўлни етказиш; б) чап оёқни ўнг оёқ ёнига қадамлаб қўйиш; в) кўтариб ўнг елка томонга ўтказиш; г) олдинга ташлаш.

Мана шу машқларни кўп маротаба такрорлаш керак. Оёқларни рақибнинг оёқлари орасига қадамлаб ҳам усулни такрорлаш мумкин.

Қайтарма усулини оёқсиз бажариш ҳам мумкин. Бунинг учун кифтлаб, рақибни ўнг ёки чап ёнга кўтариб ўтказиш лозим. Қўлнинг ўзида қайтаришда оёқ ишламайди, шунинг учун кўпроқ қайтариш керак.

Усулни тез ва яхшироқ чиқиши қийин бўлади, шунинг учун машғулот жараёнида кўпроқ рақиб билан «тер тўкиш» лозим.

«Қадамлаш» усулига методик кўрсатма

Қадамлаш усули рақибни кўтармасдан иргитиш орқали бажарилади. Бу усулни пухта эгаллаш учун кураш техникасига, усулни қўллашда тезликка катта аҳамият бериш керак. Бунинг учун югуриш машқларини тезлик билан бажариш, резинка лапшалар билан шуғулланиш лозим.

Резинани оёқ тагидан ўтказиб тортиш, қўл ёрдамида машқларни бажариш, эгилувчанликка, яъни гиламда кўприк машқларини бажаришга фойдаси катта.

Рақибнинг ўнг оёғи олдинда бўлганда:

а) силтаб чап оёқни рақибнинг ўнг оёғи ички ёнга қўйилади;

б) ўнг оёқни орқа ёнга қўйиб, ўнг қўл тирсагини сиқиб ўнгга бурилинади;

в) ўнг елка томонга иргитиб ташланади.

Силтаб оёқ билан оёқлар орасига кириб бурилишни бир неча бор такрорлангандан сўнггина иргитиб ташланади.

Сабаби — тўғри бурилишни, рақибнинг тирсак қўлини чап қўл билан сиқишни яхши ўзлаштириб олишга интилиш керак.

Рақибнинг тирсак қўлини чап оёқда усул қўллаганда, албатта, сиқиш шарт, ўнг қўлни ўтказиш шарт эмас.

Агарда усулни ўнг оёқда қўлланса, албатта ўнг қўлни етказиб ушланади. Сабаби ўнг оёқда усулни қўллаганда, ўнг қўлни белбоғдан ўтказиброқ ушланмаса рақиб қўлини тирсагидан сиқиб олиши мумкин.

Ўнг оёқда ҳам усулни бўлиб бажарилади:

а) ўнг оёқни рақибнинг чап ички оёғи ёнига қўйилади;

б) ўнг қўлни ўтказиб белбоғни ушлаб бурилинади;

в) чап елка томонга иргитиб ташланади.

Қадамлаш усулини яхши эгаллаш учун усулни бў-

либ бажарган маъқул. Рақиб билан гиламда кўпроқ усулни такрорлаш керак. Шундагина усулни пухта эгаллаш мумкин.

«Айлантириш» усулига методик кўрсатма

Айлантириш усули икки хил бажарилади:

- 1) силташ орқали;
- 2) кифтлаш орқали.

Ҳар иккала усулни эгаллаш учун машғулот жараёнида эгилувчанликка, тезликка эътибор бермоқлик керак. Бунинг учун резина лапшалар билан оёқ, қўл ёрдамида ишлаш лозим. Силташ орқали айлантириш усулини бажарганда, қўлни етказиш шарт эмас, чунки усул тўхтамай бажарилади. Шунинг учун усулни бажаришда катта тезликка эътибор берилади, машғулот жараёнида силтаб, рақибни бир неча доира айлантириш билан машқларни бажариш даркор. Айлантиришни рақиб иштирокида бир неча маротаба такрорлаш лозим. Шундагина қўллар билан силтаб тортганда айлантиришни ўзлаштириш осонлашади.

Кифтлаш орқали айлантирганда — олдин кўтариб олинади, кейин айлантирилади. Шунинг учун қўлни етказиб ушланади. Усулни кифтлаб бажарганда ҳам тезлик билан бажариш керак, чунки рақиб ҳимояга ўтиб олиши мумкин.

Усулни осон бажариш учун курашчи рақибни қайси томонга ташламоқчи бўлса, рақиб курашчини қарама-қарши томонга етаклаши керак.

Силташда ҳам, кифтлашда ҳам оёқ ишлатилади, яъни олдинга қадам ташланади.

Айлантириш усулини силташ ва кифтлаш билан бажарганда оёқни турган жойда ҳам қўллаш мумкин, фақат рақибни оёғи ердан узилгандан кейингина, айлантирган томонга юрилади.

«Илиш» усулига методик кўрсатма

Фарғонача миллий курашда илиш усули энг чиройли ва ўзлаштирилиши қийин усуллардан ҳисобланади.

Илиш усули оёқни учи билан илиб бажарилади, шунинг учун ҳам қийин ҳисобланади. Бу усулни ўзлаштиришда тезликка, эгилувчанликка эътибор бериш зарур. Оёқ, қўл ёрдамида резинка лапшалар билан машқларни такрорлаш лозим. Бу усул фақат силташ билан бажарилади, қўл ўтказилмайди.

Машғулот жараёнида усулни рақиб ўзидан вазн жиҳатидан энгил бўлгани билан такрорлаш лозим. Бора-бора машқ секинлик билан рақибни вазни оғири билан ва ниҳоят ўз вазн оғирлигига тенги билан такрорланади.

Бу усулни бирданига бажариш қийин, шунинг учун усул чиқмай қолса, руҳан тушиб кетмаслик керак.

Машгулот жараёнида ўнг оёқ ёки чап оёқ учига резина лапшани бойлаб, белни буриб оёқлар билан тортилади. Қўл ёрдамида ҳам резина лапшани бурилиб тортиб машқ бажарса ҳам бўлади.

Илиш усулини пухта эгаллаш учун кўприк — тушиш машқларини бажариб эгилювчанликка эътибор бериш керак.

Қисқа масофаларга тезда югуришни, қўл ёрдамида коптоқларни ёнга тезлик билан отиш машқларини бажариш лозим.

Рақибни етаклаб, етаклаган томонга ташлаш қулайроқ, чунки етаклаганда оёқлар орқага ёки баробар ҳолатга ўтиб қолади. Бу ҳолатда чап ёки ўнг оёқда усул қўллаш осон кечади.

ФАРҒОНАЧА МИЛЛИЙ ҚУРАШГА ТАЙЁРЛОВЧИ АСОСИЙ ВА ЯҚУНЛОВЧИ МАШҚЛАР

1. Сафланиш.
2. Машгулот ва дарснинг баёни.
3. Сафда бурилишлар.
4. Сафда юриш ва югуришлар.
5. Секин югурган ҳолатда машқларни бажариш.
6. Ўнг қўлни юқорига кўтариб, чап қўл пастда 1—2 деганда ўнг қўлларни орқага силташ, 3—4 деганда қўллар алмашади.
7. Қўлларни доира шаклида 4 маротаба олдинга ва орқага айлантириш.
8. Қўлларни олдинга узатиб ўнг қўл кафти билан чап қўл кафтини ушлаган ҳолатда ўнг ва чап елка томон бурилиш (4 мартадан).
9. Қайчи усулида югуриш.
10. Доира шаклида айланиб югуриш. Чап елка ва ўнг елка томонга 2 мартадан такрорлаш.
11. Орқага ўгирилиб югуриш.
12. Тиззалар букилган ҳолда юқори кўтариб югуриш.
13. Қўлларнинг кафтларини очган ҳолатда қўлни белга қўйиб орқасига оёқ товонларини қўл кафтларига текказиш.
14. Қўл кафтини оёқнинг ташқи ён томонига текказиш.
15. Оҳиста югуриш.
16. Нафасни ростловчи машқлар.
17. Қўлларни юқорига кўтарган ҳолда бурундан нафас олиб, оғиздан нафас чиқариб, қўлларни ёндан пастга тушириш.
18. Бош билан олдинга умбалоқ ошиш.
19. Ўнг ва чап елка томон билан умбалоқ ошиш.

20. Сапчиб туриб яна умбалоқ ошиш.
21. Орқага умбалоқ ошиш.
22. Оҳиста юриш.

АСОСИЙ МАШҚЛАР

Доира бўлиб туриш.

1. Қўл кафтлари билан қулоқ ва бурунларни ишқалаш.

2. Бошларни ўнг ва чап томонларга доира шаклида айлантириш.

3. Ўнг қўл юқорида, чап қўл белда — 1—2 чап томонга, 3—4 ўнг томонга эгилиш.

4. Қўлларни белга қўйиб бел ва тос қисмини доира шаклида чап ва ўнгга айлантириш. (Ҳар икки томонга 4 мартадан.).

5. Оёқларни елка кенглигида қўйиб, ярим эгилган ҳолатда қўллар қулф ҳолатида узатилган гавдани чап ва ўнг томон айлантириш (4 маротабадан).

6. Оёқлар елка кенглигида қўйилган, қўлларни олдинга узатиб ўтириб туриш (4 марта).

7. Оёқлар жуфт ҳолатида, қўллар билан оёқларни ушлаш ва пешонага, тиззага теккизиш.

8. Оёқлар елка кенглигидан каттароқ очилган, (5 маротаба) қўл кафтларини тиззани букмай оёқ учларига теккизиш.

9. Ўнг ва чап оёқларда ўтириб туриш (5 маротаба).

10. Ўнг оёқ олдинда, чап оёқ орқада, қўл белда, гавда букилмаган ҳолатда, пружинасимон ўтириб туриш. Ҳар 4 ҳисобда оёқлар ҳолати ўзгартирилади.

11. Тиззага ўтирган ҳолатда оёқ тиззаларини гиламдан кўтармай, бошни гиламга теккизиб, бўйинни тебратиш (қўл ёрдамида 6—9 марта).

12. Бошни гиламга теккизиб, қўлни белга қўйиб шу машқни такрорлаш (6—9 марта).

13. Бошни гиламга қўйиб, қўл ёрдамида оёқ учиде туриб бўйинни тебратиш (6—9 марта).

14. Худди шуни қўл белда турган ҳолда бажариш (6—9 марта).

15. Кўприк (мост) бўлиб туриб бўйинни ҳар томонга тебратиш (6—9 марта).

16. Кўприк ҳолатида бўлиб, доира шаклида айла-ниш. Ҳар томонга 3 марта.

17. Уриндан туриб, нафасни ростлаш.

МАХСУС МАШҚЛАР

18. Сапчиб қўлларни ёнга очиб, елка билан йиқилиш (4 маротаба).

19. Сапчиб ўнг томон елкага йиқилиш (3 марта).

20. Сапчиб чап томон елкага йиқилиш (3 марта).
21. Ўнг оёқ тиззасини кўтариб ўнг елка томонга сапчиб айланиб йиқилиш (4 марта).
22. Чап оёқ тиззасини кўтариб, чап елка томонга сапчиб айланиб йиқилиш (4 марта).

ИККИ ҚИШИ БУЛИБ МАШҚЛАР БАЖАРИШ

23. Шерик эгилиб турганда устидан сакраб ўтиш ва оёқларининг тагидан қайтиб чиқиш (10 мартадан такрорлаш).
24. Худди шуни алмашиб бажариш.
25. Рақибни кўтариб 10 маротаба айлантириш.
26. Алмашиб шу машқни бажариш.
27. Чап ва ўнг елка томонга кўтариб, белдан ўтказиб ерга қўйиш (4 маротаба такрорлаш).
28. Шу машқни алмашиб бажариш.
29. Қўл ёрдамида бир-бирининг кўкрагидан итариш.
30. Рақибни ўнг оёқда кўтариб чап елка томонга доира шаклида айланиш (бир маротаба).
31. Шу ҳолатни чап оёқда такрорлаш.
32. Ўнг оёқда кўтариб ташлаб доира шаклида айланиш, рақиб ҳам оёққа тушиши керак (1 мартадан).
33. Нафасни ростлаш.

ЯКУНЛОВЧИ МАШҚЛАР

Қайта сафланиш, юриш, енгил югуриш, оғиздан нафас олиб, бурундан чиқариш, турган жойда қўлларни оҳиста силташ.

Дарс машғулотининг якуни, уйга вазифа бериш.

КУРАШ ҲОЛАТЛАРИГА ОИД МАШҒУЛОТЛАР



3-расм



4-расм



5-расм



6-расм

1- машғулот

«Ўнг оёқ олдинги ҳолати» кўриниши (3-расм). Бу ҳолатда ўнг оёқни олдинга қўйиб рақибни белидан, яъни белбоғидан ушлаб туриш. Рақибнинг ўнг қўли билан чап қўл орасидан оёқлар ҳаракатини кузатиш.

«Чап оёқ олдинги ҳолати» кўриниши (4-расм).

Бу ҳолатда чап оёқни олдинга қўйиб, рақибнинг белбоғидан ушлаб туриш. Рақибни ўнг қўли билан чап қўл орасидан оёқлар ҳаракатини кузатиш.

«Оёқлар елка кенглигида баравар ҳолати» кўриниши (5-расм). Бу ҳолатда оёқлар ораси елка кенглигида ёки бўлмаса кўпроқ очиб, баравар ҳолатида турилади. Рақибни ўнг қўл билан чап қўл орасидан оёқлар ҳаракати кузатилади.

«Оёқлар букилган ҳолати»нинг кўриниши (6-расм). Бу ҳолатда биз оёқларни ўнг оёқ олдинги ёки чап оёқ олдинги ҳолатда бир-бирига яқинроқ қўйиб тураемиз.



7-рasm

2—3- машғулот

«Силташ» усулининг бажарилиши

Рақибнинг ўнг оёғи олдинги ҳолатида бўлганда силташ усулининг бажарилиши (7- рasm):

а) дастлабки ҳолат; б) рақибни сиқиш; в) олдинга тортиш; г) тиззага чуқртириш; д) ўтқизиш.



8-расм

4—5- машғулот

«Кифтлаш» усулининг бажарилиши

1. Рақибнинг ўнг оёғи олдинги ҳолатида кифтлаш усулини бажариш (8-расм):

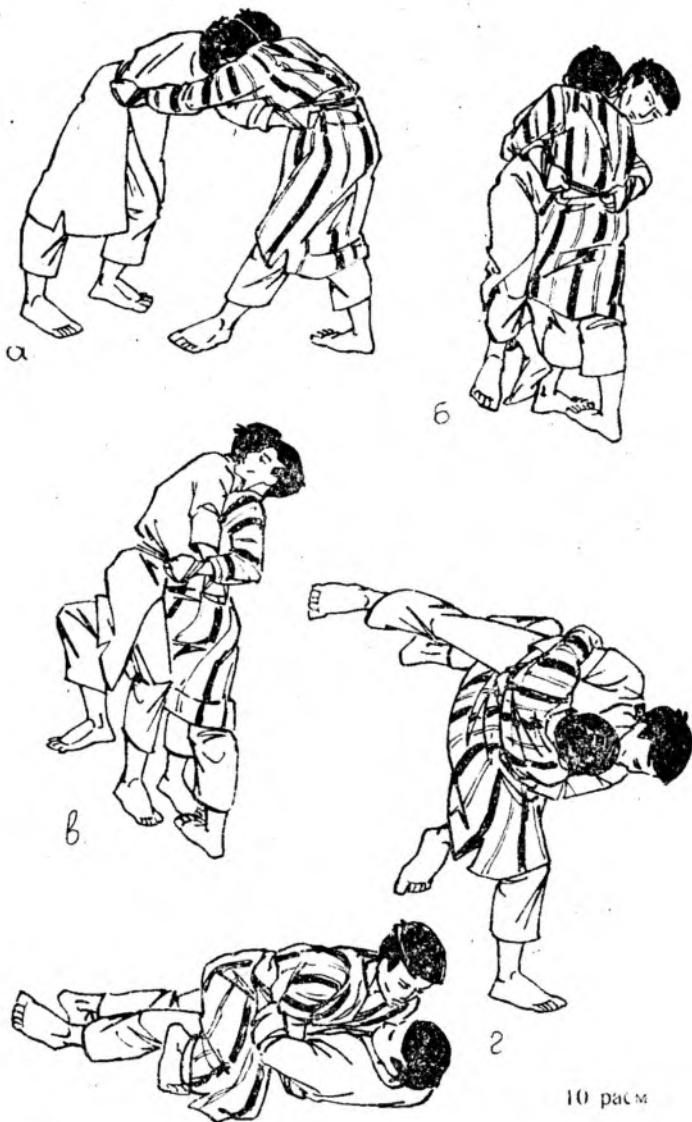
а) дастлабки ҳолат; б) ўнг оёқ билан қадамлаб рақибнинг оёқлари орасига кириш ҳамда ўнг қўлни ичкарига юргизиб сиқиб тортиш; в) тиззага чўктириш; г) ўтқизиш.



6- машғулот

«Босиш» усулининг бажарилиши

1. Рақибнинг чап оёғи олдинги ҳолатда бўлганда (9- расм):
 а) кифтлаб, ўнг оёғи рақибнинг чап оёғи ёнига қадамлаб қўйиш; б) рақибни елка-жағ ёрдамида итариб босиш; в) эгиш; г) босиш.



10-расм

7- машфулот

«Тиззага миндириш» усулининг чап оёқда бажарилиши (10-расм).

Рақибнинг чап оёғи олдинги ҳолатда бўлганда:

а) дастлабки ҳолат; б) чап оёқни рақиб оёқлари орасига кифтлаб, қадамлаб киритиш; в) чап оёқ билан рақибни тиззага миндириш; г) ўнг елка томонга ташлаб босиш.



а



б.



в



г.

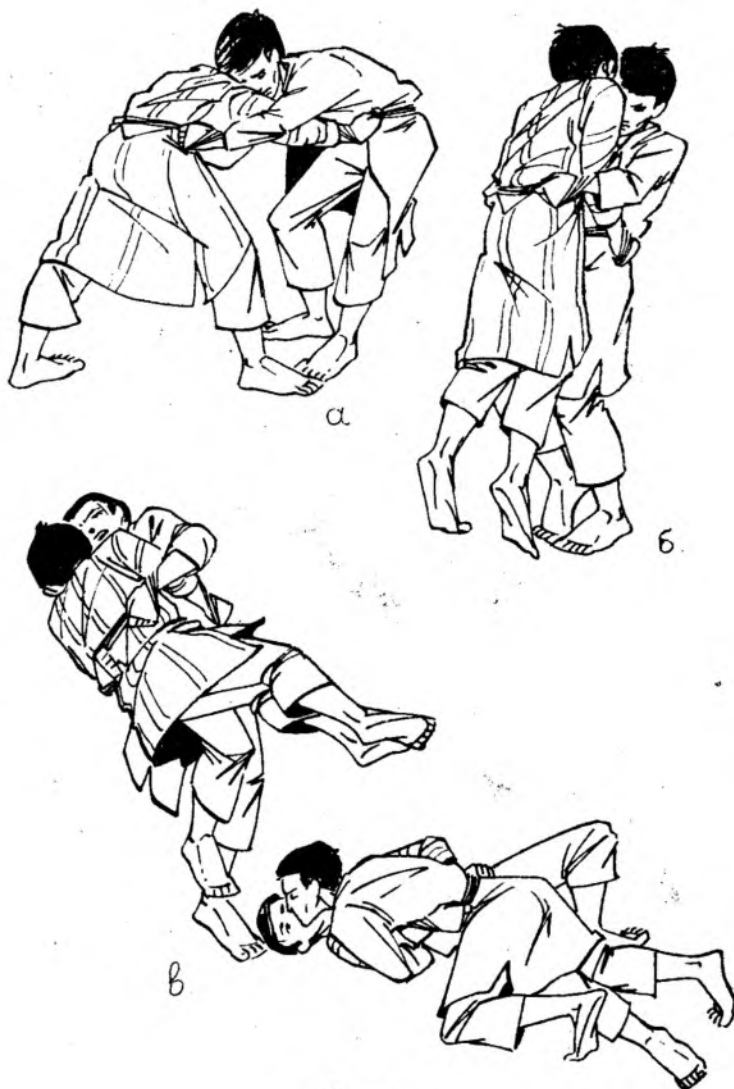


11-расм

8- машғулот

«Тиззага миндириш» усулининг ўнг оёқда бажарилиши (11-расм).

а) дастлабки ҳолат; б) кифтлаб ўнг оёқ билан қадамлаш; в) рақибни қучоқлаб кўтариб, оёғини ердан узиш; г) ўнг тизза ёрдамида кўтариш ва чап елка томонига ташлаш.

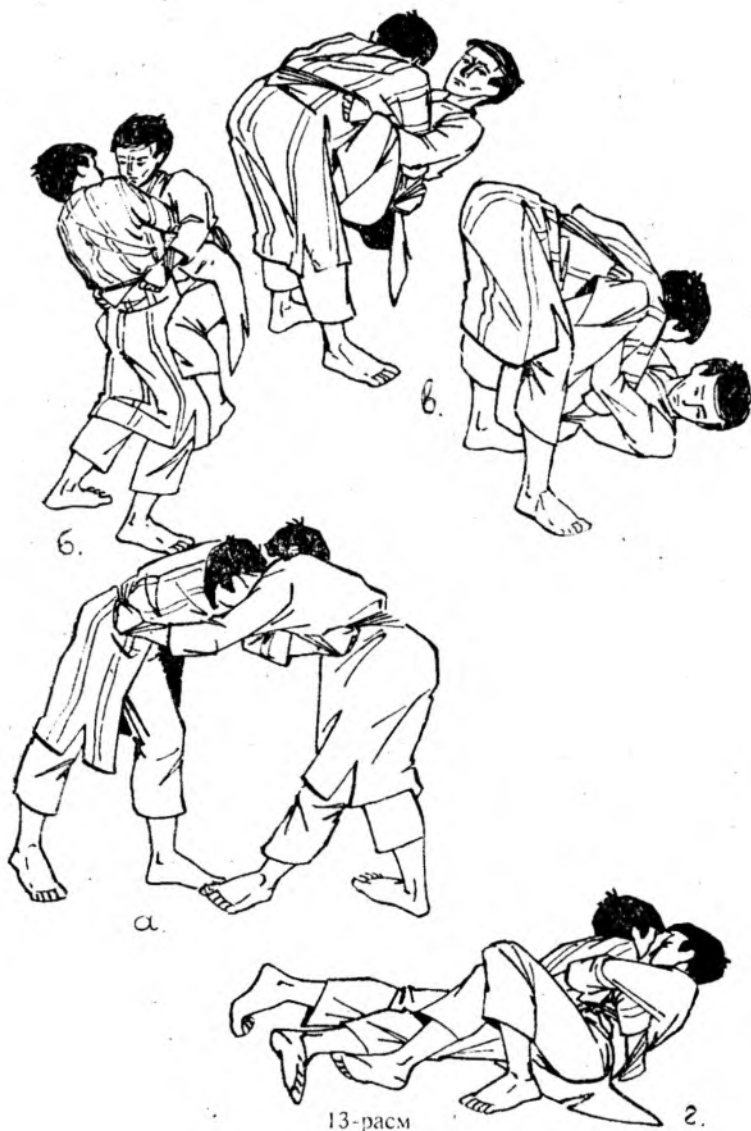


12-расм

9- машғулот

«Тўшиш» усулини ўнг оёқда бажарилиши (12- расм):

а) дастлабки ҳолат; б) кифтлаб қўли етказиб, қучоқлаб кўтариш; в) ўнг оёқ билан тўшиб, ўнг елка томонга ташлаш.



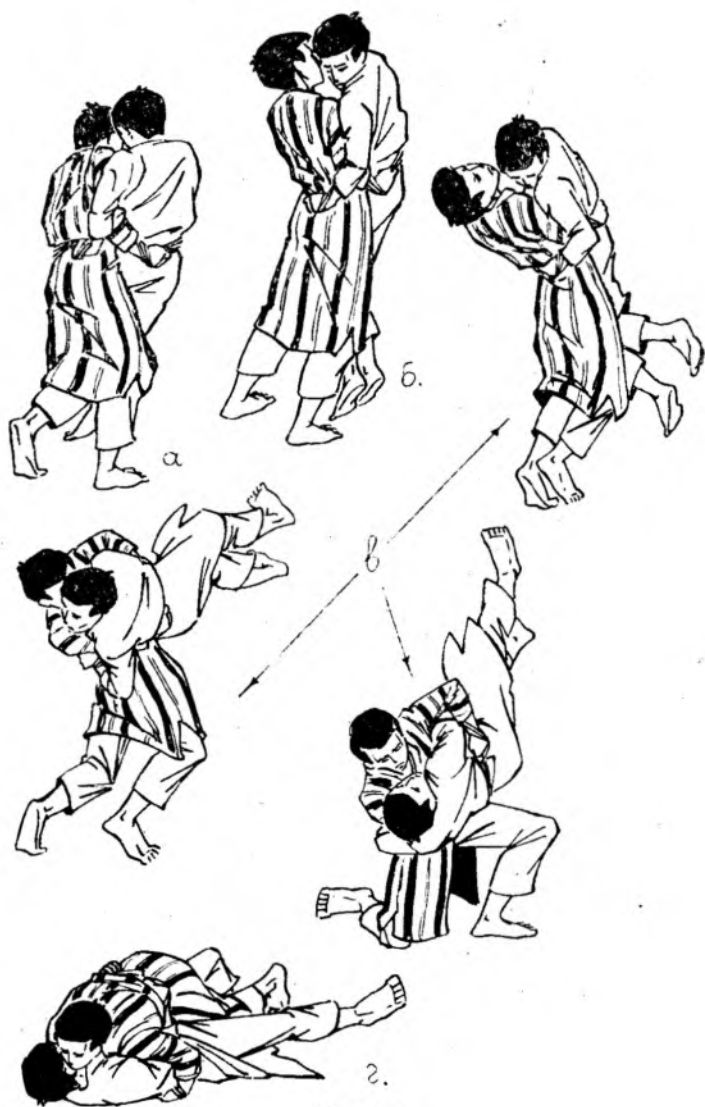
13-расм

10- машғулот

«Босма» усулининг бажарилиши

Рақибнинг чап оёғи олдинги ҳолатда бўлганда босма усулини қўллаш (13-расм):

а) дастлабки ҳолат; б) кифтлаб қўлни етказиб, кучоқлаб кўтариш; в) қўлга ёрдамида силтаб ерга уриш; г) босиш.



14-расм

11- машғулот

«Қайирма» усулининг бажарилиши

Рақибнинг чап оёғи олдинги ҳолатда бўлганда (14-расм):

- а) кифтлаб рақибнинг чап оёғи ёнига ўнг оёқ билан қадам ташлаш;
 б) кучоқлаб кўтариш; в) ўнг ўлка томонга қайириб ташлаш; г) босиш.

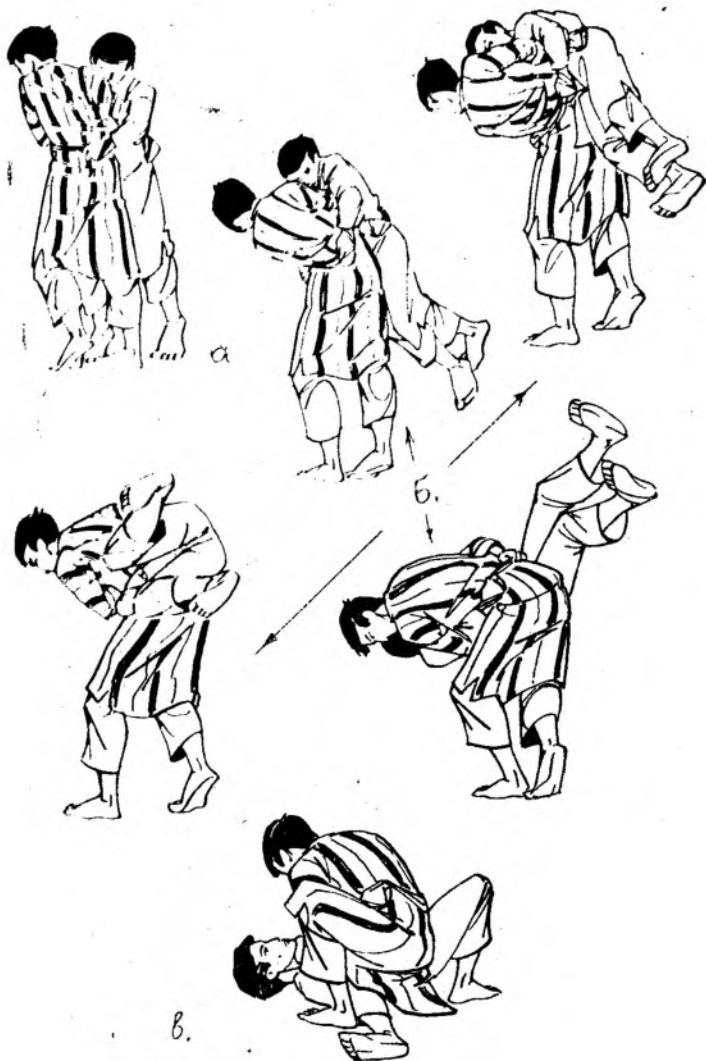


12- машғулот

«Енбош» усулининг бажарилиши

Рақибнинг ўнг оёғи олдинги ҳолатда бўлганда (15- расм:

а) қифтлаб қўли етказиш; б) рақибни орқа-ён томонгача тортиш; в) рақибни белга миндириш; г) чертиб ўнг-елка томонга ташлаш; д) босиш.



16-расм

13- машғулот

«Қайтарма» усулининг бажарилиши

Рақибнинг ўнг оёғи олдинги ҳолатда бўлганда (16- расм):

а) кифтлаб қўлни етказиш, чап оёқни ўнг оёғи ёнтомонига қадамлаб қўйиш; б) ўнг елка томонга ярим доира ўтказиб, чап елка олди томонга ташлаш; в) босиш.



17-расм

14- машғулот

«Чалақайтарма» усулининг бажарилиши (17- расм):

а) дастлабки ҳолат; б) кифтлаб қўли етказиш; в) ўнг-ён томонга тортиш; г) чап елка олди томонга ташлаш; д) босиш.



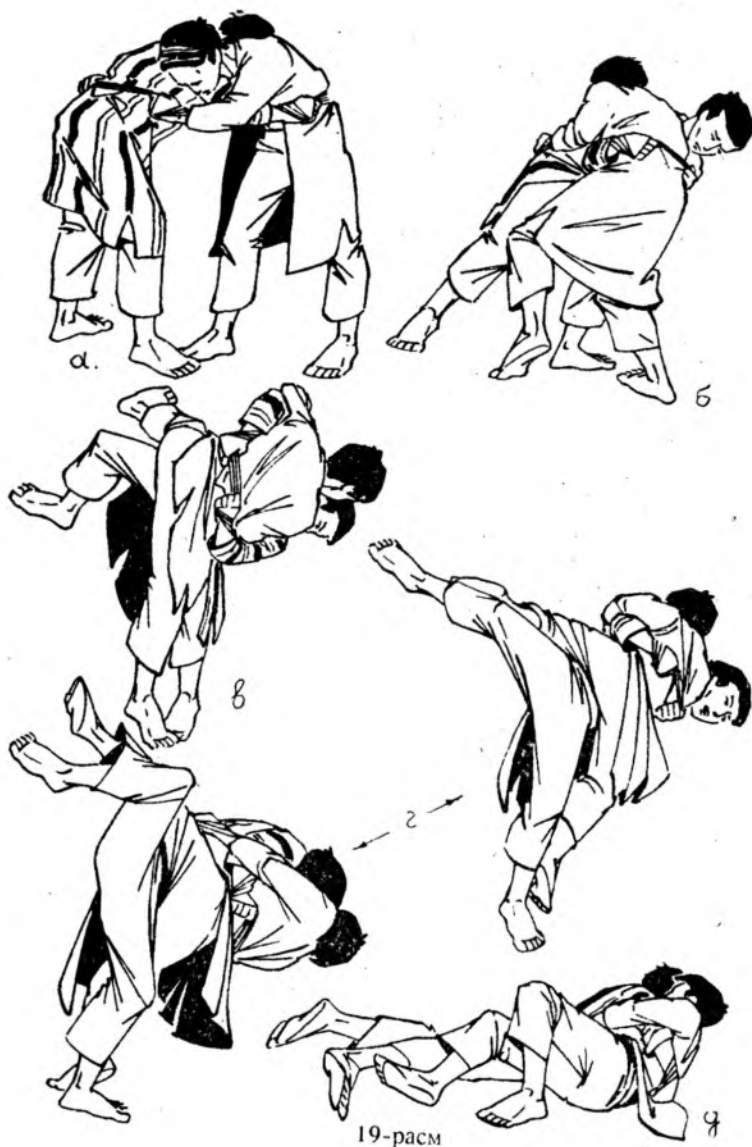
18-рaсм

15- машғулот

«Қадамлац» усулининг бажарилиши

Қадамлаш усулини чап оёқда бажариш (18-рaсм):

а) дастлабки ҳолат; б) силтаб, чап оёқ билан ўнг оёқ ёнига қадамлаб қўйиш; в) ўнг тирсак қўлини сиқиб, ўнг елка томонга бурилиш; г) қўл ва оёқ ёрдамида иргитиб ташлаш; д) босиш.



16- машғулот

«Қадамлаш» усулининг бажарилиши

Қадамлаш усулини ўнг оёқда бажариш (19- расм):

а) дастлабки ҳолат; б) кифтлаб, ўнг оёқ билан рақиб оёғининг ичига қадамлаш; в) ўнг оёқ ёрдамида кўтариб чап елка томонга бурилиш; г) ўнг оёқ ва қўл ёрдамида иргитиб ташлаш; д) босиш.



20-расм

17- машғулот

«Айлантириш» усулининг бажарилиши

Рақибнинг ўнг оёғи олдинги ҳолатда бўлганда айлантириш усулининг бажарилиши (20- расм):

а) силтаб, чап оёғни рақибнинг ўнг оёғи ўнг томонига қўйиш; б) рақибнинг оёғини ердан узиш; в) ўнг елка томонга айлантириб рақибнинг оёғини ўтказиш; г) чап елка олди томонига ташлаш; д) босиш.



21-расм

18- машғулот

«Илиш» усулининг ўнг оёқда бажарилиши (21- расм):

а) дастлабки ҳолат; б) рақибни ўнг елка томонга етаклаш ва ўзига тортиб силташ; в) рақиб чап оёғининг тиззасигача бўлган қисмини, ўнг оёқнинг тиззасигача бўлган қисми билан илиш; г) иргитиб ташлаш; д) босиш.



22 расм

19- машғулот

«Чалғитиш» усулининг бажарилиши (22- расм):

а) дастлабки ҳолат; б) рақибнинг оёқлари орасига чап оёқ билан қадамлаб кириш, қўли етказиб ушлаш, рақибни чап елка томонга букиш; в) дарҳол ўнг елка томонга бурилиб, чап оёқ билан кўтариб ташлаш; г) босиш.

ҲИМОЯЛАР



23 расм

- а) тирсак-қўлни сиқиш;
- б) қўлни биқинга қўйиб ҳимоя қилиш;
- в) оёқ ҳаракатини оёқ билан тўхтатиш;
- г) рақиблар қўлни биқинга қўйиб ҳимояга ўтиш (23- расм).

УСУЛЛАРГА ҚАРШИ ҲИМОЯЛАР

20- машғулот

«Силташ» усулига қарши — ҳимоя

- а) рақибнинг тортувиغا юрмаслик;
- б) оёқни гиламга қаттиқроқ чирмаштириб туриш;
- в) рақибнинг силташига силташ билан жавоб қайтариш.

21- машғулот

«Кифтлаш» усулига қарши — ҳимоя

- Рақиб оёқ, қўли ёрдамида кифтлашни қўллаганда:
- а) рақибнинг оёқ ҳаракатини оёқ ёрдамида тўхтатиш;
 - б) рақибнинг ўнг қўл тирсагини сиқиб ўтказмаслик;
 - в) чап қўл билан рақибнинг биқинига муштни тираб қолиш.
- Рақиб қўл-елка ёрдамида кифтлашни қўллаганда:
- а) рақибнинг биқинига чап қўлни тираш;
 - б) рақибнинг ўнг қўл тирсагини сиқиб ўтказмаслик.

22- машғулот

«Босиш» усулига қарши — ҳимоя

- Ҳар қандай кураш ҳолатида:
- а) белни узоқроқ олиб юриш;
 - б) рақибнинг биқинига қўлни тираб юриш;
 - в) рақибнинг оёқлар ҳаракатини оёқ ёрдамида тўхтатиш;
 - г) рақибга уни итариш билан жавоб қайтариш.

23- машғулот

«Тиззага миндириш» усулига қарши — ҳимоя

1. Рақиб чап оёқ билан усулни қўлламоқчи бўлса:
 - а) ўнг оёқни олди ҳолатида олиб юриш;
 - б) рақибнинг оёқ ҳаракатини оёқ билан тўхтатиш;
 - в) рақибнинг ўнг тирсақ қўлини ўтказмаслик;
 - г) рақибнинг етаклашига қарама-қарши томонга юриш;
 - д) рақибнинг биқинига ўнг қўл билан тираш.
2. Рақиб ўнг оёқ билан усулни қўлламоқчи бўлса:
 - а) чап оёқни олдинги ҳолатида олиб юрилади;



32- рaсм. Пушкин боғи. 1977 йилда ўтказилган Республика биринчилигидан кўриниш.
Ўрғада ҳакам Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий Карим Маликов.



33- расм. Белбоғли кураш фидойилари:
чапдан ўнга Умаров Усмон, Одилов Тухфат, Насриддинов Баҳриддин,
Хўжаев Тўраназар, Боғдод, 1980 йил.



34- расм. Ўзбекистонда хизмат кўрсатган ирригатор Бузрук ота хотирасига бағишланган
белбоғли кураш бўйича халқаро турнир, Боғдод, 1981 йил.



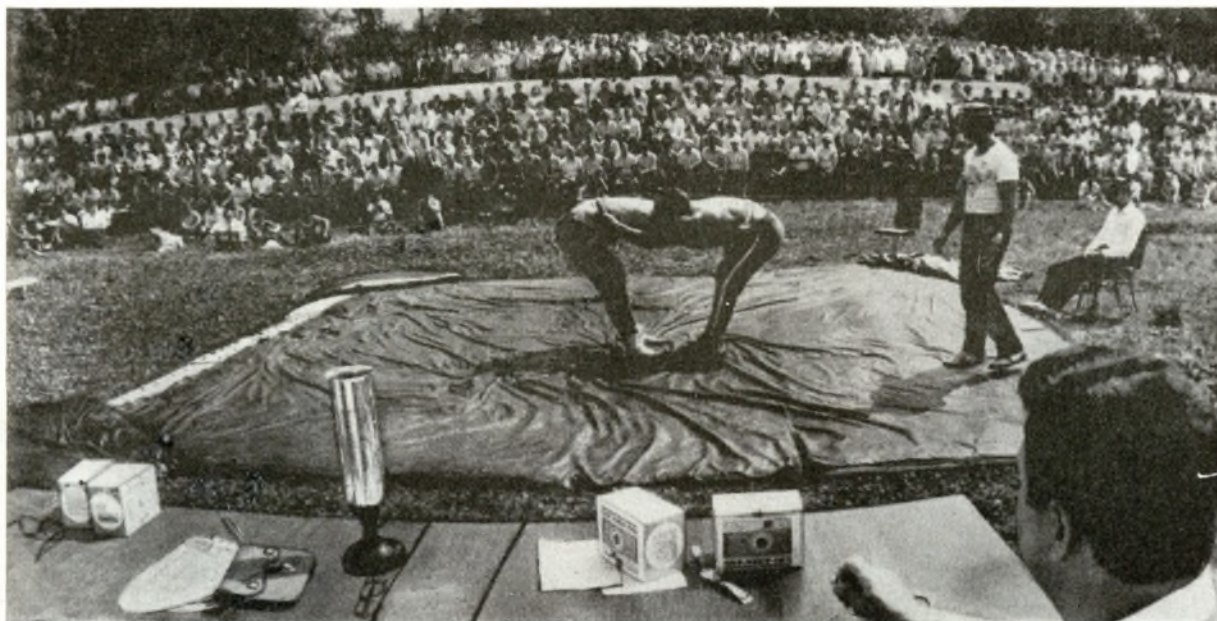
35- расм. Ўзбекистонда хизмат кўрсатган ирригатор Бузрук ота хотирасига бағишланган белбоғли кураш бўйича халқаро турнир. Боғдод, 1982 йил.



36- расм. Фарғона вилояти миллий кураш жамоаси. Тошкент шаҳри. Навоий театри, 1982 йил, 24 май.



37- расм. Белбоғли курашдан халқаро турнир, Карачай Мухтор вилояти, 1985 йил. Суратда Ўзбекистон терма жамоаси: Карим Бурҳонов, Мавлюд Байтаров, Азим Шоқиржонов.



38- расм. Белбоғли кураш халқаро турнир, Карачай Мухтор вилояти, 1986 йил.



39- расм. Республиканинг бир неча бор мутлоқ ғолиби, полвонлар ўртасида 1-халқ ноиби Рустам Тожиев хотирасига бағишланган халқаро турнир, Боғдод, 1994 йил.



40- расм. Наманган шаҳри. Мустақилликнинг 4 йиллигига бағишланган белбоғли кураш бўйича халқаро турнир, 1995 йил.

- б) рақибнинг оёқ ҳаракатини оёқ ёрдамида тўхтатилади;
- в) рақибни етаклашига қарама-қарши томонга юрилади;
- г) рақибнинг биқинига чап қўл билан тиралади.

24- машғулот

«Тўсиш» усулига қарши — ҳимоя

1. Рақиб ўнг оёғи билан усулни қўлламоқчи бўлса:
 - а) чап оёқ билан ўнг оёғини тўхтатиш;
 - б) рақибнинг биқинига чап қўл билан тираш;
 - в) ўнг қўл тирсаги сиқилади.
2. Рақиб чап оёғи билан усулни қўлламоқчи бўлса:
 - а) ўнг оёқ билан чап оёғи тўхтатилади;
 - б) ўнг қўлни биқинига тиралади;
 - в) ўнг тирсак қўлини сиқилади.
3. Рақиб оёқлари баравар ҳолатда усул қўлламоқчи бўлса:
 - а) ҳар иккала қўллар билан биқинига тираб юрилади;
 - б) рақибнинг ўнг тирсак қўлини ўтказилмайди.

25- машғулот

«Босма» усулига қарши — ҳимоя

1. Ўнг оёқ олдинги ҳолатда бўлганда:
 - а) рақиб биқинига чап қўлни тираш;
 - б) белни орқага чўзиброқ юриш;
 - в) рақибнинг тортувига юрмаслик;
 - г) рақибнинг тирсак қўлини ўтказмаслик.
2. Чап оёқ олдинги ҳолатда бўлганда:
 - а) рақиб биқинига ўнг қўлни тираш;
 - б) белни орқага чўзиброқ юриш;
 - в) рақибнинг тортувига юрмаслик;
 - г) рақибни тирсак қўлини ўтказмаслик.
3. Оёқлар тенг баравар ҳолатда бўлганда:
 - а) ҳар иккала қўлни рақиб биқинига тираш;
 - б) белни орқага ташлаб юриш.
4. Оёқлар букилган ҳолатда рақиб биқинига қўлни тираб юриш.

26- машғулот

«Қайирма» усулига қарши — ҳимоя

1. Ўнг оёқ олдинги ҳолатда бўлганда:
 - а) рақибни етакловига юрмаслик;
 - б) рақибнинг биқинига чап қўлни тираш;
 - в) рақибнинг тирсак қўлини ўтказмаслик.
2. Чап оёқ олдинги ҳолатда бўлганда:
 - а) рақибнинг етакловига юрмаслик;
 - б) ўнг қўлни рақиб биқинига тираш;
 - в) рақибнинг тирсак қўлини ўтказмаслик.
3. Оёқлар баравар ҳолатида:
 - а) рақибнинг тирсак қўлини ўтказмаслик;
 - б) рақибнинг биқинига ҳар иккала қўлни тираш.
4. Оёқлар букилган ҳолатда бўлганда:
Рақибнинг етакловига юрмаслик.

27- машғулот

«Ёнбош» усулига қарши — ҳимоя

- Ҳар қандай кураш ҳолатида:
- а) рақибни етаклашига юрмаслик;
 - б) гавдани тикроқ ва узоқроқ ушлаш;
 - в) рақиб оёқлари ҳаракатини оёқ билан тўхтатиш;
 - г) тортувига юрмаслик;
 - д) биқинига қўлни тираш.

28- машғулот

«Чалақайтарма» усулига қарши — ҳимоя

- а) рақиб қадам ташлаганда оёғини оёқ ёрдамида ташқари ён томондан ичкари томонга букиш;
- б) рақибнинг ўнг тирсак қўлини сиқиб тўхтатиш;
- в) рақибни сиқиб ўзига тортиш.

29- машғулот

«Қайирма» усулига қарши — ҳимоя

- а) рақибнинг қадамлаган оёғини оёқ ёрдамида букиш;
- б) рақибнинг ўнг тирсак қўлини сиқиб тўхтатиш;
- в) сиқиб, ўзига тортиш;
- г) рақибнинг тортувига юрмаслик.

30- машғулот

«Қадамлаш» усулига қарши — ҳимоя

1. Рақиб чап оёқ билан усулни қўлламоқчи бўлганда:
 - а) рақибнинг етаклашига юрмаслик;
 - б) рақибнинг оёқлари ҳаракатини ўнг оёқ ёрдамида тўхтатиш;
 - в) биқинига қўлни тираш.
2. Рақиб ўнг оёқда усулни қўлламоқчи бўлганда:
 - а) рақибнинг оёғини чап оёқ билан тўхтатиш;
 - б) тирсак қўлини сиқиш;
 - в) чап қўлни биқинига тираш.

31- машғулот

«Айлантириш» усулига қарши — ҳимоя

- а) рақибнинг етаклашига юрмаслик;
- б) мувозанатни яхши ушлаш, оёқларни гиламга қаттиқроқ тираш;
- в) ҳар иккала қўлни рақиб биқинига тираш.

32- машғулот

«Илиш» усулига қарши — ҳимоя

1. Ўнг оёқ олдинги ҳолатда бўлганда:
 - а) рақибнинг етаклашига юрмаслик;
 - б) рақибнинг биқинига ҳар иккала қўлни тираш.
2. Чап оёқ олдинги ҳолатда бўлганда:
 - а) рақибнинг етаклашига юрмаслик;
 - б) рақибнинг биқинига ҳар иккала қўлни тираш.
3. Оёқлар баравар ҳолатда бўлганда:
 - а) рақибнинг етаклашига юрмаслик;
 - б) ҳар иккала қўлни рақиб биқинига тираш;
 - в) рақибнинг тортувига юрмаслик.
4. Оёқлар букилган ҳолатда бўлганда:
Рақибнинг етаклашига юрмаслик.

УСУЛЛАРГА ҚАРШИ УСУЛЛАРНИ ҚЎЛЛАШ

33- машғулот

«Силташ» усулларга — қарши усулларни қўллаш

1. «Силташ» усулига қарши—«силташ» усулини қўллаш:
 - а) силташига баравар силташ орқали жавоб қайтариш.

34- машғулот

2. «Силташ» усулига қарши — «кифтлаш» усулини қўллаш:

а) силташга баравар ўнг ёки чап оёқ билан рақиб оёқлари орасига қадамлаш;

б) ўнг тирсак қўлни белбоғига етказиб ушлаш.

35- машғулот

Кифтлаш усулига қарши усуллар қўллаш

1. Кифтлаш усулига қарши — «қадамлаш» усулини қўллаш:

а) кифтлашга баравар ўнг тирсак қўлини чап тирсак қўл билан сиқилади;

б) чап оёқ билан ўнг оёғи ички томонига қадамлаб кириш;

в) оёқ ва қўл ёрдамида ирғитиб ташлаш.

36- машғулот

2. Кифтлаш усулига қарши — «ёнбош» усулини қўллаш:

а) кифтлашга баравар ўнг тирсак қўлини, чап тирсак қўл билан сиқиб ўзига тортиш;

б) оёқ ва белни буриб, белга миндириб, қўл ёрдамида тортиб ўнг елка томонга ташлаш.

37- машғулот

3. Кифтлаш усулига қарши — «чалақайтариш» усулини қўллаш:

а) кифтлашга баравар ўнг тирсак қўлини чап тирсак қўл билан сиқиш;

б) чап оёқни ўнг оёғи ён томонига қадамлаб қўйиш;

в) ўнг тирсак қўлни етказиброқ ўзига тортиб, чап елка томонга ташлаш.

38- машғулот

4. Кифтлаш усулига қарши — «қайтарма» усулини қўллаш:

а) рақиб қадамлаб келишига баравар чап оёқни ўнг оёғи ён томонига қадамлаб қўйиш;

б) чап тирсак қўл билан ўнг тирсак қўлини сиқиб, ўнг тирсак қўлни ўтказиброқ белбоғдан ушлаш;

в) ўнг ёнга қаттиқ тортиб, чап олди томонга ташлаш (ёнга тортишига баравар ўнг оёқни орқа ёнга тортиб олиш).

39- машғулот

«Тиззага миндириш» усулига қарши — усулларни қўллаш

1. «Тиззага миндириш» усулига қарши — тиззага миндириш усулини қўллаш:

- а) ўнг оёқ билан чап оёқ ҳаракатини тўхтатиш;
- б) кифтлаб, ўнг қўлни етказиш;
- в) кўтариб, юз томонга ташлаш.

40- машғулот

2. «Тиззага миндириш» усулига қарши — «босиш» усулини қўллаш:

- а) ўнг оёқ билан рақибнинг чап оёғини тўхтатиш;
- б) қўлни кифтлаб ўтказиш;
- в) чап оёқнинг ёнига ўнг оёқни қўйиш;
- г) итариб босиш.

41- машғулот

«Чалақайтарма» усулига қарши усулларни қўллаш

1. «Чалақайтарма» усулига қарши — ёнбош усулларини қўллаш:

- а) тикка ўзига тортиб, белни буриш;
- б) қўл ёрдамида белга миндириб ташлаш.

42- машғулот

2. «Чалақайтарма» усулига қарши — «чалақайтарма» ва «қайтарма» усулини қўллаш:

- а) чап оёқ билан қадамлашга, чап оёқни ўнг оёқ ёнига қадамлаб қўйиш;
- б) ўнг қўлни ёнга қаттиқ тортиб, чалақайтарма ёки қайтарма усулига ташлаш;

Эслатма: Қаттиқ тортиш натижасида рақиб оёқларини ярим доира шаклида белдан ўтказиб ташланса, бу усул қайтарма усул бўлади.

43- машғулот

3. «Чалақайтарма» усулига қарши «қадамлаш» усулини қўллаш:

- а) рақиб қадамлаб келишига баравар чап оёқни ўнг оёқ ичига қўйиш;
- б) чап тирсак қўл билан ўнг тирсак қўлни сиқиш ва оёқ, қўл ёрдамида иргитиб ташлаш.

44- машғулот

«Босма» усулига қарши — усулларни қўллаш

1. «Босиш» усулига қарши — «тиззага миндириш» усулини қўллаш:

а) оёқ ҳаракатини тўхтатиб, рақиб тирсагини сиқиб олиш ва қучоқлаб рақибни кўтариш;

б) юзи томонга чап оёқ билан ташлаш.

45- машғулот

2. «Босиш» усулига қарши — «қадамлаш» усулини қўллаш:

а) итариб келишига чап ёки ўнг оёқни рақибнинг оёқлари ичига қадамлаб қўйиш;

б) тирсак қўлини сиқиб, қўл ва оёқ ёрдамида ирғитиб ташлаш.

46- машғулот

«Қайтарма» усулига қарши — усулларни қўллаш

1. «Қайтарма» усулига қарши «қайтарма» усулини қўллаш:

а) қадам ташлашга баравар қадам ташлаб қўлни етказиш;

б) ёнга тортиб, оёқларини ярим доира ўтказиб ташлаш.

47- машғулот

2. «Қайтарма» усулига қарши — «қадамлаш» усулини қўллаш:

а) қадам ташлашга баравар чап оёқни ўнг оёқ ичига қўйилади;

б) қўл ва оёқ ёрдамида ирғитиб ташланади.

48- машғулот

3. «Қайтарма» усулига қарши — «чалақайтарма» усулини қўллаш:

а) қадам ташлашга баравар чап оёқни ўнг оёқ ёнига қадамлаб, қўлни етказиш;

б) ёнга тортиб, «чалақайтарма» усулига ташлаш.

49- машғулот

«Ёнбош» усулига қарши — усулларни қўллаш

1. Ёнбош усулига қарши — ёнбош усулини қўллаш:

а) қадам ташлашга баравар чап оёқ ўнг оёқ ёнига қўйилади;

б) тортиб белга миндириб ташланади.

50- машғулот

2. «Ёнбош» усулига қарши — «қадамлаш» усулини қўллаш:

а) қадам ташлашга баравар чап оёқни ўнг оёқ ичига қўйиш;

б) тирсагини сиқиб қўл ва оёқ ёрдамида иргитиб ташлаш.

51- машғулот

3. «Ёнбош» усулига қарши — «чалақайтарма» ва «қайтарма» усулини қўллаш:

а) рақибнинг қадам ташлашига чап оёқ билан ўнг оёқ ёнига қадам ташлаш;

б) рақибни ёнга қаттиқ тортиб, оёгини ёнга ўтказиб ташлаш.

Эслатма: агар оёқ ярим доира шаклида ўтса, бу «қайтарма» усули, агар чала ўтса, бу «чалақайтарма» усули бўлади.

52- машғулот

«Босма» усулига қарши — усулларни қўллаш

«Босма» усулига қарши — тиззага миндириш усулини қўллаш:

1. Рақиб ўнг оёқ билан қадам ташлаб кирганда:

а) чап оёқ билан ҳаракатини тўхтатиш;

б) ўнг тирсак қўлни сиқиш;

в) ўнг оёқ билан оёқлари орасига қадамлаб кифтлаш;

г) қучоқлаб ўнг оёқ ёрдамида кўтариш;

д) чап елка томонга ташлаш.

Рақиб чап оёқ ёрдамида қадамлаб кирганда, ўнг оёқ билан ҳаракатини тўхтатиб, кўтариб чап оёқда ўнг елка томонга ташлаш керак.

53- машғулот

«Босма» усулига қарши «босиш» усулини қўллаш:

а) рақиб кўтарганда оёқларни оёқлари устига қўйилади;

б) икки қўлни биқинга қўйиб турилади;

в) рақиб ташлагандан сўнг ўнг қўлни етказиб, оёқ қўл ёрдамида итариб босиб тушилади.

54- машғулот

«Қайирма» усулига қарши — усулларни қўллаш

Қайирма усулини қўллаганда «ёнбош», «чалақайтарма», «қайтарма» усулини қўллаш:

а) кўтариб оёқни ердан узганда ҳар иккала қўлни биқинга қўйиш;

б) оёқларни оёқлари устига қўйиш;

в) оёқларда баравар тушиб, ўнг қўлни етказиб, белбоғдан ушлаш;

г) ўнг ёки чап елка томонга ўтказиб, «чалақайтарма», «қайтарма» ёки «ёнбош» усулини қўллаш.

55- машғулот

«Қайирма» усулига қарши «босиш» усулини қўллаш:

а) кўтарганда биқинига қўлни қўйиш;

б) оёқларни оёқлари устига қўйиш;

в) ташлаганда қўлни етказиш;

г) итариб оёғини букиб босиш.

56- машғулот

«Айлантириш» усулига қарши — усулларни қўллаш

1. «Айлантириш» усулига қарши «ёнбош» усулини қўллаш:

а) кўтарганда оёғини устига оёқни қўйиш;

б) икки қўлни биқинига тираш;

в) ташлаганда оёқда тушиб, қўлни етказиб белбоғдан ушлаш;

г) тортиб ёнга ўтказиш;

д) рақибни белга миндириб ташлаш.

57- машғулот

2. «Айлантириш» усулига қарши «чалақайтарма» ва «қайтарма» усулини қўллаш:

а) рақиб кўтарганда оёғини устига оёғимизни қўямиз;

б) икки қўл биқинига тиралади;

в) ташлаганда, оёқда тушиб, қўлни етказиш;

г) рақибни ёнга тортиб ўтказиб «чалақайтарма» ёки «қайтарма» усулига ташлаш.

58- машғулот

3. «Айлантриш» усулига қарши «босиш» усулини қўллаш:

а) кўтарганда биқинига икки қўлни қўйиб, оёқларни оёғи устига қўйиш;

б) ташлаганда оёқда тушиб рақибнинг оёғини оёқ билан итариб елкасини босиб тушиш.

59- машғулот

«Илиш» усулига қарши — «илиш» усулларни қўллаш

«Илиш» усулига қарши — «илиш» усулини қўллаш.

1. Рақиб ўнг оёқда усулни қўлламоқчи бўлганда:

а) рақиб оёғини қўйиши билан бир вақтда ўнг оёқ билан чап оёғи ички томонига қадамлаб кириб, чап елка томонга бурилиш;

б) силтаб чап елка томонга ирғитиш.

60- машғулот

«Илиш» усулига қарши — «илиш» усулини қўллаш

2. Рақиб чап оёғида усулни қўлламоқчи бўлса:

а) рақиб оёғини қўйишига барабар, чап оёқ билан ўнг оёғини ичига қадамлаб кириб, ўнг елка томонга буриш;

б) силтаб ўнг елка томонга ирғитиш;

61- машғулот

«Қадамлаш» усулига қарши — усулларни қўллаш

1. «Қадамлаш» усулига қарши — «қадамлаш» усулини қўллаш:

а) ўнг оёқ билан қадамлашига барабар, ўнг оёқни чап оёғи ёнига қадамлаш;

б) ўнг қўлни етказиб белбоғидан ушлаш;

в) чап елка томонга ирғитиш.

62- машғулот

«Қадамлаш» усулига қарши — «чалақайтарма» ва «қайтарма» усулини қўллаш

2. Рақиб ўнг оёқ олдинда бўлганда, усул қўлласа:

а) рақиб ўнг оёқ ёнига чап оёғи билан қадамлашига барабар;

б) чап оёқ билан рақибнинг ўнг оёғи ёнига қадам ташлаш;

в) ўнг қўлни ўтказиб, рақибни қаттиқ ёнга тортиб, «чалақайтарма» ёки «қайтарма» усулини қўллаш.

КУРАШ МУСОБАҚАЛАРИНИ УТҚАЗИШ ҚОИДАЛАРИ (ФАРҒОНАЧА УСУЛ)

Вазн тоифалари

1. Қатнашчилар вазни мусобақа бошланишидан бир кун олдин соат 18.00 дан кейин ўлчанади ёки мусобақадан 3 соат олдин бошланиб, бир соат ичида тугатилиши керак.

2. Ўлчашга кечиккан ёки келмай қолган курашчи мусобақага қўйилмайди.

Қатнашчилар қуйидаги вазн тоифаларига ажратилади:

Усмирлар кичик табақаси (13—14 ёшдагилар).

29, 33, 36, 40, 44, 52, 60, 65, 70 кг. гача ва 70 кг. дан юқори бўлганлар.

Усмирлар катта табақаси (15—17 ёшдагилар).

42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 76, 81 кг. гача ва 81 кг. дан юқори бўлганлар.

18—20 ёшдагилар (Ёшлар табақаси).

50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 90, 100, 100 дан юқори бўлганлар.

Катта ёшдагилар табақаси (18 ёшдан юқорилар).

50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, 110 кг. ва 110 кг. дан юқори бўлганлар.

МУСОБАҚА УТҚАЗИШ УСУЛЛАРИ

Давра тартибида

2—3. Олимпия 2 хил тартибда

1. Давра (айланма) тартибида курашчи мусобақа жараёнида ўз вазнида қатнашаётган барча курашчилар билан куч синашиб чиқиши керак. Давра усулида мусобақа ўтказилганда қатнашчилар ўлчаш тугагандан сўнг қуръа ташлаш йўли билан тартиб рақамларини аниқлайдилар.

Учрашув тартиби қуйидаги жадвал билан белгиланади.

2. Олимпия икки мағлубиятдан сўнг четлатиш тартиби.

3. Олимпия тартибида

1. Олимпия (чиқиб кетиш) тартибида ғолиб чиққан курашчи қуръа ташлаш билан мусобақани давом этти-

	1	Давра 2	3	4	5	6
3 киши бўлганда	1—2 0—3	1—3 2—0	1—0 3—2			
4 киши бўлганда	1—2 4—3	1—3 2—4	1—4 3—2			
5 киши бўлганда	1—2 0—3 5—4	1—3 2—4 0—5	1—4 3—5 2—0	1—5 4—0 3—2	1—0 5—2 4—3	
6 киши бўлганда	1—2 6—3 5—4	1—3 2—4 6—5	1—4 3—5 2—6	1—5 4—6 3—2	1—6 5—2 4—5	

раверади. Мағлубиятга учраган курашчи эса, агар унинг устидан ғолиб чиққан полвон финалга чиқса, ютқазганлар орасида юпатиш (овунчоқ) беллашувларида қатнашиб, мусобақани ижобий яқунлаш ҳуқуқига эга. Лекин бир маротаба мағлубиятга учраган курашчи ҳеч қачон шу мусобақанинг ғолиби бўлиши мумкин эмас.

Рақиб 5 та бўлса 4 ликка, рақиб 9 та бўлса 8 ликка, рақиб 17 та бўлса 16 ликка келтириб оламиз.

4 — 8 — 16



Юпатиш «овунчоқ» мусобақасида голиб ва иккинчи ўринни олган курашчиларга ютқазганлар беллашади.

9. Салимов С.

1. Валиев К.	Валиев К.	Валиев К.
2. Салимжонов И.		
3. Икромов И.	Икромов И.	

Уринлар жадвали	
Едгоров Б.	I
Олимжонов Б.	II
Валиев К.	III
Икромов И.	IV.

Беллашув натижаси ҳар хил ҳолатларни ҳисобга олган ҳолда қуйидаги жадвалга кўра аниқланди.

№№	Беллашув натижаси	Ютуқлар, баҳолар нисбатан	Ғалаба	Мағлубиятга
1.	Рақиб курагини (ерга) гиламга теккизиб ғалаба қилиш (соф ғалаба) ҳалол	Кураклар гиламга тегиши керак	0	4
2.	Катта устунлик билан ғалабага эришиш	6 дақиқа тугаганидан кейин II ва ундан ортиқ баҳо билан устунлик қилиш	0	4
3.	Балларга кўра ғалаба қозониш	Балларга кўра (1 дан 10 гача фарқ бўлса) устунлик бўлса	1	3
4.	Озгина устунлик билан ғалабага эришилган бўлса	Натижасиз беллашув ёки курашчилар баббаравар балл тўплашганда. Бунда ҳакамлар беллашув вақтида кўпроқ ҳаракатчанлик кўрсатган курашчини устун чиқди деб ҳисоблайдилар	2	3

5.	Иккала курашчининг мағлубияти	Суст, қўпол кураш ёки қондани атайлаб бузганлик учун (беллашувдан маҳрум қилиш)	4	4
----	-------------------------------	---	---	---

Миллий кураш бўйича _____ вилоят, шаҳар биринчилиги мусобақасида қатнашиш учун талабнома:

ташкилот номи _____

Исми, отасининг номи	Миллати	Турилган йили	Даражаси	Вазн тоифаси	Спорт ташкилоти ёки шаҳар	Тиббий ходимнинг имзоси ва ҳар бирига алоҳида имзо чекилади

Мусобақа ўтказадиган ташкилотнинг раҳбари _____

Жисмоний тарбия ва спорт қўмита раиси

Шифокор _____

_____ Жисмоний тарбия диспансерининг муҳри
(вақти)

ҚАРОР

Кураш бўйича мусобақа қатнашчиларининг вазини ўлчаш

_____ 19 _____ йил.

Ўтказилган жой _____ вақти _____

Вазн тоифаси _____

Исми, отасининг исми	Шаҳар ёки ташкилот	Даражаси	Вазни	Белгилар

Бош ҳакам ўринбосари
Ҳакам

Қотиб
Шифокор

ҚАРОР

Биринчилик учун олишув _____
 Туман, шаҳар _____ « _____ » _____ 19 _____ йил
 Гилам _____ давра _____ вазни

Тартиб сони	Белбор ранги	Ташкилот	Даражаси	Қўлланилган усул учун баҳо (лақиб-қага қараб)	Олишув вақти	Баллар ҳисоби	Жамғарилган баҳолар сони	Ҳакамлар фамилияси
1.	Қизил Қўк							
2.	Қизил Қўк							

Бош ҳакам
 Бош ҳакам ўринбосари

Бош котиб
 Котиб

ҚАРОР

Қураш бўйича жамоалараро биринчилик учрашуви

_____ Жамоалар _____ Шаҳар туман
 _____ « _____ » _____ 19 _____ йил
 Гилам _____ Давра _____

Оғирлик вази да- ражаси	Исми, отаси- нинг исми	Натижаси	Ютган- лик ба- ҳоси	Вақти	Ютқаз- ганлик баҳоси	Натижа	Исми ва ота- сининг исми
1. То-кг.							
2. То-кг.							
3. То-кг.							
4. То-кг.							
5. То-кг.							
6. То-кг.							
7. То-кг.							
8. То-кг.							
9. То-кг.							
10. То-кг.							

Умумий натижа _____ Команда фойдасига _____

Бош ҳакам
Бош ҳакам ўринбосари

Бош котиб
Котиб

Мусобақанинг баёни
Кураш бўйича _____ жамоа биринчилиги

19 _____ йил « _____ » _____ шаҳар _____

№№	Жамоалар	Баҳолар йиғиндилари	Урин
1.			
2.			
3.			

Мусобақа бош ҳаками
Бош котиб

Мусобақа шифокорининг ҳисоботи

1. Тиббиёт хизматини кўрсатган ташкилот.
2. Қатнашувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги тўғрисидаги умумий баҳо.
3. Тиббиёт назоратисиз келган қатнашчиларнинг рўйхати ва уларни мусобақага қўйишлик ҳақида кўрсатма.
4. Мусобақа давридаги жароҳат ва шикастнинг сони, хусусияти, сабаби (алоҳида-алоҳида кўрсатилсин).
5. Шикастланиб мусобақада иштирок эта олмаган қатнашчиларнинг сони (биттага-битта).
6. Вазнини сунъий равишда камайтиришнинг салбий таъсири ҳақида маълумот.
7. Мусобақани ташкил этиш ва ўтказишда қатнашчиларга тиббий хизматни яхшилаш тўғрисидаги таклифлар.

МУСОБАҚАНИНГ ЯКУНИ ҲАҚИДА БОШ ҲАҚАМНИНГ ҲИСОБОТИ

1. Мусобақани ташкил этишда бажариладиган ишлар:
 - а) мусобақани ўтказиш вақти;
 - б) мусобақа ўтказилган шаҳар, жой;
 - в) мусобақани ташкил этиш ва ўтказиш юклатилган спорт ташкилоти;

г) мусобақани ўтказишда вазифаларнинг якка тартибда топширилгани;

д) мусобақанинг тўла тартиби, қандай тартибда белгиланган эди, қандай бўлади, кечикканининг, ўзгарганининг сабаби ва ҳоказо;

з) мусобақанинг ташкилотчиси, баҳоси, қатнашчиларнинг мусобақа ўтказиш жойини қабул қилиши. Кураш гиламининг қай аҳволдалиги ва ҳоказо;

ж) ташкил этилганлиги ва бундан кейин яна қандай ташкил этиш тартиби ҳақидаги фикр ва таклифлар.

2. Тушунтириш ишлари:

а) тушунтириш ва ташкилий ишлар (мусобақани ташкил этиш ва баҳси, радио ва рўзномаларда ёритилганлиги, маърузалар, ишқибозларга эшиттирилган ахборот ва ҳоказо);

б) ишқибозлар сони.

3. Мусобақа қатнашчиларига мандат комиссияси кўргазмаси:

а) мусобақага келганларнинг сони;

б) шулардан қанчаси мусобақага қўйилган;

в) ҳар бир спорт ташкилотидан нечтадан курашчи қатнашди;

г) ёши тўғрисида маълумот (қатнашчиларнинг ёшлари);

д) даражалари (1, 2, 3 — даража);

з) мусобақага келмай қолганлар сони;

ж) ҳакамлар (ҳайъати) томонидан мусобақадан четлаштирилганлар ва шифокор кўргазмаси билан чиқарилганлар сони.

4. Нечта беллашув ўтказилди, шундан тугатилганлари қанча бўлади:

а) аниқ вақти (4—5—7);

б) I ҳисобига;

в) олишувларга сарфланган ўртача вақт.

5. Курашчига берилган баҳо (спортчиларнинг мусобақага тайёргарлиги қай аҳволда эканлиги) ҳақида.

6. Ҳакамлар:

а) ҳакамлар ҳайъатининг шахсий таркиби;

б) ҳакамлар таркибига берилган баҳо;

в) тушган норозиликларнинг сони, баҳоси, уларни қай даража қаноатлантирилганлиги;

г) қоидаларни аниқлашда, мусобақани ўтказиш усули тўғрисида фикр-мулоҳаза ва таклифлар.

Ҳисоботга қўшимча

а) мусобақа тўғрисидаги Низом;

б) қатнашувчилар тўғрисидаги талабномалар;

в) тафтиш комиссияси материаллари, қатнашчилар анкетаси;

г) вазн ўлчанганлиги ҳақида қарорлар;

д) мусобақа қарорлари (икки нусхада);

е) ҳакамлар ёзма ҳисоботи;

ж) мусобақа вақтида ўтказилган ҳакамлар ҳайъатининг кенгашлари ва унинг қарори;

з) мусобақа шифокорининг ҳисоботи.

Миллий кураш бўйича ўтадиган шаҳар, вилоят ва республика биринчилиги мусобақасида иштирок этадиган ҳакамларнинг сони

Тартиб №№	Қатнашувчи шахсларнинг вазифаси	Гиламлар бўйича ҳакамлар сони		
		биринчи гиламда		иккинчи гиламда
1.	Мусобақанинг бош ҳаками		1	1
2.	Бош ҳакам ўринбосари		1	2
3.	Бош ҳакам		1	1
4.	Ҳакам		1	2
5.	Вақт ҳисобловчи ҳакам		1	2
6.	Гилам устидаги ҳакам		4	8
7.	Ён ҳакамлар		4	8
8.	Қатнашчи ёнидаги ҳакам		1	2
9.	Ахборотчи ҳакам		1	1

ДАЛОЛАТНОМА

Мусобақа ўтказиладиган жойни қабул қилиш

Кураш бўйича _____ биринчилик

« _____ » _____ 199 йил. Шаҳар _____

Ушбу далолатнома бош ҳакам, спорт қўмитаси вакили ва шифокор томонидан шу ҳақда тузилдиким, мусобақа ўтказиладиган жой кураш қондаси талабига тўла жавоб (бермайди) беради.

Мусобақа ўтказиладиган жой манзилгоҳи:

Бош ҳакам _____

(исми шарифи)

Мусобақа ўтказадиган ташкилот вакили _____

(исми шарифи)

Мусобақа шифокори _____

(исми шарифи)

Ўзбекистон спорт қўмитаси давлат қўмитасининг раиси Баҳодир Махситов ҳамда Республика камолот жамғармаси раисининг муовини хизмат кўрсатган спорт устаси Қомил Юсупов таклифига биноан фарғонача миллий кураш қондасига ўзгаришлар киритилди:

Биринчи маротаба халқаро талабга жавоб берувчи кураш кийими ва ҳакамлар либоси тиктирилди.

1996 йил 15—18 августда Андижон шаҳрида З. М. Бобур халқаро турнирида миллий курашнинг янги қондаси муҳокама қилинди ва унда:

Ўзбекистон спорт қўмитаси давлат қўмитасининг раиси Б. Махситов ҳамда республика камолот жамғармасининг муовини хизмат кўрсатган спорт устаси Қ. Юсупов.

Ўзбекистон давлат спорт қўмитасининг якка спорт турлари раҳбари А. Маликов.

Ўзбекистон миллий кураш федерацияси президенти, спорт устаси профессор Ж. Турсунов.

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренер Т. Одилов.

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий, спорт устаси Б. Олимов.

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий, спорт устаси Б. Ҳайдаров.

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий Қ. Ниёзов.

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий Н. Тўйчиев.

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий Э. Мусаевлар иштирок этдилар.

БЕЛБОҒЛИ КУРАШ

Ҳакамлар ҳайъати

1. Ҳакамлар ҳайъати

1.1. Ҳакамлар ҳайъатига кирувчилар миллий кураш федерацияси томонидан мусобақа ўтказиш мақсадида тасдиқланади.

1.2. Ҳакамлар ҳайъатига кирувчилар:

— бош ҳакам;
— унинг ёрдамчи ҳакамлари (булар гилам сонидан битта кўп бўлиши керак);

— бош котиб ва гилам котиблари;

— гилам ўртасидаги ҳакам ва гилам четидаги ҳакамлар;

— вақтни кузатувчи ҳакам;

— таблодаги ҳакам;

— ҳакамларни алмаштирувчи ҳакам (гиламлар сонига қараб белгиланади);

— шифокор;

— эълон қилувчи ҳакам;

— мусобақа коменданти.

1.3. Гидамдаги курашни бошқарувчилар:

— гидамдаги курашни бошқарувчи ҳакам (бош ҳакам ёрдамчиси);

— гидам ўртасидаги ҳакам;

— гидам четидаги икки ҳакам;

— ҳакам секундометрист;

— котиб;

— таблодаги ҳакам;

— гидамдаги ҳакамларни алмаштирувчи ҳакам;

— эълон қилувчи ҳакам.

1.4. Ҳар бир ҳакам ўз кийими (эгнида оқ яктак, қора шим) ва ҳакамлик ҳужжатига эга бўлиб, мусобақа қондасини мукамал билиши шарт.

2. Ҳакамлар вазифаси

2.1. Мусобақада ҳакамлар кураш гидамга чиққанида, ўртадаги ҳакам қўлни кўксига қўйиши билан қолган икки ҳакам ҳам қўлини кўксига қўйиб, баробарига томошабинларга ва бош ҳакамга қараб, эгилиб саломлашишади. Ҳакамлар бир-бирлари билан гидамга чиққанда ва гидамни тарк этганда эгилиб кўришишлари шарт.

2.2. Ҳакамлар ҳаракати бош ҳакам ва ҳакамлар ҳайъати томонидан текшириб борилади. Агар улар шу мусобақанинг ўтиш тартибига ёки миллий кураш қонун-қондаларига риоя қилмасалар, ҳакамлик ҳужжатида маҳрум қилиниб, ушбу мусобақадан умуман четлатилиши ва унинг хатти-ҳаракатлари ҳакамлар ҳайъатида кўриб чиқилиб, ҳайъат қарори тегишли ташкилотларга маълум қилиниши шарт.

3. Бош ҳакам

3.1. Бош ҳакам мусобақанинг қонун ва қоида бўйича ўтишига жавоб беради ва мусобақани бошқариб боради.

3.2. Бош ҳакам мажбурияти:

а) Бош ҳакам спорт иншооти ва гидамларнинг мусобақага тайёрлигини текширади; б) қуръа ташлашда кучли полвонларни икки гуруҳга бўлади; в) ҳакамларни гидамларга тақсимлайди; г) мусобақа ўтказиш режасини тузади; д) вазнларни ўлчаш учун ҳакамлар бригадасини тузади; е) ҳар бир учрашувга ҳакамларни тайинлайди, уларни назорат қилиб боради; ж) мусобақа бошланишидан олдин ҳакамлар бригадасини тузади; е) ҳар бир учрашувга ҳакамларни тайинлайди, уларни назорат қилиб боради; ж) мусобақа бошланишидан олдин ҳакамлар ҳайъатини йиғиб, кураш ўтказиш тартиби ҳақида маслаҳатлашади

ва тугагандаг кейин ҳам ҳар кунлик натижа тўғрисида ҳисобот бериб боради ва унга ўз фикрини билдиради. Зарурат туғилганда мусобақанинг ўрталарида ҳакамлар йиғилишини ўтказиши мумкин.

3.3. Ҳакамларнинг мусобақага тайёргарлигини ва мусобақани олиб боришини баҳолаб боради.

3.4. Мусобақанинг қандай ўтганлиги тўғрисида ҳисобот протоколини тўлғазиб, айтилган муддатда топширади.

4. Бош ҳакам ҳуқуқлари

4.1. Агар спорт анжомлари ёки спорт майдонлари мусобақага тайёр бўлмаса, мусобақани ўтказишга рухсат бермаслиги мумкин.

4.2. Агар мусобақа ўтказилаётганда бирор-бир ташқи вазият таъсир қилса, мусобақани вақтинча тўхтатиб туриши мумкин.

4.3. Мусобақа режасини ёки жадвалини баъзи бир вазиятларда ўзгартиришга ҳақлидир.

4.4. Нотўғри ҳакамлик қилган ҳакамларни, ҳакамлар ҳайъатига билдириб, мусобақадан четлатиши мумкин;

4.5. Мусобақага қатнашиш ҳуқуқини берадиган ҳужжатлари бўлмаган курашчиларни мусобақадан четлаштиради.

4.6. Жамоа бошлиқларини, ҳакамларни, мураббийларни, қатнашувчиларни қўпол муомала қилганликлари учун огоҳлантириши мумкин.

Бош ҳакамнинг кўрсатмаларини қатнашувчилар, бошлиқлар, мураббийлар, ҳакамлар бажаришлари шарт.

5. Бош ҳакам ёрдамчиси

5.1. Уртадаги ҳакамларни, котибни, вақтни текширувчи ҳакамни, таблодаги ҳакамни назорат қилиб туради.

5.2. Беллашув натижасини ва кейинги олишувга тайёрланиб турувчиларни эълон қилиб боради.

5.3. Агар мусобақа жараёнида бош ҳакам маълум бир сабабга кўра иштирок қилмаётган бўлса, бош ҳакам вазифасини олиб боради.

6. Бош котиб ва котиблар

6.1. Бош котиб ҳакамлар ҳайъатининг мажлисини, мусобақа протоколини, курашиш тартибини ва бошқа ҳужжатларни ёзиб боради.

6.2. Беллашув баҳоларини, огоҳлантиришларни назорат қоғозига қайд қилиб боради.

7. Ўртадаги ҳакам

7.1. Курашнинг қандай боришини, кураш қоидаларига қатъий риоя қилишини кузатиб боради.

7.2. Қайси курашчи ҳақиқатда курашяпти, қайсиси курашмаётганлигини кузатиб боради ва ҳамма қоидаларга амал қилиб, икки курашчини чаққонроқ курашишга чақиради, ҳамда таблодаги баҳони кузатиб туради.

7.3. Беллашиш вақтида иккита ўтирган ён томондаги ҳакамларнинг баҳоларини ҳам кузатиб боради.

7.4. Ўртадаги ҳакам белгиланган курашиш вақти тушаши билан шартли «ВАҚТ» иборасини айтиб, ишорасини қўл билан кўрсатади. Бу пайтда курашчилар кийимларини тўғрилаб ўз жойларида туришади.

7.5. Ўртадаги ҳакам курашчи томонидан ҳар бир қўлланилган усулни баҳолаши ва шу заҳоти курашни тўхтатиб («Тўхтаг»), қайтадан («Кураш») деб бошлаши шарт.

8. Ён томондаги ҳакам

8.1. Ён томондаги ҳакам, ўртадаги ҳакамга ёрдам беради. Курашчиларнинг ҳаракатларини баҳолаб боради.

8.2. Ён томондаги ҳакамлар бир-бирига қарама-қарши томондаги курсиларда ўтиришади. Кураш жараёнида зарурат туғилса ён томондаги ҳакам беллашувни тик туриб кузатиши ҳам мумкин.

8.3. Агар курашчиларнинг бирига гиламдан чиқиш зарур бўлса, ён томондаги ҳакамлардан бири унга ҳамроҳлик қилиши шарт.

9. Вақтни кузатувчи ҳакам

9.1. Беллашув вақтини ҳар бир дақиқасини назорат қилиб, ҳисоблаб боради. Агар курашчи шифокорга кетиб қолса, кийимини тўғриласа ёки бошқа сабаблар билан кураш тўхтатилса, шунда секундомерни тўхтатиб, байроқчани кўтаради, кураш бошланиши билан байроқчани туширади ва беллашув вақтини яна назорат остига олади.

9.2. Вақтни кузатувчи ҳакам курашчи курашга чақирилганидан кейин, унинг кечикиш вақтини назорат қи-

лади. Агар кечикиш белгиланган вақтдан ошиб кетса, курашчини беллашувдан четлаштиради.

10. Таблодаги ҳакам

10.1. Ўртадаги ҳакам кўрсатган огоҳлантириш ёки баҳоларни таблода кўрсатиб боради.

10.2. Агар ўртадаги ҳакамнинг кўрсатган баҳосини кўролмасдан қолса, ён томондаги ҳакамлардан аниқлаб олади.

10.3. Таблодаги қўйилган баҳолар ким голиб чиққанлигини эълон қилгунча туриши шарт.

11. Мусобақа шифокори

11.1. Командалар соғлиғи ҳақидаги ҳужжатни, қўйилган имзоларни ва муҳрларни текшириб чиқади.

11.2. Вазни ўлчанаётган курашчиларнинг ҳар бирини кўздан кечириб боради.

11.3. Мусобақа ўтадиган майдоннинг тозаллигини назорат қилади.

11.4. Мусобақа давомида олинган жароҳатларни даволаб боради.

12. Элон қилувчи ҳакам

12.1. Мусобақанинг кун тартибини, қайси курашчилар курашишини, ким тайёрлашини эълон қилиб, ҳар бир курашчи ҳақида маълумот бериб боради.

12.2. Курашга тааллуқли бўлмаган эълонлар фақат бош ҳакам ёки унинг ёрдамчиси рухсати билан берилади.

13. Мусобақа коменданти

Мусобақа ўтадиган спорт майдонининг тайёрлигини, шу майдонда мусобақанинг тинч ўтишини таъминлайди ва бош ҳакам топшириғига кўра иш олиб боради.

14. Гиламдаги ҳакамларнинг фикр алмашиш тартиби

14.1. Ўртани олиб бораётган ва ён томондаги ҳакамлар ўз фикрини шартли ишора белгиси билан билдиради.

Агар уларнинг фикри бир-бирига тўғри келмаса, унда ён томондаги ҳакамлар ўринларидан туриб ўртадаги ҳакам билан бир фикрга келиш учун маслаҳатлашиб олишлари мумкин.

15. Назоратчи ҳакам

15.1. Мусобақа қатнашчиларининг ҳужжатларини назорат қилиб боради.

15.2. Курашчилар кийимининг кураш қондасига тўғри келишини назорат қилади. Уларнинг белбоғлари бўлишини ҳамда белбоғ рангини талаб қилиб боради.

Ҳакамлар ишлатадиган иборалар

Таъзим — саломлашиш ибораси

Кураш — бошлаш сўзи

Тўхтанг — курашни тўхтатиш

Ҳалол — соф ғалаба

Ярим — бир бал

Аниқ — икки бал

Ёнбош — уч бал

Натijasиз усул — баҳоланмайди

Курашчилар кийими

1. Кураш яктаги қора, иштони оқ, белбоғи оқ ва кўк, яланг оёқ ҳолатда курашилади.

2. Курашчилар кийими пишиқ ип-газламадан тайёрланади. (Шойи мато ишлатиш мумкин эмас.)

ОЛИШУВЛАРГА ҲАҚАМЛАРНИНГ БЕРАДИГАН БАҲОЛАРИ

№	Ҳақам қарори	Гилам устидаги ҳақам	Ён ҳақамлар
1.	Соф ғалаба бўлса (ҳалол)	Қўл кафтларини очган ҳолда пастни кўрсатади	Худди шу ён ҳақам ўтирган ҳолда кўрсатади
2.	Ярим баҳони кўрсатиш	Усул қўллаган курашчи қайси рангдаги белбоғда бўлса, ўша рангли қўлнинг кафтини очиб пастга қилиб кўрсатилади	Шу ишорани қўл билан кўрсатилади
3.	Аниқ баҳони кўрсатиш	Усул қўллаган курашчи қайси рангда бўлса, ўша рангли қўлни тирсақдан букилган кафтлар очиб ҳолда кўтариб кўрсатилади	Шу ишорани ўтирган ҳолатда кўрсатамиз
4.	Ёнбош баҳони кўрсатиш	Усул қўллаган курашчи қайси рангда бўлса, ўша рангли қўлни ёнга узатиб ёнбош усули кўрсатилади. <i>Эслатма:</i> Қўл кафтлари пастга қараган ҳолатда бўлиши лозим	Шу ишорани ўтирган ҳолатда кўрсатамиз
5.	Огоҳлантириш белгиси	Бир қўлни огоҳлантирилган курашчига қўйиб, иккинчи қўл мушт қилиб кўрсатилади. <i>Эслатма:</i> Кураш тўхтаиб кўрсатилиши лозим	Шу рангдаги курашчи кўрсаткич билан кўрсатилади
6.	Натijasиз йиқилиш	Қўлларни тўғри олдинга қилиб кўрсатамиз	Худди шунини ён ҳақам ўтирган ҳолатда кўрсатади



24-расм. Қуйидаги ҳолларда ярим баҳо берилди (ярим 1):

Бу эса ҳақамнинг қўл ҳаракати билан расмда кўрсатилгандек бажарилади:

- а) дастлабки ҳолатда;
- б) рақибни кўтармасдан чўққалатганда (ярим 1);
- в) рақибни кўтармасдан ўтқазиб қўйганда (ярим 1);
- г) рақибни босиб тушганда (ярим 1).



25-расм. Қуйидаги ҳолларда аниқ баҳо берилади («аниқ» 2):

- а) рақиб оёғини ердан узиб ташласа-ю, аммо у оёқда тушиб қолса;
 б) рақибни кўтариб тиззалатса ёки ўтказса.



26-расм. Қуйидаги ҳолларда ёнбош баҳоси берилади («ёнбош»
3):

Кўтариб ташлаганда, рақиб ёнбошга тушганда.
Эслатма: Шундан сўнг ҳуштак чалиниб, беллашув тўхтатилади ва қай-
тадан давом эттирилади.

ОЛИШУВЛАРГА ҲАҚАМЛАРНИНГ БЕРАДИГАН БАҲОЛАРИ

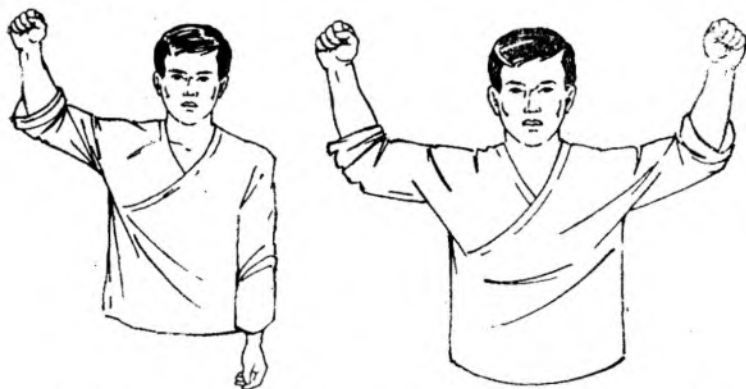


27-расм. Қуйидаги ҳолларда курашчига соф ғалаба берилди («ҳалол» 4):

- а) рақибни кўтариб ҳар иккала елкасини гиламга (ерга) теккизиб, унинг устида ўзи қолганда;
- б) рақибни кўрсаткичига нисбатан 11 бал билан фарқ қилганда, яъни 11:0, 12:1, 13:2, 14:3, 15:4 ва ҳоказо;
- в) рақиб беллашувни давом эттиришдан воз кечганда (бош тортганда);
- г) рақиб беллашувдан ёки мусобақадан четлатилганда;
- д) рақиб икки дақиқа ичида гиламга чиқмаганда;
- е) шифокор ёрдами кўрсатилганда ёки курашчи кийимини тузатиб олиш учун тўхтатилганда орадан уч дақиқа ўтса-ю, ammo курашчи беллашувни давом эттиролмаса.



28-расм. Ен ҳакам ўтирган ҳолатда соф галабани кўрсатиш («Ҳалол»).



29-расм. Огоҳлантириш қуйидаги ҳолларда эълон қилинади:

- а) курашчи тақиқланган усулни қўласа;
- б) беллашувни қўполлик билан олиб борса;
- в) гиламга чиқарилганда бир дақиқа кечикиб чиқса;
- г) рақибни гилам ташқарисига чиқариб юборишга уринса; рақибнинг ҳужумига қаршилик кўрсата олмай, гиламдан ташқарига чиқишга ҳаракат қилса;
- д) олишувни суст давом эттирса;
- е) қўлни қўйиб юборса.

30-расм. Ҳар икки курашчига огоҳлантиришни кўрсатиш ҳолати:

Ҳар иккала курашчи қўпол хатога йўл қўйганда.



31- расм. Натижасиз усулни кўрсатиш ҳолати:

Эслатма: курашчилар усул қўламоқчи бўлганда ҳар иккисининг оёқлари гиламдан узилмасдан баробар ёнга йиқилиши ёки баробар чўккалаб қолганда, бу ҳаракат натижасиз усул ҳисобланади.

ХОТИМА УРНИДА

Ота-боболаримиз кўп йиллар мобайнида истиқлолни орзу қилиб ўтишган. Негаки, мустақиллик қўлга киритилгандан кейингина ўша юрт ҳар тарафлама тараққий этади, бошқа ривожланган давлатлар қатори борлигини намойиш қилади. Шўролар ҳокимияти даврида Ўзбекистондай буюк давлатнинг мавжудлигини дунёнинг деярли кўпчилик мамлакатлари билишмас эди. Бизнинг диёримизни «совет» давлати сифатида тасаввур этишарди. Истиқлол шундай чалкаш ва мавҳум фикр ҳамда қарашларга нуқта қўйди.

Истиқлолдан кейин эса мамлакатимизнинг иқтисодий, сиёсий, мафкуравий равнақи хусусидаги, буюк бурилишлар ҳақидаги ахборотлар бошқа хорижий мамлакатларга равшан етиб бормоқда. Мазкур жараёнда спортнинг аҳамияти беқиёсдир. Айниқса, Ўзбекистоннинг шон-шухратини оламга ёйишда спортнинг салмоғи ва аҳамияти диққат-эътиборга лойиқдир. Ўзбекистонлик спортчилар хорижда бўлиб ўтаётган турли спартакиадалар, мусобақаларда иштирок этиб миллат довуғини таратмоқдалар. Шунингдек, ғолиб спортчилар зафари боис ўзга мамлакатларда серқуёш жумҳуриягимиз мадҳиясини эшитиш, давлат байроғининг юксакка кўтарилишини кўриш нақадар мароқлидир. Кейинги олти-етти йил мобайнида биз бундай фараҳли лаҳзаларга кўп шоҳид бўлганмиз. Дарҳақиқат, спорт миллатни жаҳонга танитишда энг қулай восита ва омилдир.

Зотан, аждодларимиз жисмоний тарбияга азал-азалдан диққат-эътиборни қаратиб келганлар. Халқ оғзаки ижоди намуналарида, мумтоз шоирлар, дostonларида паҳлавонлар кўкка кўтарилиб мақталган. Рустами дoston, Фарҳод исмлари шарқда улуғланганлиги фикримизнинг ёрқин далилидир.

Айни кунларда минг йиллиги нишонланиши кўзда тутилаётган «Алпомиш» достонини аждодларимиз кўз қорачиғидек асраб-авайлаб, кейинги наслларга етказишган. Шулардан кўриниб турибдики, спорт ўткинчи бир касб эмас, балки юрт, халқ довуғини эллардан-элларга ёядиган ўзига хос санъатдир, мардлигу матонат тимсолидир.

Диёримизда ҳурлик тантана қилган кундан бошлаб халқимиз ўзлигини ва нималарга қодир эканлигини ҳаётнинг турли жабҳаларидаги сингари спорт соҳасида ҳам намойиш қила бошлади. Хусусан, спортнинг кураш тури бўйича ғурурланса арзийдиган муваффақиятлар қўлга киритилди. Ғалаба ўз-ўзидан келмайди, албатта. Бунинг учун унга нисбатан давлат миқёсидаги эътибор ва ғамхўрлик зарур.

Шуни алоҳида таъкидлашни истардикки, Президентимиз ва ҳукуватимиз шу масалани ҳал қилишга алоҳида аҳамият бермоқда. Шундай экан, ҳаётнинг ўзи миллий курашимиз тарихи, назарияси ва амалиётини ўрганиш ҳамда тадқиқ этишни тақозо этади. Ҳозирги кунда мамлакатимиз бўйлаб юқори поғонага кўтарилган «Соғлом авлод учун» шиори жисмоний тарбия ва спорт равнақи билан бевосита боғлиқдир.

Демак, изланиш ва саъй-ҳаракатларимиз натижалари кураш ҳам қандайдир кечагина дунёга келган соҳа эмаслигини кўрсатиб турибди. Чунончи, Хитойда энг ноёб маънавий мерос саналган «Тан шу» ва Абу Али ибн Синонинг асарларида курашнинг муайян кўринишлари ҳақида маълумот берилган.

Шундай экан, энди ўзбек миллатининг серқирра фарғонача белбоғли курашининг ўзига хос бўлган хусусиятларини ўрганиш ва уни янада ривожлантириш вақти келди дея оламиз.

Биз қўлланманинг номини «Белбоғли Туркистон кураши» деб рамзий номладик. Чунки, бунда биз беш республика халқлари белбоғ сингари ўзаро меҳрибон, дўст бўлиб, ҳамкор ва ҳамжиҳат бўлиб фикран, ақлан ва қалбан бирлашадилар, бир оила фарзандидек мустаҳкам яшайдилар, дегаң умидни кўзда тутган эдик.

Ўтмиш даврда миллий кураш ва унинг келиб чиқи-

ши ва унинг қандай номланиши, аҳамияти, келажаги тўғрисида ҳеч бир кўзга ташланарли ижобий иш қилинмади, қилинган бўлса-да шунчаки, юзаки ишлар амалга оширилди. Миллий курашимизга спорт тури деб эмас, балки бир кўнгилочар ўйин сифатида қараб келинди. Ваҳоланки, самбо курашининг вужудга келишида Бухороча курашининг ўрни катта бўлганлиги маълум бўлди.

Бироқ, ҳозирда Бухороча ёки Фарғонача кураш усуллари тўлалигича етиб келган дея олмаймиз. Масалан, Паҳлавон Маҳмуд ва Аҳмад Толиббой ўғли ўз кураш услублари билан нафақат диёримизда, балки чет элларда ҳам муваффақият қозонгани маълум. Мустабид тузум бу кураш сирларини спорт тури ҳисоблаб, фан сифатида ўрганишга йўл қўймади ва аҳамият ҳам бермади. Афсуски, кекса полвонлар кураш сир-асрорларини ўзлари билан олиб кетдилар, десак хато бўлмас. Шу боис Фарғонача кураш тўғрисида ҳам, Бухороча кураш ҳақида ҳам унчалик тўлиқ маълумотга эга эмасмиз.

Шукрлар бўлсинки, спорт тўғрисида, айниқса кураш ҳақида президентимиз чиқарган қарорлари белбоғли кураш (Фарғонача кураш) ва унинг бугуни, эртаси, унинг келажаги ҳақида ва яна қандай тадбирларни амалга ошириши лозимлиги тўғрисида жиддий ўйлаш керак бўлиб қолди.

Шу соҳа мутахассиси сифатида курашни қайта кўриб чиқиб, жаҳон андозаси талаблари даражасига кўтариб, курашчининг, ҳакамларнинг кийимларини ўзгартириш зарурлигини айтиб ўтишни жоиз деб биламиз. Миллий курашимизга олимпия спорт тури сифатида аҳамият бериш, спорт интернатларига миллий кураш усулларини пухта билувчи тадбиркор, тинибтинчимас ёш мураббийларни жалб қилиш ҳамда шаҳар, вилоят, туманларда кураш усулларини яхши билладиган жонкуяр устозларни иш билан таъминлаш лозим. Мамлакат миқёсида ўтадиган ҳар қандай спорт ўйинларида миллий кураш ҳам муносиб ўрин олиши даркор. Ана шундагина халқаро майдонларга чиқиш анча осон кўчади, деб ўйлаймиз.

Мустақилликка эришгач, белбоғли кураш соҳасида

салмоқли ишлар қилинди: чунончи, 1996 йилда Андижонда Заҳириддин Муҳаммад Бобур хотирасига бағишланган халқаро турнир ўтказилди. Бу турнирда курашнинг халқаро талабига жавоб берувчи ҳакамлик қоидаларини кўргазмали тарзда намойиш қилинди. Курашчининг, ҳакамларнинг кийими қайтадан, янгича кўринишда тиктирилди.

Ҳакамлар ва курашчиларнинг гиламга чиқиши ва саломлашиши асли қандай бўлиши миллий асосда кўрсатиб берилди. Ҳакамларнинг баҳо беришлари ҳаммага тушунарли бўлиши таъминланди.

Белбоғли курашимизда шу ва шу сингари ўзгаришлар амалга оширилдики, бу эса халқаро турнир талаб ва қоидаларига мос келади. Бинобарин, буни курашимизнинг халқаро майдон сари дастлабки ташлаган салмоқли қадами, дейиш мумкин.

Шуни таъкидлаш лозимки, курашимиз халқаро ўйинларда мустаҳкам қадам ташлаши учун вақти-вақтида мамлакатлараро мақсадли илмий кенгаш ва семинарлар ўтказиб туриш ҳамда зарурий даражадаги умумқоидалар қабул қилиш жонзодир. Шундагина белбоғли курашимиз самбо ёки дзюдо курашларидан асосли равишда кам эмаслигини намойиш этган бўламиз. Чунки, дзюдо курашида рақибни кўтариб улоқтириш энг чиройли ва соф галаба билан якунловчи усул ҳисобланса, белбоғли курашнинг кўпроқ қисмида эса рақибни фақат кўтариб улоқтириб якунлаш талаб қилинади. Кўриниб турганидек, японлар курашчининг бизнинг курашдан унчалик устунлик жойи йўқ.

Шуни мамнуният билан таъкидлаш ўринлики, белбоғли кураш билан шуғулланиш Россиянинг бир қанча вилоятларида — карачайликларда, бошқирдларда, татарларда, қалмиқлар ва бошқаларда борган сари кенг оммавий тус олмоқда.

Шуни ишонч билан айтиш мумкинки, белбоғли курашимизни Осиё ўйинларига киритиш ўзимизга ва бу йўлдаги жонкуярлик билан қиладиган савий-ҳаракатимизга боғлиқ.

Шундай экан, вақт ва имкониятни қўлдан бой бермай, сидқидилдан изланишимиз ва меҳнат қилишимиз зарур.

ФОИДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. **Одилов Т.** Ўзбек полвонлари.— Медицина нашриёти, Т., 1985 й.
2. **Обидов Т.** Ўзбек полвонлари.— Гафур Гулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти, Т., 1979 й.
3. **Нуршин Ж. М., Соломов Р. С., Керимов Д. Р.** Ўзбекча миллий спорт кураши. Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг нашриёт бўлими, Т., 1993 й.
4. **Кун Л.** Всеобщая история физической культуры и спорта. Радуга, М., 1982.
5. **Димов Я.** Дружбой сильна богатыри.— Медицина, Т., 1985 г.

МУНДАРИЖА

Муқаддима	3
Фарғонача миллий кураш тарихидан	5
Фарғонача кураш (кураш усулларидан сабоқлар)	13
Усулларга қарши ҳимоялар	26
Усулларга қарши усуллар	32
Усулларга методик кўрсатмалар	33
Фарғонача миллий курашга тайёрловчи асосий ва яқунловчи машқлар	47
Асосий машқлар	48
Махсус машқлар	48
Икки киши бўлиб машқлар бажариш	49
Яқунловчи машқлар	49
Кураш ҳолатига онд машғулотлар	50
Усулларга қарши ҳимоялар	68
Усулларга қарши усулларни қўллаш	71
Кураш мусобақаларини ўтказиш қоидалари	78
Мусобақанинг якуни ҳақида бош ҳакамнинг ҳисоботи	83
Белбоғли кураш	86
Ҳакамлар ҳайъати	86
Олишувларга ҳакамларнинг берадиган баҳолари	92

Носир Холматович Азизов

БЕЛБОҒЛИ ТУРКИСТОН КУРАШИ

Тошкент «Ўқитувчи» 1998

Таҳририят мудири С. Очил
Муҳаррир Б. Қодиров
Бадний муҳаррир Э. Абдурашулов
Техник муҳаррир С. Турсунова
Мусаҳҳиҳ Э. Содиқова

ИБ 7243

Теришга берилди 04. 02. 98. Босишга рухсат этилди 04. 04. 98. Формати 60×90/16. Кегли 10 шпонсиз. Литературная гарнитураси. Юқори босма усулида босилди. Шартли б. л. 6,5+0,5 вкл. Шартли кр.-отг. 8,0. Нашр л. 5,72+0,34 вкл. 3000 нусхада. Буюртма № 9.

«Ўқитувчи» нашриёти. Тошкент, 129. Навоий кўчаси, 30. Шартнома 12-95-97.

Ўзбекистон Давлат матбуот қўмитасининг Янгийўл ижара китоб фабрикаси. Янгийўл ш. Самарқанд кўчаси, 44. 1998.