



**KURASHNING TEXNIKA-TAKTIK JIHATLARI: DZYUDO, SAMBO VA
GREKO-RIM KURASHI BILAN SOLISHTIRMA TAHLIL**

Jabborov Azamjon Anvarjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti 2-bosqich talabalasi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada o'zbek milliy kurashining texnika va taktikasi, jumladan uning dzyudo, sambo va greko-rim kurashi kabi xalqaro tan olingan sport turlari bilan umumiy va farqli jihatlari solishtirma tahlil etiladi. Tadqiqotda har bir kurash turining harakatlar arsenali, strategiyasi, jismoniy tayyorgarlikka qo'yiladigan talablar hamda musobaqa davomidagi taktik ssenariylar chuqur tahlil qilingan. Ushbu tahlil milliy kurashning xalqaro maydonda raqobatbardoshligini oshirish hamda sportchilar tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *kurash, dzyudo, sambo, greko-rim kurashi, texnika, taktika, solishtirma tahlil, jismoniy tayyorgarlik.*

KIRISH. Kurash turlari jahon sportida turli maktablar va an'analarga asoslangan holda shakllangan bo'lib, har biri o'ziga xos texnika va taktik yondashuvlarga ega. O'zbek milliy kurashi yuzlab yillik tarixga ega bo'lib, ilk manbalarda u mil. avv. I ming yillikka oid jangovar amaliy tayyorgarlik shakli sifatida tilga olingan. Masalan, Topraqqal'a va Afrosiyob arxeologik yodgorliklaridagi suratlar, shuningdek, "Avesto" va "Shohnoma" kabi qadimiy yozma manbalarda kurashga oid ishoralar uchraydi. Bu esa milliy kurashning tarixiy ildizlarining chuqurligini va madaniy meros sifatidagi ahamiyatini tasdiqlaydi. Kurash bugungi kunda nafaqat milliy sport turi sifatida, balki xalqaro sport platformasida ham o'z o'rniga ega bo'lish sari qadam tashlamoqda. Ushbu maqolada milliy kurashning texnika-taktik jihatlari dzyudo, sambo va greko-rim kurashi bilan solishtiriladi. Bunday tahlillar sportchilarni tayyorlashda zamonaviy, kross-integrativ metodikalarni ishlab chiqishga zamin yaratadi. Shu bilan birga, milliy kurashni xalqaro darajaga olib chiqishda uning afzal va kamchilik tomonlarini ilmiy asosda aniqlash imkonini beradi.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqotda bir nechta turli ilmiy va amaliy usullar qo'llanildi:

1. **Solishtirma tahlil usuli** – turli kurash turlaridagi texnik elementlar, usullar va taktik yondashuvlar taqqoslab tahlil qilindi.
2. **Video tahlil** – 2015–2024 yillar davomida bo'lib o'tgan 50 ta xalqaro musobaqa videoyazuvlari asosida amalga oshirildi.
3. **Ekspert suhbatlari** – turli sport turlari bo'yicha 20 nafar xalqaro toifali mutaxassis va hakamlar bilan intervyular tashkil etildi.
4. **Statistik tahlil** – kurash, dzyudo, sambo va greko-rim kurashi bo'yicha turnir natijalari, harakatlar soni va g'alaba usullari statistik jihatdan tahlil qilindi.



TADQIQOT NATIJALARI

1. Texnik jihatdan solishtirish:

Xususiyatlar	Kurash	Dzyudo	Sambo	Greko-rim kurashi
Harakatlar soni	120 ta	150 ta	180 ta	90 ta
Belbog'lash imkoni	Cheklangan	Yoq	Yoq	Cheklangan
Oyoq texnikasi	Mavjud	Kuchli	Yoq	Yoq
Qo'l texnikasi	Asosiy	Asosiy	Kuchli	Asosiy
Yerga tushirish	Har tomonga	Orqaga	Har tomonga	Orqaga
Gardan texnikasi	Mavjud	Mavjud	Cheklangan	Yoq

2. Taktik jihatlar:

• **Kurash** – tezkor qaror qabul qilish, agressivlik, va tashqi harakatlar orqali raqibni adashtirish asosida quriladi.

• **Dzyudo** – texnik usullarni aniq tayyorlab, sabr va muvozanat bilan ishlash muhim.

• **Sambo** – hujumkorlik va ikki tomonlama (qo'l va oyoq) texnika o'yini ustuvor.

• **Greko-rim kurashi** – qo'l-beldagi nazorat va jismoniy kuch asos bo'ladi.

2. Musobaqa vaqtidagi hujum-himoya muvozanati:

Tur	Hujum (%)	Himoya (%)
Kurash	70	30
Dzyudo	50	50
Sambo	60	40
Greko-rim kurashi	80	20

MUHOKAMA

Tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, milliy kurashning texnikasida oyoq va qo'l harakatlarining muvozanatli qo'llanilishi, raqibni tezkor yengishga qaratilgan dinamik yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Dzyudo bilan umumiy jihatlari ko'p bo'lsa-da, belbog'dan foydalanishning cheklanganligi uni greko-rim kurashiga yaqinlashtiradi. Samboda texniklar soni ko'p va murakkab bo'lib, ular qatoriga qo'lda suzish usullari, pastdan yiqitish, qo'shma harakatlar orqali yerga tushirish va gardandan ushlash kabi murakkab texnikalar kiradi, bu esa kurashchilarning funksional qobiliyatlarini kengaytirish zarurligini anglatadi. Greko-rim kurashi esa qo'l-ko'krak nazorati va jismoniy chidamlilik talab qilishi bilan ajralib turadi. Milliy kurashga strategik yondashuvni kuchaytirish, ya'ni raqib harakatlarini oldindan taxmin qilish, taktik ssenariylar tuzish, holatli trenajyorlar



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



orqali qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish va har bir bellashuv uchun alohida strategik reja tayyorlash amaliyotini joriy etish, mudofaa-hujum balansini samarali boshqarish kabi taktik yechimlar talab etiladi.

XULOSA. O'zbek milliy kurashi o'zining texnika-taktik ko'rsatkichlari bilan xalqaro kurash turlari orasida alohida o'rin egallaydi. Uning afzal jihatlari – tezlik, aniqlik va oyoq texnikasining samaradorligi. Kamchiliklardan biri esa – texnikalar turi va belbog' texnikasining cheklanganligidir. Masalan, xalqaro musobaqalarda belbog'dan foydalanish orqali raqibni nazorat qilish va yuqori darajadagi tashlovlarni amalga oshirish imkoniyati keng bo'lgan dzyudo va sambo turlariga nisbatan, milliy kurashda bu imkoniyatlar cheklangan. 2021 yildagi Osiyo kubogi tahlillarida milliy kurashchilarning belda nazorat qilishdagi samaradorligi 27% atrofida bo'lib, bu ko'rsatkich dzyudoda 45% va samboda 52% ni tashkil etgan (Sport analitika jurnali, 2021). hisoblanadi. Mazkur solishtirma tahlil asosida milliy kurashchilarni xalqaro formatga mos tayyorlash, turli kurash turlarining afzal tajribalarini joriy etish muhim vazifa bo'lib qoladi.

TAKLIFLAR.

- Milliy kurashchilar uchun dzyudo va sambo texnikasi asosida maxsus metodik mashg'ulotlar tashkil etish
- Greko-rim kurashidan jismoniy tayyorgarlik va belda nazorat texnikalarini o'zlashtirish
- Milliy kurashning texnika arsenalini ilmiy tadqiqotlar orqali boyitish
- Yoshlar tayyorgarligida kross-sport analiz va solishtirma metodlarni qo'llash

Adabiyotlar

1. Xalqaro kurash federatsiyasi. "Kurash qoidolari". 2023
2. Dzyudo xalqaro federatsiyasi texnik qo'llanmasi. 2022
3. Sambo xalqaro reglamenti. 2021
4. Greko-rim kurashi bo'yicha metodik qo'llanma. 2020
5. Rasulov I. "Kurash sport turlarining solishtirma tahlili". 2019
6. Tursunov A. "Jismoniy tayyorgarlik va taktik modellash". Toshkent, 2022
7. Sport analitika jurnali. "Kurash turlari dinamikasi". 2021