

## MILLIY KURASHNING TEXNIKASI VA TAKTIKASI.

**Xomudjonova Feruza**

Shaxrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedra mudiri, dotsent.

**Shavkatova Mushtariy**

Shaxrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi

4-kurs sirtqi bo'lim talabasi

### **Annotatsiya.**

Maqolada Miliy kurash tarixi hamda texnikasi va taktikasiga tarif berilgan va shu yo'nalishda keng yoritilga.

**Kalit so'zlar:** Kurash, texnika, taktika, uslub, yo'nalish, mashg'ulot, murabbiy, jarayon, tarixi.

### **Kirish.**

Kurash asosan ikki sportchining yakkama - yakka jang qiladigan va kuch sinashadigan sport turi hisoblanadi. Milliy kurash o'zbek xalqining qadimiy sport turlaridan biri bo'lib kurash sportchilarni nafaqat jismoniy chiniqtiradi balki ma'naviy meros va qadriyatlarimizning ajralmas qismining asosiy ajralmas qismi hisoblanadi. Milliy kurash ildizlari qadim o'tmishga borib taqaladi va qadimgi sharq manbalarida va adabiyotlarda uchraydi.

Qadimdan kurash bayramlarda, to'ylar va sayllarda musobaqa sifatida o'tkazilib kelingan. Buyuk bobokalonimiz Amir Temur davrida ham kurash sporti keng tarqalgan va askarlar kuchini ham kurash bellashuvi orqali aniqlashgan.

### **Asosoy qism.**

Har bir sport turining texnikasi va taktikasi bo'lgani kabi kurash sport turining ham o'z texnik taktik harakatlari mavjud hisoblamadi. Texnik harakatlar va taktik usullar orqali sport yanada go'ashadi hamda bu harakatlarni mukammal tarzda egallagan sportchi yuqori natijaga erisha oladi. Milliy kurashning texnikasi asosan tik holatda olib boriladigan usullar majmui hisoblanadi va raqibni yerga toza holatda yiqitishdan iborat hisoblanadi.

Asosiy usullar quyidagilar hisoblanadi :

Halol - bunda raqibni ikki yelkasi bilan ham to'liq yerga yiqitish hisoblanadi va eng yuqori bal beriladi.

Yonbosh - raqibni qisman yiqitish hisoblanib bir yelkasi yerga tegib qolsa yonbosh deyiladi.

Chala - to'liq bo'lmagan usullar, yani raqibga nisbatan usullarni chala bajarilsa belgilanadi.

Kurashda faqat kuch emas balki aql ham ishlatilishi lozim. Aqliy jihatdan yondashish esa texnik usullar hamda taktikani mujassamlashtirilgan holda raqibga ishlata bilish hisoblanadi. Kurashda raqib harakatlariga qarab taktika qo'llash uchun ham sportchida asosiy malakalar bo'lishi va uni qo'llash olishi lozim hisoblanadi. Kurashning asosiy taktik elementlari quyidagilar hisoblanadi :

- Pozitsiya tanlash ya'ni raqibga qulay bo'lmagan holatda turish va raqibni mag'lubiyatga uchratish.

-Muvozanatni buzish raqibni chalg'itib muvozanatdan chiqarish.

- Tezkorlik usullarni tez va aniq bajarish.

- Raqibni o'rganish raqibni nozik va zwiif tomonlarini aniqlash.

## **Xulosa.**

Milliy kurash faqat sport emas balki o'zbek xalqining faxri hisoblanadi. Sababi bu sport turi bizag ta bobolarimiz davridan yetib kelgan bo'lib har bir jabhada milliyligimiz faxri hisoblanadi. Bugungi kunda kurash xalqaro miqyosda keng rivojlanib, ravnaq topib kelmoqda. Milliy kurash bu asrlar davomida rivojlanib, sayqallanib kelgan hamda rivojlangan sport turi hisoblanadi. Hozirgi kunda nafaqat barcha mamlakatlarda keng miqyosda tanilib, musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda.

## **Foydalanilgan adabiyotlar.**

- 1) K. Yusupov. „ Kurash" o'quv qo'llanma
- 2). B Raximov. „ Sport kurashlari nazariyasi va metodikasi ".
- 3). R. Abdullayev „ Kutash mashg'ulotlar metodikasi".