

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

**O.E.TOSHMURODOV, B.B.KIPCHAKOV, A.T.UMAROV**

**KURASH TURLARI VA UNI  
O‘QITISH METODIKASI  
(MILLIY KURASH)**

**Samarqand-2021**

UO‘K 796.092.1(575.1)

BBK 75.715

T 71

**O.E.Toshmurodov, B.B.Kipchakov, A.T.Umarov. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (milliy kurash). O‘quv qo‘llanma.**  
– Samarqand: SamDU nashri, 2021. – 232 bet.

*O‘quv qo‘llanmada milliy kurashning rivojlanish tarixi, kurashchining jismoniy, texnik, taktik va ruhiy-irodaviy tayyorgarligini tashkil etish usullari va vositalari, musobaqalarda hakamlilik qilish, kurash mashg‘ulotlarida shikastlanishni oldini olish, kurash sportidan amaliy mashg‘ulotlarni tashkil qilish hamda kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fanidan mustaqil ish topshiriqlari va uni bajarishga doir ma‘lumotlar batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O‘quv qo‘llanma Respublika oliy o‘quv yurtlari jismoniy madaniyat fakultetlari talabalari, shuningdek, kurash murabbiylari va sportchilar uchun mo‘ljallangan.*

**Mas‘ul muharrir:** prof. **J.Eshnazarov**

**Taqrizchilar:** prof. **F.A.Kerimov,**  
dots. **B.Berdiqulov**

*O‘quv qo‘llanma SamDU Kengashining 2021-yil 31-martdagi 9 -sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.*

ISBN 978-9943-5942-7-2

© O.E.Toshmurodov, 2021

© Samarqand davlat universiteti, 2021

## KIRISH

Ma'lumki, kurash sporti yoshlarning jismoniy madaniyatini takomillashtirishning asosiy vositalaridan biridir. Bundan tashqari, kurash eng qadimiy, hammabop va keng tarqalgan sport turidir. Qadimda xalqimiz ichida epchillik, chaqqonlik, kuchlilik va irodaviy fazilatlarni o'zlarida mujassam etgan kishilar ko'p bo'lgan. Ushbu fazilatlar va yuksak texnik-taktik mahoratga ega bo'lgan mashhur kurashchilarni o'zbek xalqi *polvonlar* deb atashgan.

Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sinoning "Tib qonunlari" kitobida kurash insonni ruhiy va jismoniy holatini yaxshilashning muhim vositasidir deya e'tirof etilgan. She'riyat mulking sultoni Alisher Navoiy asarlarida esa kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba'zi usullarning ta'rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash sporti mavjud bo'lgan. Kurash sohasidagi yetakchi mutaxassislar A.Atoyev, F.A. Kerimov, K.Yusupov, N.X.Azizov, J.Toshpo'latov, U.Ibrohimov, Z.Jumayevlarning ilmiy-uslubiy manbalarida tasdiqlanishicha, ajdodlarimizning madaniy taraqqiyoti ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy va maishiy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. Bu esa kurash, xalqimizning etnik madaniy turmush tarzi, jismoniy madaniyati bilan uyg'unlikda taraqqiy etib kelganligidan dalolat beradi. Shu bilan birga kurashning tarixiy taraqqiyotini, turli ijtimoiy tuzumlar davridagi madaniyat, ma'rifat, tarixiy voqealar hamda an'analardan alohida ajratib o'rganib bo'lmaydi.

Mustaqillik sharofati va kurash mutasaddilarining tinimsiz sa'y-harakatlari natijasida kurash jahonda yangi sport turi sifatida taraqqiy topdi. Ayniqsa, 1992-yilning 14-aprelida O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti Islom Abdug'aniyevich Karimov o'zbek kurashining jonkuyarlaridan biri Komil Yusupovni suhbatga chorlagani va 1999-yilning 1-fevralida "Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo'llab-quvatlash to'g'risida"gi farmonini imzolagani, kurashimiz istiqbolini belgilab bergan bo'lsa, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning 2017-yil 2-oktabrdagi "Kurashni

rivojlantirish chora-tadbirlari” qaroriga asosan 6-sentabr kurash kuni deb e’lon qilinishi o‘zbek kurashini olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritish uchun dasturi amal bo‘lmoqda.

O‘quv qo‘llanmani tayyorlashda mualliflar ushbu sohadagi yetakchi mutaxassislar: A.Q.Atoyev, F.A.Kerimov, K.Yusupov, N.X.Azizov, A.A.Absattorov, A.A.Istomin, A.R.Taymurotov, S.B.Rasulov, Sh.Mirzaqulov, N.A.Tastanov, O.V.Goncharova ishlariga tayangan.

Hurmatli o‘quvchi-mushtariylar! Ushbu qo‘llanma xususidagi taklif va mulohazalaringizni yuborishingizni iltimos qilamiz! Sizning fikringiz keyingi qo‘llanmalarga mavzu bo‘lib qolishidan barchamiz manfaatdormiz. Zero, kurashning taraqqiyoti barchamiz uchun muhimdir.

## I BOB. MILIY KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI

Milliy qadriyatdan umuminsoniy qadriyatga aylanib bugun jahon nigohini o'ziga mahliyo etgan kurash ma'naviy qadriyat va sport turi sifatida o'zining chuqur tarixiga ega.

Tarixshunos, qadimshunos, elshunos va faylasuf olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar kurashning yoshi kamida 2,5-3 ming yildan ziyod ekanligini tasdiqlaydi<sup>1</sup>.

IV asrda O'rta Osiyoda yashagan xalqlar orasida epchil akrobat-dorbozlar juda mashhur bo'lgan. Epchil, jismoniy jihatdan juda chiniqqan dorbozlar, chig'iriqchi simbozlar Yunoniston, Vizantiya va Eron kabi mamlakatlarga borib, o'zlarining ajoyib va xatarli o'yinlarini qiziqchi va masxarabozlarning o'tkir satira va kulgi bilan sug'orilgan turli sirk sahnalari, o'qdek uchadigan muallaqchilar va kishi aqli bovar qilmaydigan pahlavonlarning o'yinlari, yog'och oyoqlarning jo'shqin raqslar va ot o'yinlarni chuqur ma'noli so'zlari va baytlarini sozandalarning bu o'yinlarga moslangan mashqlarini ko'z-ko'z qilganlar. Qadim zamonlarda jamoa jismoniy tarbiya sohasida o'z davrlari zimmasiga ma'lum majburiyatlar yuklagan. Yosh qiz va yigitlar hayotda kerak bo'ladigan epchilik, chidamlilik, chaqqonlik, qat'iylik va jasurlik kabi qobiliyatlarga ega bo'lishlari shart bo'lgan.

“Oynoma”da berilgan ma'lumotlarga ko'ra, sosoniylar davrida zodagonlarning bolalari 6 yoshgacha ota-onalarining uyida yashagan, 7 yoshga yetgandan keyin davlat tarbiyasiga o'tkazilib, hukmdorlar ixtiyorida bo'lgan maxsus maktablarga joylashtirilgan va 19 yoshga yetgunga qadar ana shu maktabda tahsil ko'rgan. O'z bilimi va bahodirligi bilan mashhur bo'lgan kishilar shu maktablarda murabbiylik vazifasini o'taganlar. Eng muhimi ushbu maktablarda bolalarni jismoniy tarbiyalash masalasiga alohida e'tibor berilgan<sup>2</sup>.

Buyuk alloma Ibn Sino badantarbiyani ikkiga bo'ladi. Birinchi turi, bu odamning ish jarayonida qiladigan harakatlari, ikkinchisi esa maxsus

---

<sup>1</sup> K.Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. 2005 y.

<sup>2</sup> A.Atoyev. Kurash. 1987 y.

badantarbiya harakatlari. Besh jilddan iborat “Al-qonun”da kishi tanasi tuzilishining tavsifi kasalliklar etimologiyasi sog‘lom hayot kechirish haqida ta’limot, kasalliklarni tabiat kuchlari va dori-darmonlar bilan davolashga doir ko‘rsatmalar berilgan. Ibn Sinoning profilaktikaga doir ko‘rsatmalari haqidagi fikri alohida ahamiyatga ega. U odamlarning uzoq umr ko‘rishlari haqida g‘amxo‘rlik qilib, ularga butun hayoti davomida sog‘lom yashash va sog‘liqni mustahkamlash uchun zarur bo‘lgan tartibni o‘rgatadi. U yosh va sog‘liqqa mos keladigan ovqat tanlab iste’mol qilish, me’yori bilan ovqatlanish va suyuq narsalar iste’mol qilish, tanani toza tutish, shuningdek jismoniy mashqlarni bajarish uzoq umr ko‘rish vositalari deb hisoblaydi. Ibn Sino turli mashqlar orasida me’yori bilan uzoq va tez yurish, kurash tushish va ot minishni alohida ta’kidlagan. Ibn Sinoning fikricha, mashqlardan ko‘zda tutiladigan asosiy maqsad qon aylanishini, nafas olishni va organizmdagi moddalar almashinuvini yaxshilashdan iboratdir.

Sharq adabiyoti durdonalari hisoblanmish “Shohnoma”, “Qobusnoma”, “Zafarnoma”, “Boburnoma” singari asarlarda ham polvonlari siyrati-yu qiyofasiga oid yorqin chizgilar, ularni ma’naviy olamini bezovchi serjilo rangli tasvirlar va ta’riflar keltirilgan.

Alisher Navoiy hazratlari ham kurashdan, uning dovrug‘ini yetti iqlimga taratgan polvonlar bahsidan huzurlangan. Shu bois ko‘plab asarlarda pahlavonlar hayoti va faoliyatiga oid ajoyib-g‘aroyib voqealar, lavhalarni yozib qoldirgan. Polvonzodalarga bag‘ishlangan maxsus “Holoti Pahlavon Muhammad” (tarjimayi hol asari)da daho ijodkor, o‘z davrining tengsiz polvonzodasi Pahlavon Muhammad kurash san’atidan tashqari diniy va dunyoviy ilmlarni, jumladan, astronomiya va matematika, kimyo va falsafa, adabiyotshunoslik va san’atshunoslik, huquqshunoslik va boshqa bilimlarni mukammal egallaganini aytib o‘tgan. “Chorgoh”, “Segoh”, “Panjgoh” singari mashhur kuylar shu’balarini yaratgani, xususan, sher san’ati bobida ham yuksak ta’b va bilimga ega ekanligini alohida ta’kidlagan. Kurash tushushni kanda qilmagan buyuk polvon va bahodir Pahlavon Muhammad she’rni nozik tushunganidan o‘sha davr shoirlari yangi asarlarni avvalo, ul zotga ko‘rsatib, maslahat olishga oshiqar ekanlar. Pahlavon Muhammad yetuk

tabib ham bo'lgan. Zamonasining mashhur tabiblari Mavlono Qutbiy, Mavlono A'loulmulk va Mavlono Abdusalomlar bilan tibbiyot masalalari yuzasida bahs yuritar va tabiblar polvonzodaning muolaja usullarini o'z asarlariga tabiiyki, amaliyotga kiritar ekanlar. Pahlavon Muhammadning odobi, saxiyligi, bezorligi, sofdilligi, mardligi, mehmonnavozligi, halolligi polvonlarga xos bo'lgan ulug' xislatlar ekanligini qayd etganlar.

O'z zamonasida qudratli saltanat qurgan Amir Temur buyuk davlat arbobi, ma'rifatparvar hukmdor, salohiyatli sarkarda bo'lib qolmasdan, ayni vaqtda kurash ilmi hadisini mukammal egallagan kuchli polvonsifat inson ham bo'lgan. Shuning uchun u mamlakatda yoshlarni chiniqtirish, vatanni sevuvchi, yurt xizmatiga kamarbasta, yetuk shaxslar qilib voyaga yetkazishda kurashning tutgan o'rniga katta ahamiyat bergan. Sharafiddin Ali Yazdiy "Zafarnoma"sida va Alisher Navoiyning "Nasoyim ul-muhabbat" asarida esa Sohibqiron Amir Temur davridagi pahlavon Bobohoki (asli Afg'oniston shimolidagi Shibirg'on viloyatidan) Uchqora Bahodir (asli Navoiy viloyatining Xatirchi tumanidan), Abbos Usmon Joloyir (asli Buxoro viloyatining Qorako'l tumanidan) singari yuzlab benazir o'zbek polvonlari haqida qiziqarli ma'lumotlar keltirilgan.

Qadimiy Sug'diyona markazi bo'lgan Samarqandda Navro'z bayrami har doim xalq tomoshalari bilan o'tgan. Bularda xalq, san'at vakillari, baxshilar, xonandalar, hofizlar, dorbozlar, raqqoslar o'z san'atini namoyon qilishgan. Bu bayramlarda xalq, dorbozlarning chiqishi va ayniqsa, poygani zo'r qiziqish bilan tomosha qilishgan. Lekin har bir bayram kurashsiz o'tmagan. Musobaqalar natijasida har yili kurashchilardan biri Sug'diyona polvoni nomini olgan. Bayramlarda ushbu polvon obro'li joyda o'tirgan va kurash tushishni istagan har kishini bellashuvga chaqirgan. Odatda talabgorlar ko'p bo'lgan. Ba'zi vaqtlarda asosiy polvon va kuchiga ko'ra unga munosib raqiblar o'rtasidagi kurash, hatto, bir necha kun davom etgan. Kurashda o'z raqibini yenggan polvon kelgusi yil g'olibi hisoblangan. Bundan tashqari Samarqandda Qurbon hayit bayrami kunlarida doimo kurash

bellashuvlari o'tkazilgan va u ko'p tomoshabinlarni o'ziga jalb qilganligi haqida ko'plab ma'lumotlar mavjud.

Xalq og'zaki ijodida ham kurash sporti to'g'risida qimmatli ma'lumotlar berilgan. Ushbu turdagi manbalardan o'tmishda kurashning mavjudligini emas, balki uning xususiyatlari, kurash sharti va texnikasi to'g'risida ham ma'lumotlarni olishimiz mumkin. Milliy kurash ertaklarda ham aks ettirilgan. Masalan, Xirs polvon "qoqma" deb nomlangan usulni qo'llagan. Hozirgi vaqtda ham kurashchilar bu usuldan foydalanadilar. Faqatgina bu usul bugungi kunda "supurma" usuli deb nomlanadi. Xalq og'zaki ijodi asarlari orasida "Alpomish" dostoni alohida o'rin egallaydi. Dostonda polvonlarning bellashuvi, ularning kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik, botirlik kurashish usullarini qo'llay bilish sohasida musobaqalashuvi badiiy shaklda tasvirlangan. Alpomishda tasvirlangan kurash manzarasidan kurashchilar maxsus kiyim va belbog'iga ega bo'lganligini, kurash vaqt jihatidan cheklanmaganini, raqibini belbog'idan ushlab olish asosiy usul hisoblanganligini ko'rish mumkin.

Mo'minjon Muhammadjonovning "Turmush urinishlari" nomli kitobida yerli xalq kurashni qanday sevganligi haqida shunday ma'lumot berilgan: Toshkentning Chaqar mahallasida yashab o'tgan Ahmad pahlavon Tolipboy o'g'lining O'rta Osiyoda kurashib, yiqitmagan pahlavoni qolmagan edi. Shu vaqtlarda 1895-yillarda butun jahonga mashhur bo'lgan nemis pahlavoni Reppel Toshkentga kelib, sirkda o'z pahlavonligini ko'rsatib hamma tomoshabinlarni qoyil qilib yurgan. Uning og'irligi 8.5 funt 133 kg bo'lib, 8 pudlik cho'yanni ikki qo'li bilan, olti pudlik cho'yanni kifti bilan ko'tarar edi. Shu pahlavon Ahmad pahlavonning dovrug'ini eshitib, u bilan kurash tushmoqqa jazm qilgan. Yigirma sakkiz yoshli Ahmad pahlavon kim yiqilib mayib bo'lsa, o'z gardaniga degan shart bilan kurashga rozi bo'lgan. O'sha kuni sirk tomoshabin bilan to'lib ketgan. Ikkala pahlavon bellashib Ahmad pahlavon Reppelni charxpalak qilib yerga yiqitadi. Shundan keyin Ahmad pahlavonning shuhrati yana ortadi. Keltirilgan misollardan shu narsa ayon bo'ldiki, demak, bundan ming yillar avval ham O'zbekiston hududida usullar tasnifi va tizimi yetarlicha rivojlangan va aniq



shakllangan kurash mavjud bo'lgan, o'sha vaqtlardayoq kurashning ikki turi tarkib topgan, raqibining belidan oldindan qoida bo'yicha ushlab olish, raqibni ixtiyoriy ushlab olish. Birinchi holda ham, ikkinchi holda ham raqib oyog'ini qo'l bilan ushlab man etilgan. Kurashning bu ikki turi texnik jihatdan hozirgi kurash va belbog'li kurashga o'xshaydi.

O'zbek xalqi qadimdan kurashni insonni jismoniy tarbiyalash vositasi deb qaragan. Xalq o'zida kuchlilikni, chidamlilikni, iroda va botirlikni mehnatkash xalqning axloqiy sofligini mujassamlashtirgan kurashchi-polvonlarga hurmat bilan munosabatda bo'lgan. Diniy va oilaviy bayramlarda, ba'zan esa odatdagi kunlarda ishdan bo'sh vaqtlarda kurash musobaqalari o'tkazilgan. Bu musobaqalar Navro'z bayrami kunlari keng avj olib, ommaviy xalq chempionati sifatida o'tkazilgan. Bellashuvlarda turli shahar va qishloqlardan kelgan kurashchilar ishtirok etgan. Kurashchilar juftini tanlashda ularning vazni ko'z bilan chamalab aniqlangan. Bellashuv oldidan kurashchilar oyoq-qo'llar chigilini yozish mashqlari sifatida gavdani uqalash, silash kabi mashqlarni qo'llaganlar. Kurashchilar an'anaviy kiyimda musobaqalashgan. Farg'ona qoidasi bo'yicha kurashuvchilar paxtali choponda, Buxoro qoidasi bo'yicha kurashuvchilar esa paxtasiz avra to'n kiyib kurashganlar. Ikkala kurashda ham kurashchilarning bellari belbog' bilan bog'langan. Kurashuvchilar ba'zan mahsi kiyib, asosan, oyoqyalang kurashishgan. Kurashuvchilarning bunday kiyinishi hozirgi kungacha saqlanib qolgan.

O'tmishda Buxoro, Xorazm, Samarqand, Qashqadaryo, Surxandaryo, Jizzax viloyatlari va Qaraqalpog'iston Respublikasi hududlarida Buxorocha kurash yaniy Kurash, Farg'ona vodiysi, Toshkent, Sirdaryo viloyatlari hududlarida Farg'onacha kurash, ya'ni belbog'li kurash rasm bo'lgan.

O'zbekiston tarixiy pahlavonlarini uch katta guruhga ajratish mumkin:

1) Sipohi (bahodir) pahlavonlar – kurash tushishgan va jang qilishgan (masalan, pahlavon Bobohoki);

2) Go'shtingir (kurashchi) pahlavonlar – faqat kurash tushishgan, ilm-ma'rifat va badiiy ijod bilan shug'ullanishgan, tasavvuf tariqatiga

mansub bo‘lishgan (Pahlavon Mahmud va Pahlavon Muhammad kabilar);

3) Ustoz pahlavonlar – kurash tushishmagan, jang qilishmagan, ammo yuzlab polvon shogirdlarni tarbiyalashgan (Usulliqota, Cho‘qurdamota kabilar).

### **1.1. Milliy kurashning rivojlanish bosqichlari qisqa satrlarda**

Bugun butun dunyoga keng tarqalgan kurash o‘zining uzoq tarixiga ega ekanligini oldingi bo‘limda ta’kidlab o‘tdik. Kurash odamlar qabila-qabila bo‘lib yashagan ibtidoiy jamoa davridayoq rasm bo‘la boshlagan. Buni ko‘pgina arxeologik, etnografik, yozma manbalar va turli tuman yodgorliklar ham tasdiqlaydi.

➤ Yunon tarixchisi Elian Saklarda bir odat bo‘lganligini, ya’ni bu odatga ko‘ra, uylanishni istagan har bir yigit o‘zi tanlagan qiz bilan yakkama-yakka bellashishi lozimligi, bu kurashda g‘olib chiqsagina, qiz yigitniki bo‘lishligi, qizni yenga olmagan taqdirda esa yigit uning asiri bo‘lib qolishligi haqida ma’lumot beradi. Ayollar o‘z jismoniy kuchlarini va harbiy fazilatlarini ongli ravishda baholay olganlar. Ular o‘z muhabbatlari va baxtlari uchun kurashishga tayyor edilar. Shuning uchun ham bahodirlar o‘z sevgililarini jangda qahramonlarcha oqlashlarini qat’iy talab qilganlar.

➤ Qadimgi kurash usullaridan XX asrdagi kurash usullari bir-biridan ancha farq qilgan. Qadimda bellashuv natijalari polvonlarning kuchiga bog‘liq bo‘lsa, XX asrda bellashuv natijalari ko‘proq kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga bog‘liq bo‘lgan.

➤ Ommaviy kurash mahalliy xalq orasida milliy ongining o‘rishiga turtki bo‘layotganligini fahmlab Turkiston hukumati 1915-yilda kurashishni taqiqlab qo‘ygan.

➤ 1918-yil 22-aprelda “Harbiy san’atga majburiy o‘rgatish to‘g‘risida” qaror qabul qilingan. Bu qarorni amalga oshirish uchun vatan mudofaasiga zaxira tayyorlash birlashmasi tashkil qilinadi. Ushbu birlashmaning asosiy vazifasi mahalliy aholi tarkibidan zaxiralarni jismoniy tomondan tayyorlashga rahbarlik qilishdan iborat bo‘lgan. Bu

mas'uliyatli tadbirni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ya'ni jismoniy tayyorgarlikni aniqlashda sportning bir necha turlaridan, ayniqsa, kurash sportidan asosiy vosita sifatida foydalanishgan.

➤ 1920-yil 10-oktabrda Toshkentda o'tkazilgan birinchi O'rta Osiyo olimpiyadasida sportning milliy turlari, shu jumladan, belbog'li (farg'onacha) kurash ham keng namoyish qilinadi. Sportning bu turi bo'yicha o'zbekistonlik polvonlar g'olib chiqishgan.

➤ 1921-yilda o'tkazilgan ikkinchi O'rta Osiyo olimpiyadasida ham O'zbekiston polvonlari birinchi o'rinni olishgan. Bu olimpiyadada ham belbog'li (farg'onacha) kurash namoyish qilingan.

➤ 1926-yil oxiriga kelib O'zbekistonda sport bilan shug'ullanayotgalar soni 20 mingga yetdi, ularning 40 foizi mahalliy yoshlardan iborat edi. Kurash mahalliy yoshlarni sportning boshqa turlari bilan shug'ullanishga jalb qilishda eng maqbul omil bo'lgan.

➤ 1928-yil Qo'qon shahrida birinchi jismoniy madaniyat bayrami o'tkazilgan. Ushbu bayramda belbog'li kurash bo'yicha musobaqa uyushtirilgan. Kurash musobaqasida respublikada dong'i ketgan 39 ta polvon maydonga chiqishgan. Olti kun keskin davom etgan musobaqada farg'onalik 65 yashar Ilmiyamin Ilim buva g'alaba qozongan va O'zbekistonning eng kuchli polvoni degan faxrli nomga sazovor bo'lgan.

➤ 1934-yilda bo'lib o'tgan O'rta Osiyo xalqlari birinchi spartakiadasi dasturiga kurashning kiritilishi uning roli oshganligidan dalolat beradi. Bu spartakiadada kurashchilar to'rtta vazn toifasida kurashishgan. Kurashning farg'onacha va buxorocha turlari bo'yicha ham O'zbekiston jamoasi birinchi o'rinni egallagan.

➤ 1936-yilda Toshkentda maxsus kurash maktabi ochiladi va O'zbekistonning kuchli kurashchisi Asqar Otaboyev bu maktabning rahbari va murabbiyi etib tayinlandi.

➤ A.Atoyevning tashabbusi bilan 1964-yildan boshlab kurash Buxoro davlat pedagogika instituti (hozirgi BuxDU) jismoniy tarbiya fakulteti o'quv rejasiga kiritilgan.

➤ Birinchi bor 1969-yilda o'rta umumiy ta'lim maktablarining 8-10-sinf jismoniy tarbiya dasturiga milliy kurash kiritilgan.

- 1991-yil O‘zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy sport turlarini jahon arenasiga olib chiqish masalasi ilk bor muhokama qilindi.
- 1991-yil 14-15-iyunda bo‘lib o‘tgan O‘rta Osiyo va Qozog‘iston ilmiy konferensiyasida K.Yusupov tomonidan yaratilgan milliy kurashning yangi qonun-qoidalari, hakamlar hamda kurashchilar kiyimlari tasdiqlandi va shu yili sport gazetasining 17-sentabr sonida e‘lon qilindi.
- 1992-yil O‘zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti Islom Abdug‘aniyevich Karimov kurash mutaxassislari bilan muloqat o‘tkazdi va alohida ko‘rsatmalar berdilar.
- 1992-yili Kanadada o‘tkazilgan dzyudo bo‘yicha jahon chempionati hamda Dzyudo federatsiyasining butun jahon Kongressida ilk bor kurash (o‘zbek kurashi) targ‘ib etildi.
- 1994-yilda Xirosima shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo o‘yinlarida kurash musobaqalaridan yozib olingan video tasvirlar namoyish etildi.
- 1995-yil Hindistonda o‘tkazilgan Dzyudo federatsiyasining Osiyo Kongressida kurash haqida atroflicha ma‘lumot yetkazildi.
- 1998-yil 6-7-mart kunlari Irlandiyaning Dublin shahrida Yevropa Dzyudo uyushmasi taftish hay‘ati yig‘ilishi o‘tkazildi. Ushbu yig‘ilishda kurash haqida yozma va video lavhalar namoyish qilindi.
- 1998-yil 15-18-aprelda Monako shahrida o‘tkazilgan Dzyudo uyushmasining 50 yillik yubiley Kongressiga o‘zbekistonlik vakillar taklif etildi. Kurashning dovrug‘ini yoyishda Irlandiya olimpiya qo‘mitasi prezidenti, Yevropa olimpiya qo‘mitasi vitse prezidenti Patrik Xikining xizmatlari katta.
- 1998-yil 6-sentabrda Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi (KXA) tuzildi.
- 1999-yil 1-fevralda O‘zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidentining “Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash” to‘g‘risida farmoni qabul qilindi.
- 1999-yildan boshlab Jahon chempionatlari o‘tkazilib kelinmoqda.
- qit‘amizni ikkita nufuzli musobaqasi, yopiq inshootlarda o‘tkaziladigan to‘rtinchi qit‘a o‘yinlari va yakkakurashlar o‘rtasidagi

birinchi Osiyo o'yinlarida ushbu sport turi bo'yicha rasmiy musobaqalar uyushtirildi.

➤ 2017-yil 20-sentabrda Ashxabodda Osiyo Olimpiya Kengashining 39 Bosh Assambleyasida kurash birinchi bor Indoneziyada bo'lib o'tadigan XVII Osiyo o'yinlari dasturiga rasman kiritildi.

➤ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabrdagi "Kurashni rivojlantirish chora-tadbirlari" qaroriga asosan 6-sentabr kurash kuni deb e'lon qilindi.

## **1.2. Mustaqillik yillarida kurashning rivojlanishi**

Asrlar davomida shakllangan, shaxsning kamolotga erishuvida muhim ahamiyat kasb etgan kurash ba'zi davrlarda, xususan, 130 yildan ziyod vaqt davom etgan chor mustamlakasi va sho'rolar hukmronligi paytida anchayin zavol topdi, oyoqosti qilindi. Totalitar tuzum mutasaddilari mahalliy xalqni ruhan ko'taradigan, mudroq qalbini uyg'otib, faxr va g'urur bag'ishlaydigan kurash singari milliy qadriyatlarimizning payini qirqishdan manfaatdor edilar. Shu bois ham avloddan-avlodga o'tib, sayqal topib kelgan kurash sho'rolar davrida ro'yobga chiqa olmadi.

Biroq jism-u dilida buyuk ajdodlar qoni gupurib turgan, ularning ma'naviy merosidan qandaydir darajada bahra olgan beli baquvvat polvonlar tor doirada bo'lsa ham kurash udumiga sodiq qoldilar. Faqatgina O'zbekiston mustaqillikka erishganidan keyin kurashga qaytadan ruh bag'ishlandi. Bayramlar-u sayillarga yana kurash kirib keldi.

Asrlar sinovidan, murakkab davrlardan mardona o'tgan, chinakam mardlar raqiblar bahsi, ezgu niyatlar, oliy maqsadlar bo'lib e'tirof etilgan kurash yana xalq nazariga tushdi. Davlat, mamlakat darajasidagi muhim ishga aylandi. Bir necha yildirki, jahon ommasining mehrini qozonib, dunyo sport sahnasida o'z o'rnini topdi.

1991-yil 7-10-avgust kunlari Qashqadaryo viloyati Shahrisabz tumanida O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasining polvonlari

ishtirokida o'tkazilgan katta kurash musobaqasi (sayli), oldingi musobaqalardan tubdan farq qildi. Chunki unda polvonlar mutlaq yangi bo'lgan qonun-qoidalar asosida kurashishdi. Ana shu yangi qonun-qoidalar asosida 1992-yildan boshlab nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi. Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov o'tmishda yashab o'tgan barcha pahlavonlar va ulug' allomalarning ruhlarini shod etishni kurash bo'yicha xalqaro turnirlar o'tkazish bilan boshlagan edilar. Qorako'lda Tursun ota, Shahrisabzda Amir Temur, Surxondaryoda At Termiziy, Buxoroda Bahouddin Naqshband, Andijonda Bobur Mirzo, Xorazmda Pahlavon Mahmud xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar kurashni yuksak darajaga ko'tarilishida, sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi. Chunki kurash ilk musobaqalardayoq jozibadorligi va jangovorligi, go'zalligi va halolligi bilan barcha ishtirokchilarning, xorijiy mutaxassislarning mehrini qozondi.

Milliy sport turini dunyo sportiga aylantirish uchun mamlakatimizda tashkil etilgan bu bellashuvlar kamlik qilardi. Albatta, shuning uchun ham Janubiy Koreya (1992), Kanada (1993), Litva (1993), Yaponiya (1994), Irlandiya (1997), Hindiston (1995), Atlanta (1996), Moskva (1998), Fransiyada o'tkazilgan yirik sport anjumanlarida to'plangan mutaxassis va muxlislarga tashabbuskorlar tomonidan kurash haqida atroflicha ma'lumotlar berildi, ko'rgazmali chiqishlar namoyish etildi.

Tinimsiz mehnat, ko'plab izlanish va sa'y-harakatlar bekor ketmadi. 1998-yil 6-sentabrda Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qit'asining 28 ta davlatidan kelgan vakillar ishtirokida Toshkentda bo'lib o'tgan ta'sis kongressida Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi (KXA) tuzilganligi, xalqimizning milliy qadriyati *Kurash* nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e'tirof etildi<sup>3</sup>.

Shunday qilib ta'kidlash mumkinki, Kurash dunyo sivilizatsiyasiga beqiyos hissa qo'shgan, avlod-u ajdodlardan bizgacha yetib kelgan ma'naviy meros – katta bir xazina. Bu xazina bugun farzandlar tarbiyasida muhim omil bo'lmoqda. Sayyoramizning turli qit'a va

---

<sup>3</sup>K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. 2005 y.

yurtlarida istiqomat qiluvchi ne-ne xalqlar, elatlar kurashning jozibasiga, uning insonparvarlik, baynalminallik, bag'rikenglik g'oyalariga mahliyo bo'lib, sevimli sport turi sifatida qabul qilmoqdalar

Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi tuzilganiga 23 yil to'ldi. Tarix uchun juda qisqa muddat sanalmish bu davrda kurash xalqaro maydonda o'z mavqeyini misli ko'rilmagan darajada yuksaltira oldi va olimpiyada o'yinlari safidan munosib o'rin olishga haqli ekanligini isbotladi.

O'tgan muddat ichida Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi quyidagi asosiy uch yo'nalish bo'yicha ish olib bordi:

1.KXA tuzilmasi tashkil etildi va u doimiy faoliyat olib bormoqda. Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining eng yuqori organi Kongress. Doimiy ishlovchi organ bo'lmish – Ijroiya qo'mitasi o'tgan davr mobaynida to'la shakllandi va muntazam ish olib bormoqda, 15 kishidan iborat qo'mita o'zida O'zbekiston, JAR, Boliviya, Hindiston, Yangi Zelandiya, Polsha, Vengriya, Turkiya, Eron va Niderlandiyadan iborat davlat vakillarini birlashtirgan. Ijroiya qo'mita bir yilda eng kamida ikki marta to'liq tarkib bilan yig'iladi. Pan-Amerika, Okeaniya, Afrika, Osiyo va Yevropadan iborat, jami 5 qit'ada Assotsiatsiyaning mintaqaviy bo'limlari, ya'ni konfederatsiyalari ham tashkil etilgan va ular keng faoliyat olib bormoqda. Dunyoning 100 ga yaqin davlatida esa Kurash Xalqaro Assotsiatsiyalari rasman tashkil etilgan. KXA a'zosi sanalmish har bir davlatlarda 100 dan ziyod klublar ishlab turibdi.

2.Musobaqa raqami: KXA tuzilganidan beri dunyo bo'ylab 1000 dan ziyod yirik va nufuzli musobaqalar bo'lib o'tdi. Ular qatoriga Jahon chempionatlari, o'smirlar o'rtasida Jahon birinchiliklari, o'smirlar va kattalar o'rtasida kontinental chempionatlar, xalqaro turnir va homiylik asosida tashkil etilgan musobaqalar, kubok musobaqalari kiradi. Hozirgacha 10 ta Jahon chempionati bo'lib o'tdi. 2005-yildan boshlab jahon chempionatlari har 2 yilda o'tkaziladi. Qolgan barcha musobaqalar har yili bo'lib o'tadi. Kattalar va o'smirlar o'rtasida kontinental chempionatlar ham doimiy o'tkazilmoqda. Birinchi Yevropa chempionati 1999-yil Belorussiyaning Minsk shahrida, birinchi Osiyo chempionati 2001-yil O'zbekistonning Toshkent shahrida, birinchi Afrika chempionati 2001-yil Afrikaning Xartenbos shahrida, birinchi

Pan-Amerika chempionati 2002-yil Boliviyaning La-Pas shahrida, birinchi Okeaniya Chempionati 2003-yil Yangi Zelandiyaning Oklentd shahrida bo‘lib o‘tgan.

Buyuk Britaniya Kurash Milliy Federatsiyasi 2000-yildan boshlab London shahrida an’anaviy Kurash Assotsiatsiyasi Faxriy Prezidenti Islom Karimov xalqaro turnirini muntazam o‘tkazib kelmoqda. Bundan tashqari, Kurash Milliy Federatsiyasi har yil eng kami yoshlar, ayollar, kattalar bo‘yicha 5 ta milliy chempionatlar va 3 ta turnirlar o‘tkazib kelmoqda.

3.Xalqaro munosabatlar, KXA rahbariyati Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi, Xalqaro Sport Tashkilotlari Bosh Assotsiatsiyasi, Osiyo Olimpiya Kengashi, Futbol, Dzyudo, Djit-su, FILA, Og‘ir atletika, Sambo kabi Jahon sport Federatsiyalari bilan hamkorlik o‘rnatgan. Bu faoliyat kurashni dastlab mintaqaviy va qit’aviy o‘yinlariga, keyin esa yozgi Olimpiyada o‘yinlariga kiritishga qaratilgandir.

### **1.3. Kurash xalqaro Assotsiatsiyasining Prezidentlari**



**SHAVKAT MIRZIYOYEV**  
Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi  
Faxriy Prezidenti. O‘zbekiston  
Respublikasi Prezidenti  
(O‘zbekiston)



**XAYDAR FARMON**  
Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi  
Prezidenti 2014-yil 21-  
yanvardan (Quvayt)





### **SHEYX AXMAD AL-FAXAD AL-SABAX**

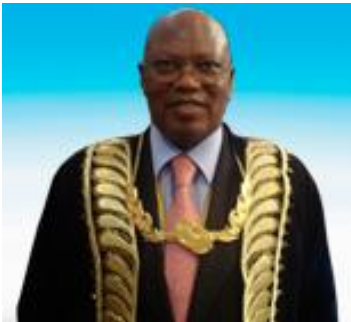
Osiyo Kurash Konfederatsiyasi Faxriy Prezidenti. Osiyo Olimpiyada Qo‘mitasi Prezidenti, Xalqaro Olimpiyada Qo‘mitasi a‘zosi (Quvayt)

### **PATRIK XIKI**



Yevropa Kurash Konfederatsiyasi Faxriy Prezidenti. Yevropa Olimpiyada Qo‘mitasi Prezidenti, Xalqaro Olimpiyada Qo‘mitasi a‘zosi (Irlandiya)

### **LASSANA PALENFO**



Afrika Kurash Konfederatsiyasi Faxriy Prezidenti. Afrika Milliy Olimpiyada Assotsiatsiya qo‘mitasi Prezidenti, Xalqaro Olimpiyada Qo‘mitasi a‘zosi (Kot-d’ Ivuarda)



### **JULIO MAGLIONE**

Pan-Amerika Kurash Konfederatsiyasi Faxriy Prezidenti. Pan-Amerika Olimpiyada Qo‘mitasi Prezidenti (Urugvay)

#### **1.4. Milliy kurashning dunyoda ommaviylashuvi**

O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimovning 1999-yil 1-fevraldagi “Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi farmoni kurashimiz rivojlanishini yangi bosqichga ko‘tardi. 1999-yili Toshkentda bo‘lib o‘tgan 1-jahon chempionatida Yevropa, Osiyo, Afrika, shimoliy va janubiy Amerika qit‘alarining 30 mamlakati vakillari ishtirok etdi. Shundan buyon kurash bo‘yicha jahon va qit‘a chempionatlari muntazam o‘tkazilib kelinmoqda.

Dunyo bo‘yicha 30 milliondan ortiq yoshlar kurash bilan muntazam shug‘ullanadi. O‘z tillarida kurash qo‘llanmalarini chop qilgan davlatlar soni 50 dan oshdi. Bugun dunyoning turli burchaklarida kurashni bilishadi, uni sevishadi. Ushbu sport turi bilan muntazam shug‘ullanayotganlar soni yildan yilga ortib borayotgani quvonarli albatta. Kurashni tarixi, buguni va kelajagi haqida qo‘llanmalar, kitoblar chop etildi. Bu esa kurashni yanada chuqurroq o‘rganishga, bilishga zamin yaratadi.

Olimpiyada tamoyillariga tamomila mos keladigan kurashni 2002-yilda Osiyo Olimpiya kengashi tomonidan “Osiyo sporti” deb e‘lon qilinishi bejizga emas. Kurashni Xalqaro sport turi sifatida maydonga chiqishi jahonda nufuzli sport tashkilotlari hamda dunyo mamlakatlarining kurashga bo‘lgan qiziqishini yanada oshirdi. Kurashni rivojlantirish borasida Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining Xalqaro olimpiya qo‘mitasi, Milliy olimpiya qo‘mitalar, Afrika qit‘aviy olimpiya qo‘mitasi, Amerika olimpiya qo‘mitalari bilan keng ko‘lamdagi samarali hamkorligi, jahon jamoatchiligini e‘tiborini tortmoqda.

Qit‘amizning ikkita nufuzli musobaqasi:

- yopiq inshootlarda o‘tkaziladigan to‘rtinchi qit‘a o‘yinlari;
- yakkakurashlar o‘rtasidagi birinchi Osiyo o‘yinlarida ushbu sport turi bo‘yicha rasmiy musobaqalar uyushtirildi.

Bundan tashqari 2018-yil Indoneziyada bo‘lib o‘tadigan XVII Osiyo o‘yinlarida kurash sport turi bo‘yicha rasmiy musobaqalar o‘tkazildi.

## **1.5. Milliy kurashni butun dunyoda rivojlantirish va ommaviylashtirish maqsadida amalga oshirilgan muhim uchrashuvlar hamda muzokaralar**

1992-yil 14-aprelda O‘zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.Karimov o‘zbek kurashining jonkuyari K.Yusupovni suhbatga chorladi va kurashni istiqbolini belgilab berdi. (O‘zbekiston, Toshkent shahri)



1993-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo‘lgan K.Yusupov Litva Prezidenti Algirdas Bazauskos bilan uchrashdi va Litvada kurashni rivojlantirish bo‘yicha muzokara olib bordi. (Litva, Vilnos shahri)



1999-yil O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo‘lgan K.Yusupovni kurashni rivojlanishiga qo‘shgan hissasi uchun “El-yurt hurmati” ordeni bilan mukofotladi. (Toshkent shahri)



2000-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo‘lgan K.Yusupov Xalqaro Olimpiyada Qo‘mitasi a‘zosi Palo Shmitt bilan uchrashdi va Vengriyada kurashni rivojlantirish bo‘yicha muzokara olib bordi. (Vengriya, Budapesht shahri)



2002-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov Hindiston Milliy Kongress partiyasi lideri Soney Gandi bilan uchrashdi va Hindistonda kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Hindiston, Dehli shahri)



2002-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov Xalqaro Olimpiyada Qo'mitasi azosi Vitaliy Smirnov bilan uchrashdi va Rossiyada kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Malayziya, Kuala-Lampur shahri)



2002-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov Xalqaro Olimpiyada ijroyi Qo'mitasi a'zosi Sergey Bubka bilan uchrashdi va Ukrainada kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Malayziya, Kuala-Lampur shahri)



2002-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov Xalqaro Olimpiyada Qo'mitasi azosi Xalqaro Og'ir atletika federatsiyasi Prezidenti Tamosh Ayan bilan uchrashdi va Vengriyada kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Shvetsariya, Syurix shahri)



2004-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov FIFA Prezidenti, Xalqaro Olimpiyada Qo'mitasi a'zosi Yozef Blatter bilan uchrashdi va Yevropada (Shvetsariyada) kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Toshkent shahri)



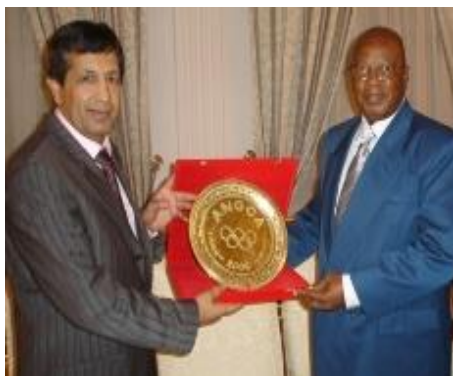
2005-yil Xalqaro Olimpiyada Qo'mitasining bosh binosida Xalqaro Olimpiyada Qo'mitasi Prezidenti Jak Rogge Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov bilan uchrashdi va Jahonda kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Shvetsariya, Lozanna shahri)



2005-yil Xalqaro Olimpiyada Qo'mitasining bosh binosida Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov Xalqaro Olimpiyada Qo'mitasi bosh direktori Urso Lakotto bilan uchrashdi va Jahonda kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Shveysariya, Lozanna shahri)



2006-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov Osiyo Olimpiyada Qo'mitasi Prezidenti, Xalqaro Olimpiyada Qo'mitasi a'zosi Shayx Ahmad Al-Sabax bilan uchrashdi va Osiyoda kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Quvayt)



2006-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov Afrika Milliy Olimpiyada Assotsiatsiya Qo'mitasi Prezidenti, Xalqaro Olimpiyada Qo'mitasi a'zosi Lassana Palenfo bilan uchrashdi va Afrikada kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Toshkent shahri)



2006-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov Xalqaro Olimpiyada Qo'mitasi a'zosi Osiyo Olimpiyada kengashi bosh kotibi Randhir Singx bilan uchrashdi va Hindistonda kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Toshkent shahri)



2006-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov Milliy Olimpiyada Assotsiatsiya Qo'mitasi Prezidenti, Xalqaro Olimpiyada ijroyi Qo'mitasi a'zosi Pan-amerika Olimpiyada Qo'mitasi Prezidenti Mario Vazkez Ranya bilan uchrashdi va Meksikada kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Koreya, Seul shahri)



2007-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov Mo'g'iliston Prezidenti Yenxbayar Nabmarin bilan uning qarorgohida uchrashdi va Mo'g'ilistonda kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Mo'g'iliston, Ulan-Bator shahri)



2007-yil Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti bo'lgan K.Yusupov Yevropa Olimpiyada Qo'mitasi Prezidenti, Xalqaro Olimpiyada Qo'mitasi a'zosi Patrik Xiki bilan uchrashdi va Yevropada (Irlandiyada) kurashni rivojlantirish bo'yicha muzokara olib bordi. (Italiya, Rim shahri)

### 1.6. Milliy kurash bo'yicha o'tkazilgan jahon chempionatlari va ularning natijalari

Barchamizga ma'lumki, 1999-yildan boshlab kattalar o'rtasida Jahon chempionatlari o'tkazilib kelinmoqda.

**I Jahon chempionati** 1999-yil 1-2-may kunlari, O'zbekiston Respublikasining Toshkent shahrida o'tkazilgan. Musobaqa uchta vazn toifasida bo'lib o'tgan va uchala vazn toifalarida ham o'zbekistonlik polvonlar g'olib bo'lishgan.

№	Vazn toifasi	Egallagan o'рни	Familiya ismi sharifi	Davlati
<b>ERKAKLAR</b>				
1	73 kg	1	Akobir Qurbonov	O'zbekiston
2	90 kg	1	Kamol Murodov	O'zbekiston
3	Mutlaq	1	Toshtemir Muhammadiyev	O'zbekiston

**II Jahon chempionati** 2000-yil 13-17-iyul kunlari Turkiyaning Antaliya shahrida o'tkazilgan. Musobaqa erkaklar o'rtasida uchta va qizlar o'rtasida bitta vazn toifasida bo'lib o'tgan.

№	Vazn toifasi	Egallagan o'рни	Familiya ismi sharifi	Davlati
<b>ERKAKLAR</b>				
1	73 kg	1	Maxtumquli Maxmudov	O'zbekiston
2	90 kg	1	Baxrom Avazov	O'zbekiston
3	Mutlaq	1	Selim Tatar o'g'li	Turkiya

<b>AYOLLAR</b>				
	63 kg	1	Kobash Ilknur	Turkiya

**III Jahon chempionati** 2001-yil 25-26-avgust kunlari Vengriyaning Budapesht shahrida o'tkazilgan. Musobaqa erkaklar o'rtasida mutlaq va qizlar o'rtasida bitta vazn toifasida bo'lib o'tgan.

No	Vazn toifasi	Egallagan o'rni	Familiya ismi sharifi	Davlati
<b>ERKAKLAR</b>				
1	Mutlaq	1	Baxrom Avazov	O'zbekiston
<b>AYOLLAR</b>				
	63 kg	1	Sikora Dorota	Polsha

**IV Jahon chempionati** 2002-yil 30-avgust-2-sentabr kunlari Armanistonning Yerevan shahrida o'tkazilgan. Musobaqa erkaklar o'rtasida to'rtta va qizlar o'rtasida uchta vazn toifasida bo'lib o'tgan.

No	Vazn toifasi	Egallagan o'rni	Familiya ismi sharifi	Davlati
<b>ERKAKLAR</b>				
1	73 kg	1	Archil Chochelli	Gruziya
2	81 kg	1	Isoq Ahmedov	O'zbekiston
3	90 kg	1	Markos Dauo	Braziliya
4	Mutlaq	1	Selim Tatar o'g'li	Turkiya
<b>AYOLLAR</b>				
1	52 kg	1	Kristina Nadjaryan	Armaniston
2	63 kg	1	Aktan Ebeu	Turkiya
3	Mutlaq	1	Belkis Kayya	Turkiya

**V Jahon chempionati** 2005-yil 26-27-noyabr kunlari O'zbekiston Respublikasining Toshkent shahrida o'tkazilgan. Musobaqa erkaklar o'rtasida sakkizta va qizlar o'rtasida beshta vazn toifasida bo'lib o'tgan.

No	Vazn toifasi	Egallagan o'rni	Familiya ismi sharifi	Davlati
----	--------------	-----------------	-----------------------	---------



<b>ERKAKLAR</b>				
1	60 kg	1	Furqat Mamatov	O'zbekiston
		2	Chimed Boldbaatar	Mo'g'iliston
		3	Ture Kurbanov	Turkmaniston
		3	Vahyedi Abdul Vahyed	Afg'oniston
2	66 kg	1	Rustam Boqiyev	Tojikiston
		2	Alexanidis Lavrentis	Gretsiya
		3	Anton Popov	Moldaviya
		3	Mohsen Bakhshayei	Eron
3	73 kg	1	Boqiyev Rasul	Tojikiston
		2	Ryu Jeong Seok	Koreya
		3	Sherali Jo'rayev	O'zbekiston
		3	Ferutdin Hudayberdiyev	Turkmaniston
4	81 kg	1	Ramziddin Saidov	O'zbekiston
		2	Mohamadnia Ali	Eron
		3	David Balasyan	Rossiya
		3	Ganbold Ganzorig	Mo'g'iliston
5	90 kg	1	Davlat Choriyev	O'zbekiston
		2	Zolbayar Batjargal	Mo'g'iliston
		3	Nugzar Mesabliashvili	Ukraina
		3	Ayyoub Hassani	Eron
6	100 kg	1	Fallah Abbas	Eron
		2	Yelijah Chirva	Zambiya
		3	Richardson Darrin	Angliya
		3	Ikrom Nurullayev	O'zbekiston
7	+100 kg	1	Abdulla Tangriyev	O'zbekiston
		2	Sayeyed Khosravinejad	Eron
		3	Kim Beom Kim	Koreya
		3	Yuriy Snegovski	Belarus
8	Mutlaq	1	Abdulla Tangriyev	O'zbekiston
		2	Iliadis Dionisios	Gretsiya
		3	Iliadis Vasilios	Gretsiya
		3	Batjargal Zolbayar	Mo'g'iliston

<b>AYOLLAR</b>				
1	48 kg	1	Sensoy Yildiz Nese	Turkiya
		2	Shahnoza Mavlyanova	O‘zbekiston
		3	Maria Martinova	Armaniston
		3	Chov Van	Vengriya
2	57 kg	1	Stavriou Pinelopi	Kipir
		2	Dennis Yeleonor	Irlandiya
		3	Yeye Ling NGO	Singapur
		3	Rumiya Shayhuddinova	O‘zbekiston
3	63 kg	1	Martins Marcia	Braziliya
		2	Umida Safarova	O‘zbekiston
		3	Malley Joycye	Angliya
		3	Devi B	Hindiston
4	87 kg	1	Kaya Belkis Zehra	Turkiya
		2	Dilnoza Qambarova	O‘zbekiston
		3	Galina Cheprasova	Rossiya
		3	Galina Koval	Ukraina
5	Mutlaq	1	Kaya Belkis Zehra	Turkiya
		2	Mariya Shekerova	O‘zbekiston
		3	Sohibjamol Halikulova	O‘zbekiston
		3	Galina Koval	Ukraina

**VI Jahon chempionati** 2007-yil 25-29-oktabr kunlari Mangoliyaning Ulan-Bator shahrida o‘tkazilgan. Musobaqa erkaklar o‘rtasida sakkizta va qizlar o‘rtasida uchta vazn toifasida bo‘lib o‘tgan.

№	Vazn toifasi	Egallagan o‘rni	Familiya ismi sharifi	Davlati
<b>ERKAKLAR</b>				
1	60 kg	1	Furqat Mamatov	O‘zbekiston
		2	Chinbat O	Mo‘g‘iliston
		3	Ali Varis	Afg‘oniston
		3	Bui Din Tiyen	Vetnam
2	66 kg	1	Olim Ravshanov	O‘zbekiston

		2	Alberti Giyom	Fransiya
		3	Yesin B	Qozog'iston
		3	Xishibayyar B	Mo'g'iliston
3	73 kg	1	Munxbayyar X	Mo'g'iliston
		2	Bayor Omoktiyev	Rossiya
		3	Nurali Yalkapov	Turkmaniston
		3	Ogasava Naoya	Yaponiya
4	81 kg	1	Ravshan Maxmudov	O'zbekiston
		2	Xudermunkx G	Mo'g'iliston
		3	Jago Metyu	YuAR
		3	Erdineyev R	Rossiya
5	90 kg	1	Sherali Jo'rayev	O'zbekiston
		2	Zande Mohammad	Eron
		3	Sergey Romarenko	Moldava
		3	Munkxbayar B	Mo'g'iliston
6	100 kg	1	Ikrom Nurullayev	O'zbekiston
		2	Fallax Abbas	Eron
		3	Illiadis Moises	Gretsiya
		3	Til Ley	Buyuk Britaniya
7	+100 kg	1	Ganxuyag D	Mo'g'iliston
		2	Rezai Ali	Eron
		3	Malki El Mexdi	Marokkash
		3	Temule K	Xitoy
8	Mutlaq	1	Davlat Choriyev	O'zbekiston
		2	Sherali Jo'rayev	O'zbekiston
		3	Aleks Agiar	Braziliya
		3	Munxbaatar	Mo'g'iliston
<b>AYOLLAR</b>				
1	48 kg	1	Urantseg M	Mo'g'iliston
		2	Muqaddas Kubiyeva	O'zbekiston
		3	Bishop Jyustin	Yangi Zellandiya
2	63 kg	1	Tserenxand D	Mo'g'iliston
		2	Galina Koval	Ukraina

		3	Mashxura Mavlonova	O'zbekiston
		3	Uzun Ebru	Turkiya
3	Mutlaq	1	Tserenxand D	Mo'g'iliston
		2	Yaa Sago	Mo'g'iliston
		3	Galina Koval	Ukraina
		3	Dulmaa Ya	Mo'g'iliston

**VII Jahon chempionati** 2009-yil 9-10-oktabr kunlari Ukrainaning Alushta shahrida o'tkazilgan. Musobaqa erkaklar o'rtasida yettita va qizlar o'rtasida yettita vazn toifasida bo'lib o'tgan.

No	Vazn toifasi	Egallagan o'ri	Familiya ismi sharifi	Davlati
<b>ERKAKLAR</b>				
1	60 kg	1	Mostafa Daliriyani	Eron
		2	Baxitjan Turebekov	Qozog'iston
		3	Gevorg Gasparyan	Rossiya
		3	G'ayratjan Zeripov	Turkmaniston
2	66 kg	1	Moxsen Jaffar	Eron
		2	Suxrob Xudoyberdiyev	O'zbekiston
		3	Djaba Mchedlishvili	Gruziya
		3	Marat Uspanov	Qozog'iston
3	73 kg	1	Vladislav Mixalin	Rossiya
		2	Yaxyo Imomov	O'zbekiston
		3	Ramazan Mustafayev	Qozog'iston
		3	Moradi Sorxzou Zakariya	Eron
4	81 kg	1	Sharof Xolmamatov	O'zbekiston
		2	Mohammad Jamali	Eron
		3	Andrey Motorkin	Rossiya
		3	Iadze Georgi	Gruziya
5	90 kg	1	Sherali Jo'rayev	O'zbekiston
		2	Ruslan Abdurazzakov	Qozog'iston
		3	Danu Mereakre	Moldava

		3	Aleksandr Gladkix	Rossiya
6	100 kg	1	Davlat Choriyev	O'zbekiston
		2	Iliadis Dionisis	Gretsiya
		3	Myagmarsuren Togtul	Mo'g'iliston
		3	Al Moner Mohammad	Suriya
7	+100 kg	1	Rodaki Mohamad Riza	Eron
		2	Pin Indriyen	Fransiya
		3	Georg Urban	Vengriya
		3	Shuxrat Muradov	O'zbekiston
<b>AYOLLAR</b>				
1	48 kg	1	Liya Kiriyenkova	Rossiya
		2	Muqaddas Kubiyeva	O'zbekiston
		3	Delport Martineter	JAR
		3	Neguyen Ti Xong	Vetnam
2	52 kg	1	Dinara Dosjanova	Qozog'iston
		2	Shohida Nazarova	O'zbekiston
		3	Tseng Yu-Yu	Xitoy Taypey
		3	Mariya Baydulina	Ukraina
3	57 kg	1	Ochirpuriyev Lakvaxu	Mo'g'iliston
		2	Mahliyo Sattorova	O'zbekiston
		3	Aldas Sanda	Siriya
		3	Tatyana Dushka	Ukraina
4	63 kg	1	Kotova Yuliya	Rossiya
		2	O'g'iloy Nuraliyeva	O'zbekiston
		3	Ganbold Chimednorov	Mo'g'iliston
		3	Popa Luliya	Moldava
5	70 kg	1	Xorolsuren Muxmagnay	Mo'g'iliston
		2	De Villers Moira	Yangi Zelandiya
		3	Dodemid Shantel	JAR
		3	Darya Ibragimova	Ukraina
6	78 kg	1	Sohibjamol Xalikulova	O'zbekiston
		2	Sharma Latika	Hindiston

		3	Batxishig Batchimeg	Mo'g'iliston
		3	Mariya Skora	Ukraina
7	87 kg	1	Koval Galina	Ukraina
		2	Gulmira Ismatova	O'zbekiston
		3	Nyamxu Nyamtuya	Mo'g'iliston

**VIII Jahon chempionati** 2011-yil 22-23-oktabr kunlari O'zbekistonning Termiz shahrida o'tkazilgan. Musobaqa erkaklar o'rtasida sakkizta va qizlar o'rtasida yettita vazn toifasida bo'lib o'tgan.

№	Vazn toifasi	Egallagan o'rn	Familiya ismi sharifi	Davlati
<b>ERKAKLAR</b>				
1	60 kg	1	Chinbat Otgon	Mo'g'iliston
		2	Abdurahmon Xudoyorov	O'zbekiston
		3	Gayratjan Zeripov	Turkmaniston
		3	Bexzad Vaxdani	Eron
2	66 kg	1	Kixara Keiichi	Yaponiya
		2	Mostafa Dalirian	Eron
		3	Zarifjon Mallayev	O'zbekiston
		3	Arslonbek Maxmudov	O'zbekiston
3	73 kg	1	Sherali To'rayev	O'zbekiston
		2	Davlat Abrayev	O'zbekiston
		3	Faruxruz Sobirov	Tojikiston
		3	Davgadorj Munxbat	Mo'g'iliston
4	81 kg	1	Shuxratjon Arslonov	O'zbekiston
		2	Djamshedi Izatullo	Tojikiston
		3	Giorgi Bichklashvili	Gruziya
		3	Giorgi Iadze	Gruziya
5	90 kg	1	Xojat Raxnamajozan	Eron
		2	Sharof Xolmamatov	O'zbekiston
		3	Parviz Sobirov	Tojikiston
		3	Moxsen Azizpur	Eron
6	100 kg	1	Muham Abdurahmonov	Tojikiston

		2	Rahmatulli Abdullayev	Tojikiston
		3	Ulug'bek Qo'ldashev	O'zbekiston
		3	Onishi Yuji	Yaponiya
7	+100 kg	1	Gregori Rudelson	Isroil
		2	Said Xosravinejad	Eron
		3	Kim Jongrul	Koreya
		3	Iliadis Dionisiy	Gretsiya
8	Mutlaq	1	Abdulla Tangriyev	O'zbekiston
		2	Onishi Yuji	Yaponiya
		3	Baxodir Mengliqulov	O'zbekiston
		3	Xojat Raxnamajozan	Eron
<b>AYOLLAR</b>				
1	48 kg	1	Tania Dargent	JAR
		2	Kumlert Duangdar	Tailand
		3	Muqaddas Kubiyeva	O'zbekiston
		3	Tam Maxo Ka Fey	Gonkong
2	52 kg	1	Solongo Baatarsaykxa	Mo'g'iliston
		2	Shaxnoza Oqbutayeva	O'zbekiston
		3	Sayyora Muhamadiyeva	O'zbekiston
		3	Suniana	Hindiston
3	57 kg	1	Sevara Nishanbayeva	Qozog'iston
		2	Yuldiz Mustafayeva	O'zbekiston
		3	Lxagvaxuu Ochirpurev	Mo'g'iliston
		3	Madina Aydog'diyeva	Turkmaniston
4	63 kg	1	Tserenadmid Tsend	Mo'g'iliston
		2	Chimednorov Ganbold	Mo'g'iliston
		3	Antonina Xrulenko	Ukraina
		3	Shohista Safarova	O'zbekiston
5	70 kg	1	Gulmira Ismatova	O'zbekiston
		2	Nargiza Yavkochdiyeva	O'zbekiston
		3	Xorolsuren Munxmag	Mo'g'iliston
		3	Azzaya Enxbat	Mo'g'iliston
6	78 kg	1	Munxsetseg Otgon	Mo'g'iliston

		2	Nyamtuya Nyamki	Mo'g'iliston
		3	Qunduz Xushbokova	O'zbekiston
		3	Andria Sveynpoul	JAR
7	+87 kg	1	tserndhand Dorjgoto	Mo'g'iliston
		2	Mashhura Mavlonova	O'zbekiston
		3	Shirin Kubayeva	Turkmaniston
		3	Assiya Joldasova	Qozog'iston

**IX Jahon chempionati** 2013-yil 14-15-dekabr kunlari Turkiyaning Istanbul shahrida o'tkazilgan. Musobaqa erkaklar o'rtasida yettita va qizlar o'rtasida sakkizta vazn toifasida bo'lib o'tgan.

№	Vazn toifasi	Egallagan o'rni	Familiya ismi sharifi	Davlati
<b>ERKAKLAR</b>				
1	60 kg	1	Behzad Vahdani	Eron
		2	Igor Domshchikov	Ukraina
		3	Marat Orazov	Turkmaniston
		3	Phu Pham Minh	Vetnam
2	66 kg	1	Suhrob Hudoyberdiyev	O'zbekiston
		2	Ismoil Boymurodov	Tojikiston
		3	Ali Rahmani	Eron
		3	Oleksiy S'hyertyl	Ukraina
3	73 kg	1	Fayoz Fayzulloev	O'zbekiston
		2	Alika Naniyevi	Gretsiya
		3	Hadi Ghadimi	Eron
		3	Nobeas'hi Takeru	Yaponiya
4	81 kg	1	Saidjalol Saidov	Tojikiston
		2	Bektosh Sapparov	O'zbekiston
		3	Aminyar Yelyas	Avg'oniston
		3	Ghaderi Mojtaba	Eron
5	90 kg	1	Komronshoh Ustopiriyon	Tojikiston
		2	Ali Mohammadniya	Eron
		3	Zafar Bo'riyev	O'zbekiston



		3	Giorgi Iadze	Gretsiya
6	100 kg	1	Tedore Mazmanidis	Gretsiya
		2	Hojat Rahnamajozan	Eron
		3	Yekramuddin Ahmadi	Avg'oniston
		3	Angelidis Thyeofilaktos	Gretsiya
7	+100 kg	1	Yezeci Feyyaz	Turkiya
		2	Muhammurod Abdurahmonov	Tojikiston
		3	Muhsin Hisomiddinov	O'zbekiston
		3	Masood Hajipour	Eron
<b>AYOLLAR</b>				
1	48 kg	1	Trang Dao Le Thu	Vetnam
		2	Ayna Zaripova	Turkmaniston
		3	Nodira Gulova	O'zbekiston
		3	Vamattam Shesa Thomas	AQSh
2	52 kg	1	Turk Merve	Turkiya
		2	Chen Chin-Ying	Xitoy Taype
		3	Iliadou Parthyena	Gretsiya
		3	Yerjanik Karapetyan	Armaniston
3	57 kg	1	Jeong Yeun-Bi	Korea
		2	Shohida Nazarova	O'zbekiston
		3	Hyeidari Soures'hjani Somayeh	Eron
		3	Su Shih-Lin	Xitoy Taype
4	63 kg	1	Schlesinger Alicye Hyster Yelizabeth	Isroil
		2	Akarsu Ozge	Turkiya
		3	Hoang Nguyen Thi	Vetnam
		3	Dilara Incedayi	Turkiya
5	70 kg	1	Oner Muhriban	Turkiya
		2	Mariya Lohova	Turkmaniston
		3	Bidel Toktam	Eron
		3	Yelzem Gorgula	Turkiya

6	78 kg	1	Munkhtsetseg Otgon	Mo'g'iliston
		2	Maftuna Esonova	O'zbekiston
		3	Kurtosmanova Zarema	Ukraina
		3	Ozer Tugba	Turkiya
7	87 kg	1	Toprak Firdevs	Turkiya
		2	Demir Bushra	Turkiya
		3	Benival Pooja	Hindiston
		3	Bhullar Sudesh	Hindiston
8	+87 kg	1	Akbulut Sebile	Turkiya
		2	Kristina Gachenko	Ukraina
		3	Dilfuza Temirova	O'zbekiston
		3	Sachdeva Deyepvenus	Hindiston

**X Jahon chempionati** 2015-yil 5-6-noyabr kunlari Eronning Xurramobod shahrida o'tkazilgan. Musobaqa erkaklar o'rtasida sakkizta vazn toifasida bo'lib o'tgan.

№	Vazn toifasi	Egallagan o'rni	Familiya ismi sharifi	Davlati
<b>ERKAKLAR</b>				
1	60 kg	1	Ghanbar Ali Ghanbari	Eron
		2	Rahmon Jumayev	O'zbekiston
		3	Ehsan Bahramian Hayat	Eron
		3	Mirjon To'htayev	O'zbekiston
2	66 kg	1	Ma'ruf G'aybullayev	O'zbekiston
		2	Abror Jabborov	O'zbekiston
		3	Ghassem Nourizadeh	Eron
		3	Marat Orazov	Turkmaniston
3	73 kg	1	Davlat Abrayev	O'zbekiston
		2	Hadi Ghadami	Eron
		3	Nuryagdu Jepbarov	Turkmaniston
		3	Vecheslav Plamadeala	Ruminiya
4	81 kg	1	Temurhon To'rayev	O'zbekiston
		2	Ruslan Boltaev	O'zbekiston

		3	Elyas Aliakbari	Eron
		3	Serdar Jummiyev	Turkmaniston
5	90 kg	1	Seyedaliasghar Mousavi	Eron
		2	Younes Valizadeh	Eron
		3	Giorgi Ladze	Gruziya
		3	Ihor Knysh	Ukraina
6	100kg	1	Erkin Doniyorov	O‘zbekiston
		2	Moslem Nouri	Eron
		3	Vahid Nouri	Eron
		3	Vladyslav Zembitskyi	Ukraina
7	+100 kg	1	Muhsin Hisomiddinov	O‘zbekiston
		2	Bekzod Karimov	O‘zbekiston
		3	Hamid Gholi	Eron
		3	Jafar Pahlevani	Eron
8	Mutlaq	1	Ibragim Ghajar	Eron
		2	Byeongmin Park	Koreya
		3	Grigore Baxan	Moldava
		3	Muhsin Hisomiddinov	O‘zbekiston

**XI Jahon chempionati** 2017-yil 2-3 dekabr kunlari Turkiyaning Istanbul shahrida o‘tkazilgan. Musoboqa erkaklar o‘rtasida yettita hamda qizlar o‘rtasida sakkizta vazn toifasida bo‘lib o‘tgan.

No	Vazn toifasi	Egallagan o‘rni	Familiya ismi sharifi	Davlati
<b>ERKAKLAR</b>				
1	60 kg	1	Suindik Jumanov	Qozog‘iston
		2	Shamuhmet Kurbanov	Turkmaniston
		3	Behzad Vahdani	Eron
		3	Cihan Ozkaya	Turkiya
2	66 kg	1	Shahram Ahadov	O‘zbekiston
		2	Ghanbari Ghanbarali	Eron
		3	Marat Orazov	Turkmaniston
		3	Erkin Omurzakov	Turkmaniston

3	73 kg	1	Davlat Abraev	O'zbekiston
		2	Muhriddin Qurbonov	O'zbekiston
		3	Begench Baltayev	Turkmaniston
		3	Taras Lozinskyi	Ukraina
4	81 kg	1	Kamoliddin Rasulov	O'zbekiston
		2	Dayanch Omirov	Turkmaniston
		3	Huang Chun-ta	Xitoy Taype
		3	Giorgi Kankava	Gruziya
5	90 kg	1	Shuhratjon Arslanov	O'zbekiston
		2	Hamed Rashidi	Eron
		3	Zamanimoghaddam M.	Eron
		3	Lo Yu-hsuan	Xitoy Taype
6	100 kg	1	Tentore Masmanidis	Gretsiya
		2	Ilhom Juraev	O'zbekiston
		3	Kim Jeong Woo	Koreya
		3	Hudayberdi Jumayev	Turkmaniston
7	+100 kg	1	Muhsin Hisomiddinov	O'zbekiston
		2	Jaffar Pahlevani	Eron
		3	Razi Safarov	Ozarbayjon
		3	Dimitrios Tsoumitas	Gretsiya
<b>AYOLLAR</b>				
1	48 kg	1	Mohinur Muminova	O'zbekiston
		2	Whitebool Michaela	JAR
		3	Zarina Saparova	Turkmaniston
		3	Shogik Tsaturyan	Rossiya
2	52 kg	1	Gulnor Sulaymanova	O'zbekiston
		2	Oysuluv Abdumajidova	O'zbekiston
		3	Chertyl Kateryna	Ukraina
		3	Hsiao Hui Shan	Xitoy Taype
3	57 kg	1	Dildor Shermetova	O'zbekiston
		2	Amangul Allanazarova	O'zbekiston
		3	Cross Jenita	JAR
		3	Mehriban Kurbanova	Turkmaniston

4	63 kg	1	Lee Wan Ting	Xitoy Taype
		2	Mohinur Pirnazarova	O‘zbekiston
		3	Gulshat Nasyrova	Turkmaniston
		3	Jasmine Martin	JAR
5	70 kg	1	Nurcan Yilmaz	Turkiya
		2	Olga Zahartsova	Rossiya
		3	Gulmira Ismatova	O‘zbekiston
		3	Gavhar Hudayqulova	O‘zbekiston
6	78 kg	1	Kumush Yuldasheva	O‘zbekiston
		2	Aleksandra Vlasova	Rossiya
		3	Yang Hsien-tzu	Xitoy Taype
		3	Maftuna Esanova	O‘zbekiston
7	87 kg	1	Rahima Yuldoshova	O‘zbekiston
		2	Malohat Ruzieva	O‘zbekiston
		3	Vesser Chantele	JAR
8	+87 kg	1	Nadejda Eremeeva	Rossiya
		2	Kaya Belkis	Turkiya
		3	Rinata Ilmatova	O‘zbekiston
		3	Begam Boyimova	O‘zbekiston

**XII Jahon chempionati** 2019-yil 2-4 sentabr kunlari Janubiy Koreyaning Chungju shahrida o‘tkazilgan. Musoboqa erkaklar o‘rtasida yettita qizlar o‘rtasida sakkizta vazn toifasida bo‘lib o‘tgan

№	Vazn toifasi	Egallagan o‘rni	Familiya ismi sharifi	Davlati
<b>ERKAKLAR</b>				
1	60 kg	1	Abror Jabborov	O‘zbekiston
		2	Shamuhmet Kurbanov	Turkmaniston
		3	Merajuddin Chakmar	Avg‘oniston
		3	Chen Lo	Xitoy Taype
2	66 kg	1	Eiki Goya	Yaponiya
		2	Qobuljon Ahmedov	O‘zbekiston
		3	Shuaib            Mohammad	Avg‘oniston

			Yuosuf	
		3	Mohammad Mohammad	Quvayt
3	73 kg	1	Umid Esanov	O‘zbekiston
		2	Muhammet Temirov	Turkmaniston
		3	Chia-Huang Lin	Xitoy Taype
		3	Hiroki Shinzato	Yaponiya
4	81 kg	1	Sarvar Shomurodov	O‘zbekiston
		2	Elyas Ali Akbari	Eron
		3	Chun-Ta Huang	Xitoy Taype
		3	Haknazar Nazarov	Tojikiston
5	90 kg	1	Shermuhammad Jandriev	O‘zbekiston
		2	Omid Taztak	Eron
		3	Ajmal Ishaq Zai	Avg‘oniston
		3	Alexis Plantard	Fransiya
6	100 kg	1	Erkin Doniyorov	O‘zbekiston
		2	Hamid Rashidi	Eron
		3	Jea Min Kim	Koreya
		3	Hoang Nguyen	Vetnam
7	+100 kg	1	Muhsin Hisomiddinov	O‘zbekiston
		2	Jafar Pahlevanijaghargh	Eron
		3	Kunathip Yea-On	Tayland
		3	Mbepa Gaulou Antony Desire	Kongo Respublikasi
<b>AYOLLAR</b>				
1	48 kg	1	Mohinur Muminova	O‘zbekiston
		2	Nurzedmaa Erdenedalai	Mo‘g‘iliston
		3	Chia-Wen Tsou	Xitoy Taype
		3	Ayshirin Haydarova	Turkmaniston
2	52 kg	1	Gulnor Sulaymanova	O‘zbekiston
		2	Aynur Amanova	Turkmaniston
		3	Kyeong Ha Lee	Koreya
		3	Tzu Yi Hung	Xitoy Taype
3	57 kg	1	Hyeon Jeong Lee	Korea

		2	Gulshat Nasyrova	Turkmaniston
		3	Saowalak Homklin	Tayland
		3	Mahliyohon Yuldasheva	O‘zbekiston
4	63 kg	1	Yu-Ching Cheng	Xitoy Taype
		2	Dinara Hallyeva	Turkmaniston
		3	Khasani Najmu Shifa	Indoneziya
		3	Ji Won Park	Korea
5	70 kg	1	Nilufar Ergasheva	O‘zbekiston
		2	Siti Latifah	Indoneziya
		3	Chia-Ling Liu	Xitoy Taype
		3	Maria Lohova	Turkmaniston
6	78 kg	1	Wu Joo Lim	Korea
		2	Nurcan Yilmaz	Turkiya
		3	Harpreet Kaur	Hindiston
		3	Chia-Jing Kao	Xitoy Taype
7	87 kg	1	Nyamtuva Nyamhuu	Mo‘g‘iliston
		2	Jyoti	Hindiston
		3	Pu Reum Lee	Korea
		3	Rahima Yuldasheva	O‘zbekiston
8	+87 kg	1	Pei Yu Sun	Xitoy Taype
		2	Rinata Ilmanova	O‘zbekiston
		3	Tae Yeon Kim	Korea
		3	Pattamaporn Tubkit	Tayland

### **Mavzuni takomillashtirish uchun savollar va topshiriqlar:**

1. Milliy kurash necha yillik tarixga ega?
2. “Oynoma” asarida qanaqa ma’lumotlar berilgan?
3. Ibn Sinoning jismoniy tarbiya haqidagi fikrlarini bayon qiling.
4. Alisher Navoiyning kurash haqidagi fikrlarini bayon qiling.
5. Xalq og‘zaki ijodida kurash qanday ta’riflangan?
6. Xalq bahodirlari haqida ma’lumot bering
7. Birinchi kurash maktabi qachon ochilgan?
8. Ilmiyamin Ilim buva kim?

9. Milliy kurashning yangi qonun-qoidalari qachon kim tomonidan ishlab chiqilgan?

10. Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi (KXA) tuzilmasini tushuntirib bering.

11. Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi faxriy prezidentlari kimlar?

12. “Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni nechanchi yil qabul qilindi?

13 Dunyoda milliy kurashni ommaviylashtirish maqsadida nima ishlar amalga oshirildi

14. Bugungacha nechta Jahon chempionatlari o‘tkazilgan?



## **II BOB. MILLIY KURASHDA O‘QITISH USLUBIYATI**

### **2.1. Milliy kurashda o‘qitishning maqsad va vazifalari**

Milliy kurashda o‘qitish – bu milliy kurash nazariyasi va uni o‘qitish usullari to‘g‘risidagi bilimlar kurashchining asosiy o‘ziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko‘nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O‘qitish maqsadi shug‘ullanuvchilarda murabbiyning kasb faoliyati konsepsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu konsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug‘ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o‘z ichiga oladi.

Milliy kurash fanining o‘ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- milliy kurash nazariyasi va o‘qitish uslubiyati bo‘yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va yetarlicha chuqur bo‘lishini ta’minlash;
- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash texnikasi-usullari, himoyalalanishlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;
- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;
- o‘quv, o‘quv-mashg‘ulot, nazorat, musobaqa va ko‘rgazmali bellashuvlarni olib borish ko‘nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;
- kurash usullarini bajarish, texnikasini tahlil qilish bilimlari, malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- kurash texnikasini ko‘rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;

- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

## **2.2. Milliy kurashda o'qitish tamoyillari**

Zamonaviy pedagogikada o'qitish tamoyillari o'qituvchi faoliyati va o'quvchining bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo'naltiruvchi qoidalar sifatida tushuniladi. Amaliy pedagogik faoliyatda o'qitish tamoyillariga asoslanadi, ular o'qitish amaliyotini rejalashtirish, tashkil etish va tahlil qilish uchun yo'riq bo'lib xizmat qiladi.

Milliy kurashda o'quv-mashg'ulot jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish, sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi.

**O'qitishning tarbiyaviy xususiyati** o'quv-mashg'ulot jarayonining qonuniyati hisoblanadi. Bu yerda kurashchilarning sport malakasi o'sishi bilan bir vaqtning o'zida shaxsga tegishli axloqiy me'yorlar shakllantiriladi. Sport zaxirasini tayyorlash va asosan tarbiyalash bir qator murakkab tarbiyaviy muammolarni hal etish bilan bog'liq. Sportda yuqori natijalarga erishishda kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni o'zi nazorat qilish, tahlil etish va baholash malakalarini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Buning hammasi murabbiyning tarbiyaviy ta'siri natijasidir, uning rahbarligi ostida shug'ullanuvchilar hayotiy vaziyatlarni hal etishga tayyor turish tajribasini oladilar.

Murabbiy kasb mahoratidan tashqari, yuqori darajada ma'naviyatli va madaniyatli bo'lishi, o'z mas'uliyatiga vijdonan yondashishi, haqiqatgo'y bo'lishi hamda bolalarni sevishi va ular to'g'risida

g'amxo'rlik qilishi lozim. Murabbiy shaxsiyatida ushbu sifatlarning namoyon bo'lishi ta'lim-tarbiya jarayoni samaradorligini belgilab beradi.

**Har tomonlama rivojlantirish tamoyili** murabbiyni har tomonlama rivojlangan sportchi shaxsiyatini shakllantirishga yo'naltiradi. Sport faoliyati ma'naviy, aqliy, mehnat, estetik va boshqa turdagi tarbiya bilan chambarchas bog'liq.

Mashg'ulotning turli bosqichlarida oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni yengib o'tishga intilish ma'naviy tajriba, iroda sifatlari, mustaqil fikrlash, mehnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi.

Milliy kurash bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi sport mahoratining bir tomonga o'sishi va sog'liq, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomiri, nafas olish hamda asab tizimini mustahkamlash orqali ifodalanadi. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik, ayniqsa, boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichlarida, o'smir kurashchilarda muntazam, ba'zi hollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy razryadli sportchilarning kurash bilan shug'ullanmay qo'yishlarining asosiy sababi hisoblanadi.

**Amaliy yo'nalishi.** Milliy kurash katta amaliy ahamiyatga ega. Ushbu tamoyilning amaliy namoyon qilinishi shuni nazarda tutadiki, kurashchi kutilmagan vaziyatlarda harakat qila olishi lozim. Katta yoshdagi sportchilar o'zlarini hamda yaqinlarini himoya qila olishlari zarur.

Kurash bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarning muvaffaqiyatli olib borilishi ushbu jarayonning asosiy pedagogik (didaktik) tamoyillariga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

O'quv-mashg'ulot samaradorligi quyidagi didaktik tamoyillarga asoslanadi:

1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.
2. O'qitishning yengillik tamoyili.
3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili.
4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.

5. O‘qitishning ko‘rgazmalilik tamoyili.
6. O‘quv materialini puxta o‘zlashtirish tamoyili.
7. Jamoali o‘qitish va o‘quvchiga individual yondashish birligi tamoyili.
8. O‘qitishning amaliyot bilan bog‘liqligi tamoyili.
9. O‘qitish jarayonida o‘qituvchining yetakchilik ahamiyati.

### 2.3. Milliy kurashda o‘qitish uslublari

Harakatlarga maqsadli o‘rgatish o‘qituvchidan o‘qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo‘linadi: so‘zdan foydalanish (so‘z) uslublari, ko‘rgazmali qabul qilish uslublari (ko‘rgazmali) va amaliy uslublar. O‘z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan.

1 - jadval

O‘qitish uslublari			
So‘zdan foydalanish uslublari	Ko‘rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublar	
Hikoya, ta’rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko‘rsatma berish, hisoblash	Plakatlar, video yozuvlarni ko‘rsatish, namoyish qilish, taqdimotlar namoyish qilish	Qat’iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo‘linib o‘rganish. Butunligicha o‘rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O‘yin, musobaqa uslublari

O‘qituvchi tomonidan qo‘llaniladigan so‘zdan foydalanish uslublari butun o‘quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to‘g‘risida yanada to‘liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o‘qituvchi o‘quv materialining o‘zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish uslublari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta'minlaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy uslublar shug'ullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, yuklama o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashilib turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

Qismlarga bo'lib o'rganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o'rganish uslubi o'qitishning yakuniy maqsadiga qarab, harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin uslubi harakatlarning qat'iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o'quv-mashg'ulotlarda hamma sanab o'tilgan uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Uslublarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar,

shuningdek sport mashg'ulotining maxsus tamoyillari, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

## **2.4. Milliy kurashda o'qitish bosqichlari**

Harakatga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo'lingan: dastlabki o'rganish, qismlarga bo'lib o'rganish, mustahkamlash va keyingi takomillashtirish.

### **2.4.1. Milliy kurashda dastlabki o'rganish bosqichi**

Dastlabki o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda Milliy kurashning o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vaqt va makonda harakatlarning yetarli darajada aniq bo'lmasligi; mushak kuchlanishlarining noaniqligi; ortiqcha harakatlarning mavjudligi; kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi. Bunda shug'ullanuvchilar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini zo'riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa yosh kurashchilarda ish qobiliyatining yetarli darajada bo'lmasligi ana shularga bog'liq.

Shunday qilib, ushbu bosqichda bir qator xususiy vazifalar hal etilishi lozim:

- o'rganilayotgan texnik harakat to'g'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan bellashuvlarda foydalanish to'g'risida shug'ullanuvchilarga ma'lumot berish;
- shug'ullanuvchilarning harakat malakalari zaxirasini kurashning yangi usulini egallash uchun kerak bo'lgan elementlar bilan boyitish;
- oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;
- kerak bo'lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish.

### **2.4.2. Milliy kurashda qismlarga bo‘lib o‘rgatish bosqichi**

Qismlarga bo‘lib o‘rganish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni ko‘nikmaga o‘tgunga qadar takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichda alohida kurash usullarining vaqt, makon va kuch tavsiflari aniqlanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur bo‘lgan shart-sharoitlar yaratilgan bo‘lsa, ikkinchi bosqichda uning hosil bo‘lishi yuzaga keladi. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- o‘rganilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;
- o‘rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish;
- bajarilishi zarur bo‘lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o‘rganilayotgan harakatni bajarish;
- o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlaridagi o‘rganilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

### **2.4.3. Milliy kurashda mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi**

Kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichida o‘qitishning asosiy vazifasi, ya’ni harakat ko‘nikmasini shakllantirish va musobaqa bellashuvlarida egallab olingan kurash usullarini qo‘llay olish malakasini hosil qilish vazifasi hal etilishi lozim. Buning uchun ushbu bosqichning quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur:

- shug‘ullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda usullar bilan birga qo‘shib bajarishga o‘rgatish;
- kurashchini o‘rganilgan harakatni har xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) ega bo‘lgan raqiblar bilan bajarishga o‘rgatish;
- shug‘ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofiq va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda

o'rganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;

- musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik harakatning yetarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchliligi va tejamliligini ta'minlash.

## **2.5. Milliy kurash darslarini (mashg'ulotlarini) o'tkazish uslubi**

Darsni o'tkazish uslubi sifatida darsning tuzilishini, vazifasi va dars qismlarining mazmunini hamda uni amalga oshirishning uch vazifasini – darsga tayyorgarlik, uni o'tkazish va yakunlash vazifalarini yaxshi tushunish muhimdir.

**Darsning tuzilishi.** Darsning tuzilish mazmuni o'quvchilar kontingentini va ularning ishchanlik qobiliyatini hisobga olgan holda vaqtdan maqsadga muvofiq foydalanishiga asoslanadi.

Darsning tuzilishi deganda, muayyan tartibda, ancha maqsadga muvofiq izchillikda joylashtirilgan darsning o'zaro bog'langan qismlari tushuniladi. Dars tuzilishida o'qituvchi-murabbiy xatti-harakatlarining izchilligi, o'zaro bog'liqligi bayon qilinadi va ochib beriladi, shuningdek, shug'ullanuvchilar bajaradigan hamma ishlar aytib o'tiladi.

Dars vazifalarining muvaffaqiyatli hal etilishi darsda o'qituvchi bilan o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri qo'yilishiga bog'liq. O'qishning birinchi yili o'quv-mashg'ulot darslari 90-100 minut, ikkinchi yili 100-120 minut, uchinchi yili 120-150 minut davom etadi.

O'quv-mashg'ulot va tarbiya vazifalarini hal etishda darsning uch qismli tuzilishdan foydalaniladi. Bu shug'ullanuvchilar organizmining ishga normal kirishini, asosiy yuklamalarning bajarilishi va nisbatan tinchlanishini ta'minlaydi. Shunday qilib, dars tuzilishi quyidagi 3 qismdan tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan tashkil topgan.

Dars ish rejasi har bir dars uchun tuzilgan reja yoki grafik reja asosida o'tkaziladi. Darsning vazifasi va mazmuni shug'ullanuvchilar kontingenti, ularning soni, sharoitlar, tayyorgarlik davri va qo'llaniladigan uslublariga qarab tuziladi.



Darsning tayyorgarlik qismi 25-40 minut vaqtni egallaydi. Bu vaqtda darsning asosiy qismi uchun zarur shart-sharoitlar yaratiladi.

Vazifalar:

1. Boshlang'ich tashkiliy ishlar, shug'ullanuvchilar e'tiborini qozonish, ularni dars vazifalari bilan tanishtirish va mashg'ulotga ijobiy yo'nalish berish.

2. Harakat apparatini va organizmning barcha tizimlarini asta-sekin oshirilgan yuklamalarga funksional jihatdan tayyorlash, organizmni qizitish va asosiy ishga tayyorlash.

3. Qulay emotsional holatni vujudga keltirish.

Vositalar: bajarish texnikasi shug'ullanuvchilar o'zlashtirib olgan yoki tez o'zlashtiriladigan yengil mashqlar: signal, belgilar bo'yicha turli xilda sarflanish va qayta saflanish. Turli xilda yurish, yugurish, umumiy tayyorgarlik va maxsus xarakterdagi gimnastika mashqlari. Kuchlilik, egiluvchanlik, cho'zilish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari, harakatlar sofligiga oid mashqlar, yuklamalarni asta-sekin oshira borib, eng oddiy sakrash, umbaloq oshish mashqlari, shuningdek, oson harakatli o'yinlar va yakkama-yakka olishish elementlari bo'lgan mashqlar.

Darsning asosiy qismi 60-100 minut davom etadi. Bu vaqt ichida ta'lim-tarbiya berish, sog'lomlashtirish vazifalari, kurash sohasidagi umumiy va maxsus vazifalar hal etiladi.

Vazifalar:

1. Harakat apparatini va organizmning barcha tizimlari har tomonlama rivojlantirish hamda mehnat va sport faoliyatida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

2. Kurash texnikasi va taktikasini o'rgatish hamda uni shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanganlik va funksional tayyorgarlik darajasini oshirish bilan qo'shib olib borgan holda takomillashtirish.

3. Shug'ullanuvchilarni harakat faoliyati, kurash sohasidagi bilimlar "Alpomish" va "Barchinoy" testlariga doir hayotiy muhim bo'lgan amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirish.

Asosiy vositalar. Buyumlarsiz va buyumlar, koptok, tayoq, gantel, espander va boshqalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi, tayyorlovchi va maxsus mashqlar. Asosiy mashqlar – kurashdagi taktik-texnik harakatlar, yunon-rim va erkin kurash, sambo dzyudo kurashi elementlaridan foydalanish. Yengil atletika, gimnastika, suzish, sport o‘yinlari va hokazo.

Milliy kurash darslarining asosiy qismida, uning boshqa qismlaridagi kabi sport tayyorgarligiga doir maxsus vazifalarni bajarish bilan birga psixologik tayyorgarlik, axloqiy va estetik tarbiya vazifalari ham hal etiladi.

Darsning yakunlovchi qismiga 5-10 minut ajratiladi, dars esa organizmni nisbatan tinch holatga keltirish bilan yakunlanadi.

Vazifalar:

1. Organizm faoliyatini tinchlantirish va ishlab turgan mushaklarni ortiqcha zo‘riqishini pasaytirish.

2. Emotsional holatni tartibga solish, mashg‘ulotni yakunlash ishlarini qisqacha tahlil qilish va baholash, uyga vazifa berish va hokazo.

Birinchi faza – darsga tayyorlanish sharoitlarga muvofiq ravishda mashg‘ulotning puxta o‘ylangan reja-konspekt tuzish, zalni, maydonchani, jihozlar, tulum va hokazolarni tayyorlash, shug‘ullanuvchilar kontingenti soni, tayyorgarligi, vazn toifalari va hokazolarni hisobga olish.

Dars rejasida yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan guruh rahbarlari, hakamlar, razryadli kurashchilar, axborotchilar va hokazolarning mavjudligini hisobga olish muhimdir.

Ikkinchi faza – darsni o‘tkazish hisobiga darsni o‘z vaqtida boshlash va shug‘ullanuvchilarni aniq uyushtirish, mashg‘ulot mavzusini qisqacha bayon qilish, xususiy vazifalarni va bolalarning mustaqil faoliyati uchun beriladigan topshiriqlarni tushuntirish. Bularning hammasi umumiy va shaxsiy uslubiy ko‘rsatmalar berish kerakligini va kamchiliklarni qanday yo‘qotish zarurligini aytish, xatti-harakatlarni baholash bilan qo‘shib olib boriladi. Bu esa darsning muvaffaqiyatli o‘tishga yordam beradi va bunday dars o‘quvchilarning ijodiy mustaqilligini oshiradi.

Uchinchi faza – darsni yakunlash – darsning yakunlovchi qismida o‘qituvchi o‘zi uchun ham, o‘quvchilar uchun ham yakun chiqaradi. Bayon qilingan mavzuni tahlil qiladi va kelgusi mashg‘ulotlarni belgilaydi. Buning uchun u dars rejasida mavzuni qanday o‘zlashtirilganligini, yuklama o‘quvchilarga qanday ta’sir etganligini, qanday yangi uslub yoki usullardan foydalanilganligini, tarbiya, mustaqil ishlar, uy vazifalari va hokazolarda nimaga e’tibor berish kerakligini qayd qiladi.

### **Mavzuni takomillashtirish uchun savollar va topshiriqlar:**

1. Milliy kurashda harakatlarga o‘rgatish maqsadi va vazifalarini tushuntirib bering.
2. Kurash murabbiyi faoliyatida o‘qitish tamoyillarining ahamiyatini tavsiflab bering.
3. Jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillarini sanab o‘ting.
4. Milliy kurashda o‘qitishning didaktik tamoyillarini sanab o‘ting va ularga qisqacha tavsif bering.
5. O‘qitish uslublarining uchta asosiy guruhlarini ayting va ularning mazmunini ochib bering.
6. Harakatlarga o‘rgatish jarayoni nechta bosqichga bo‘lingan?
7. Har bir o‘qitish bosqichining asosiy va xususiy vazifalarini aytib bering.

### **III BOB. MILLIY KURASH MASHG‘ULOTI USLUBIYATI ASOSLARI**

#### **3.1. Milliy kurashning o‘ziga xos xususiyatlari**

O‘zbekcha milliy kurash quyidagi xususiyatlari bilan xarakterlanadi:

- harakat amallari qarshi harakat qiluvchi raqib bilan muloqotda yuzaga keladi, bunda ulardan biri g‘alabaga erishish uchun boshqasiga o‘zining texnikasi va taktikasini, jismoniy sifatlari va qobiliyatini qarama-qarshi qo‘yadi;

- usullar texnikasi va harakatlar taktikasi o‘zaro mustahkam bog‘langandir, chunki texnika maxsus harakat va usullarni bajarish usuli, taktika esa kurash tushish vaqtida texnikani qo‘llash usuli sifatida namoyon bo‘ladi;

- harakat malakalarini shakllantirish asosiy sifatlar - chaqqonlik, tezlik, tezlik kuchi va maxsus chidamlilikni rivojlantirish asosida usullar texnikasini va uning variantlarini puxta egallab olishni talab etadi;

- kurashchilarning harakat faoliyati siklik xarakterda bo‘lib, u har doim o‘zgaruvchi forma va sharoitlarda o‘tadi, asab-ruhiy jarayonlar kurash vaziyatlarining lahzalik almashinishidagi anglangan harakatlar darajasida o‘tib boradi;

-raqibning harakatlarini, holatini va xatti-harakatlarini tezlik bilan baholash, unga qarshi harakatlar tanlash va to‘satdan paydo bo‘luvchi, ko‘pincha yangi harakat va taktik vazifalarni hal etish zarurligi kurashish jarayonida har doim raqibning harakatlariga qarshi harakat qilish zarurligi paydo bo‘ladi, bular: raqibning xatti-harakati, qiliqlari, olishish uslubi, subyektiv holati qo‘zg‘aluvchanligi, loqaydligi, charchaganligi, tashqi muhit – musobaqa sharoitlari, hakamlar va tomoshabinlarga nisbatan ko‘rsatadigan reaksiya va hokazolar;

- raqibi bilan kurashishdagi katta jismoniy va irodaviy kuch-g‘ayrat sarflash, kurash keskinligi faqat kuchli emotsional zo‘riqish bilan emas, balki ko‘pincha og‘riqni his etish bilan bog‘langandir.

Bularning hammasi kurashchilardan har tomonlama umumiy va maxsus jismoniy hamda irodaviy tayyorgarlikni talab etadi.

### **3.2. Milliy kurash mashg‘uloti maqsadi va vazifalari**

Milliy kurash mashg‘uloti – bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir.

Milliy kurash mashg‘ulotining maqsadi bu – mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko‘rsatishdir.

Mashg‘ulot jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta‘minlash, shug‘ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog‘ligini mustahkamlash;
- axloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish;
- muvaffaqiyatli mashg‘ulot va musobaqa faoliyati uchun zarur bo‘lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Mashg‘ulot vazifalari birgalikda amalga oshiriladi. Biroq tayyorgarlik davri va bosqichlari, kurashchining mashqlanganligi, uning mahorat darajasi hamda boshqa omillarga qarab, bitta vazifaga ko‘proq, boshqasiga kamroq e‘tibor beriladi. Mashg‘ulotning har bir vazifalari ketma-ket, ya‘ni shug‘ullanuvchilarga bo‘lgan talablarning asta-sekin oshib borishi sharoitlarida hal qilinadi.

### 3.3. Milliy kurash mashgʻuloti vositalari

Milliy kurashdagi sport mashgʻuloti vositalari bu – tabiatning tabiiy kuchlari, gigiyenik omillar, maxsus bilimlar va turli xildagi jismoniy mashqlar boʻlib, ular toʻrtta guruhga boʻlingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa.

**Umumiy tayyorgarlik** mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos kelishi bilan birga, u bilan maʼlum bir qarama-qarshilikda turishi mumkin. Bunda faqat har tomonlama rivojlantirish vazifasi hal etiladi, xolos. Milliy kurashda sport gimnastikasidagi mashqlar (buyum bilan va buyumsiz, sherik bilan va sheriksiz, bir joyda va harakatda bajariladigan qoʻl, oyoqlarning turli harakatlari), yordamchi sport turlaridagi mashqlar (ogʻir atletika va yengil atletika, sport oʻyinlari, suzish, akrobatika va boshqalar).

**Yordamchi mashqlar** u yoki bu sport faoliyatida kelgusida takomillashish uchun poydevor yaratuvchi maxsus harakatlarni oʻz ichiga oladi, mashqlarning bu guruhiga trenajerlar, maxsus moslamalarda, yaʼni gilam tashqarisida ishlash paytida kurashchining tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirishga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan va kurashchining aerob hamda anaerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan vositalar (kross yugurish, regbi va boshqalar) kiradi.

**Maxsus tayyorgarlik** mashqlari yuqori malakali sportchilar mashgʻuloti tizimida markaziy oʻrinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini oʻz ichiga oladigan vositalar doirasini, shuningdek shakli, tuzilmasi va organizm funksional tizimi faoliyatini namoyon qilish xususiyati hamda sifatiga koʻra ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni qamrab oladi.

Milliy kurashda maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi:

1. Yaqinlashtiruvchi mashqlar. Ular usullarning texnik tuzilmasini va uni amalga oshirish taktikasini egallash hamda takomillashtirishga yordam beradi.

2. Kurashchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

3. Ishorali mashqlar. Ular nafaqat usullarni bajarish texnikasini, balki ular bir ma'lum taktik ko'rinishda (turli xil holatlardan, taktik tayyorgarlik usullarini ishora orqali ko'rsatishdan so'ng) qo'llanilgan paytda ma'lum ma'noda uning taktikasini ham takomillashtirishga yordam beradi. Ishorali mashqlar jihozlarsiz va jihoz (kurash manekeni) bilan bajariladi.

4. Sherik bilan maxsus mashqlar. Kurash manekeni bilan mashqlar bajarishga qaraganda, sherik bilan bajariladigan mashqlar amalga oshirilayotgan texnik yoki taktik harakatning hamma qismlarini yanada chuqur his qilish imkonini beradi. Sherik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko'rsatib berish mumkin. Mashq bajarayotgan kurashchining oldida turgan vazifaga qarab, sherik bo'sh, yarim kuch bilan yoki bor kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Shunday sherikni tanlash lozimki, uning qobiliyatlari, tayyorgarligi, bo'yi, vazni sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.

5. O'quv, o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot bellashuvlari.

- O'quv bellashuvi kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha yangi o'quv materialini o'zlashtirishga qaratilgan. Sherik bo'sh yoki yarim kuchi bilan qarshilik ko'rsatadi hamda bellashuv davomida vaqti-vaqti bilan (topshiriqqa binoan) kurashchiga usulni bajarish uchun qulay sharoitlarni yaratib turadi.

O'quv bellashuvining o'ziga xos xususiyati yana shundan iboratki, u qandaydir bitta usul yoki usullar birikmasini egallashga qaratiladi. Agar harakat noaniq bajarilsa, bellashuvni to'xtatish hamda kurashchiga yo'l qo'ygan xatosini ko'rsatish lozim.

- O'quv-mashg'ulot bellashuvlari asosan kurash texnikasi va taktikasini keyinchalik ham egallash hamda takomillashtirishga qaratilgan. U muayyan kamchiliklarni bartaraf etish, ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan raqiblar bilan kurash olib borishning u yoki bu taktik manyovrlarini hosil qilishga qaratilgan

vazifalar bilan amalga oshiriladi. Ikkala kurashchi bir vaqtning o'zida bellashish uchun vazifa olishi mumkin.

Bellashuvlar turli formulalar bo'yicha tuzilishi mumkin. Bellashuvni kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatish mumkin, lekin bu ishni faqat o'ta zarur hollarda bajarish lozim.

- Mashg'ulot bellashuvlari texnika, taktika, musobaqa sharoitlarida kurashchiga zarur bo'ladigan jismoniy va boshqa sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Mashg'ulot bellashuvi yuqori sur'atda o'tkaziladi. Hamma harakatlarni bajarish ularning to'g'ri bajarilishi ustidan to'liq javobgarlik bilan o'tadi. Biroq kurashchi, bellashuvni olib borayotib, mag'lub bo'lishdan cho'chimasligi lozim. Qanday qilib bo'lsa ham mag'lubiyatdan o'zini saqlab qolishga intilish oqibatida kurashchi, faqat himoyalani, o'zining eng yaxshi ko'rgan usullari hamda qarshi usullarini takomillashtira olmaydi.

Mashg'ulot bellashuvlari ham vazifa bilan, ham vazifasiz (erkin bellashish) o'tkazilishi mumkin. Bu yerda bellashuvning umumiy vaqti aniqlanadi hamda kurashchilar bellashuvni kurash qoidasi asosida olib boradilar.

O'quv va o'quv-mashg'ulot bellashuvlaridan farqli ravishda, mashg'ulot bellashuvini ogohlantirish berish maqsadida to'xtatish tavsiya qilinmaydi. Juda zarur bo'lgan holda kamchiliklar bellashuv davomida aytib turiladi.

**Musobaqa mashqlari** mavjud musobaqa qoidalariga muvofiq sport ixtisosligi vositasi hisoblangan harakatlar majmuasini bajarishni nazarda tutadi. Milliy kurashda ularga nazorat va musobaqa bellashuvlari kiradi.

Nazorat bellashuvi musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda raqiblarning o'zaro to'liq qarshilik ko'rsatishi bilan o'tkaziladi.

Uning maqsadi – kurashchining mashqlanganlik darajasi, uning musobaqalarda ishtirok etishga bo'lgan tayyorgarligini belgilash, kurashchining u yoki bu texnik-taktik harakatlarni egallab olganlik darajasini aniqlashdir. Nazorat bellashuvi musobaqa qoidalariga mos



bo'lgan formula bo'yicha o'tkaziladi, uni to'xtatish va qandaydir tushuntirishlar bilan birga olib borish mumkin emas. Xatolar bellashuv tugagandan so'ng tahlil qilinadi.

Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq holda o'tkaziladi. Uning maqsadi – o'z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa bellashuvida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o'zining ruhiy shiddatiga ko'ra kurashchi musobaqalarda o'tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.

### **3.4. Milliy kurash mashg'uloti uslublari**

Sport mashg'uloti jarayonida 2-bobda ochib berilgan hamma harakatlarga o'rgatish uslublari qo'llaniladi. Biroq mashg'ulot jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun asosan kurashchining funksional imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi.

**Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari** tizimi mashg'ulotning asosiy uslubiy to'plamini tashkil etadi. Harakatlarga o'rgatish – butun va bo'laklangan uslublardir<sup>4</sup>.

O'rganilayotgan harakatlarni takomillashtirishda harakatlar tuzilmasini buzmaganda jismoniy sifatlarining rivojlanishini rag'batlantirishga yordam beradigan qo'shimcha yuklamalar sharoitlarida harakatlarning butunligicha bajarilishi bilan tavsiyalanadigan uslublar, ya'ni mashqlarni birgalikda bajarish uslubi yetakchi o'rinni egallaydi. Masalan, tashlashlarni takomillashtirish paytida og'irroq vazndagi raqib tanlanadi, bunda tashlashni bajarish texnikasi xatolarsiz aniq amalga oshirilishi lozim. Bu tezkorlik – kuch sifatlarini tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

**Tanlab-yo'naltirilgan mashqlar uslubi** asosan organizmning morfofunktsional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilishi bilan tavsiflanadi. Masalan,

---

<sup>4</sup> F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. 2005 y.

kurashchining qo‘l kuchini rivojlantirishga qaratilgan og‘irliklar bilan mashqlarni bajarish harakat malakalarini saqlab turish va takomillashtirish, erishilgan funksional imkoniyatlar darajasini saqlash hamda oshirish uchun ikkita uslublar guruhi qo‘llaniladi: andozali – takroriy mashqlar uslublari hamda variantli (o‘zgaruvchan) mashqlar uslublari. Andozali – takroriy mashqlar uslublari berilgan harakatlar yoki alohida mashg‘ulotlarni ularning tuzilmasi hamda yuklamaning tashqi parametrlarini o‘zgartirmagan holda takroran bajarish bilan tavsiflanadi. Bu uslublar harakatlarni mustahkamlashda, shuningdek, organizmning ma’lum bir faoliyatga moslashishiga yordam beradi. Masalan, egilib tashlashni mustahkamlash uchun ko‘p marta takrorlanadi. Variantli (o‘zgaruvchan) mashqlar uslublari ta’sir etuvchi omillarni mashq borishi davomida o‘zgartirib turish bilan tavsiflanadi. Bunga usulni bajarish tezligi, bellashuvni olib borish sur’ati, dam olish oraliqlarini o‘zgartirib turish, bellashuvda raqiblarni almashtirish yo‘li bilan erishiladi.

Andozali – takroriy va variantli (o‘zgaruvchan) mashqlar uslublari, o‘z navbatida, yuklamalar uyg‘unlashishi va mashqlarni bajarish paytidagi dam olishlarga qarab, ikkita kichik guruhlariga ajratiladi: uzluksiz (yaxlit) yuklama tartibidagi mashqlar uslubi va oraliqli yuklama tartibidagi mashqlar uslubi.

Birinchi holda beriladigan mashg‘ulot yuklamasi dam olish oraliq‘i bilan to‘xtatilishi mumkin emas. Hamma yuklama tugagandan so‘ng dam olish beriladi. Masalan, 10 minut ichida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. Ikkinchi kichik guruh yuklamalarning uzilishi bilan ajralib turadi va rejalashtirilgan dam olish oraliqlari bilan almashtirib turiladi. Masalan, texnik-taktik harakatlarni quyidagi formula bo‘yicha takomillashtirish: 3 minutdan 3 marta, dam olish oraliqlari har bir 3 minutdan so‘ng 2 minutdan.

Qat’iy tartiblashtirilgan mashqlarning hamma sanab o‘tilgan uslublari mashg‘ulotda turli xil uyg‘unlikda berilgan. Masalan, quyidagi mashq uslublari: andozali takroriy mashqlar uslubini o‘sib boruvchi yuklama bilan birlashtirish mumkin.

Ma'lum bir mashg'ulotlarga birlashtirilgan mashqlar uslublarining turli xil birikmalari "aylanma mashg'ulot" deb ataladi. Ma'lum bir tartibga soluvchi chizmaga muvofiq tanlangan va majmua holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab (yaxlit yoki oraliqli) takrorlash "aylanma mashg'ulot" asosini tashkil qiladi.

Sportchining oldinda turgan musobaqa faoliyatiga moslashishi uni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Buning uchun mashg'ulot jarayonida oldinda turgan bellashuvlar xususiyatlarini qisman bo'lsa ham modellashtirish lozim. Bu musobaqa uslubidan foydalanish hisobiga erishiladi. Musobaqa uslubi jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik xarakatlarni takomillashtirish uchun qo'llaniladi.

Mashg'ulotda o'yin uslubi ham katta ahamiyatga ega. Undan foydalanib, bir xildagi mashg'ulot ishini bajarishda qulay emotsional holatni yaratish, shuningdek chaqqonlik, mo'ljallash tezligi, topqirlik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi sifat hamda qobiliyatlarni takomillashtirish mumkin.

### **Mavzuni takomillashtirish uchun savollar va topshiriqlar:**

1. Milliy kurashning o'ziga xos xususiyatlariga ta'rif keltiring.
2. Kurashchilar sport mashg'uloti maqsadlari, vazifalari va o'ziga xos xususiyatlarini izohlang.
3. Milliy kurashda sport mashg'uloti vositalari deganda nima tushuniladi?
4. Milliy kurashda sport mashg'ulotining qanday vositalari mavjud?
5. Sport mashg'ulotining har bir vositalariga tavsif bering va milliy kurashda ular qanday ahamiyatga ega ekanligini tushuntirib bering.
6. Sport mashg'ulotida qanday uslublar qo'llaniladi?
7. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubini tushuntirib bering.

## **IV BOB. KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI**

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchilar sog'ligi darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish;
- jismoniy sifatlarni milliy kurashning o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

**Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi** yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

-kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

-salomatlik darajasini oshirish;

-shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida jihozlarda va jihozlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiradi.

**Yordamchi jismoniy tayyorgarlik** maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

-asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;

-kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

- kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;
- maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar;
- kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

#### **4.1. Kurashchining kuchi va uni rivojlantirish uslubiyati**

Jismoniy sifat bo‘lmish “kuch” deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o‘tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko‘rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuch quyidagi turlarga ajartiladi:

- umumiy va maxsus;
- mutlaq va nisbiy;
- tezkor va portlovchan;
- kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo‘lmagan holda kurashchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo‘lgan maxsus harakatlarda kurashchi tomonidan namoyon bo‘ladi.

Mutlaq kuch kurashchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo‘ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Milliy kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega. Nisbiy kuch, ya’ni kurashchining 1 kg vazniga to‘g‘ri keladigan kuch, kurashchining shaxsiy og‘irligini yengib o‘tish imkoniyati ko‘rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o‘tish bilan bog‘liq harakatlarni tez bajarishga bo‘lgan qobiliyatida aks etadi. Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o‘z shiddatiga ko‘ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – kurashchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo‘lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo‘llaniladi:

- takroriy kuchlanishlar;
- qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar;
- tobora o‘sib boradigan og‘irliklar, zarbdor, birgalikda ta’sir ko‘rsatish;
- variantlilik;

- izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, kurashchi mashqni “so‘nggi nafasgacha” bajarishda maksimal og‘irlikdan 70-80% ga teng bo‘lgan og‘irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini yondashishlab bajarishni nazarda tutadi. Har bir yondashish – “so‘nggi nafasgacha”, hammasi bo‘lib 3-4 yondashish, yondashishlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i 3-4 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og‘irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo‘riqishi og‘irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo‘lgan og‘irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashg‘ulotida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og‘irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (gimnastika skameykasiga bel bilan yotgan holda shtangani ko‘tarib qo‘llarni bukib yozish, siltab ko‘tarish, dast ko‘tarish, o‘tirib-turish) namoyon bo‘ladi. Mashg‘ulotda hammasi bo‘lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i – 3-5 min.

Tobora o‘sib boradigan og‘irliklar uslubi bitta mashg‘ulotdagi singari keyingilarida ham qarshilik ko‘rsatish hajmining asta-sekin o‘sib borishini nazarda tutadi.

Mashg‘ulotda birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko‘tara oladigan og‘irlikdan 50% ga teng og‘irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 martadan 75% og‘irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa 10 martadan 100% og‘irlik bilan bajariladi. Mashg‘ulot davomida hammasi bo‘lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida, balandlikka yoki uzunlikka sakrashdan keyin bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkanda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar yondashishlab 2-3 yondashishda, har bir yondashishda 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqlik, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar yondashishlab bajariladi. Bitta yondashishda avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3



yondashish bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sekund davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur yoki holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

#### **4.2. Kurashchining tezkorligi va uni rivojlantirish uslubiyati**

Kurashchi tezkorligi – uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi

bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;

- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqishlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek.dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

### **4.3. Kurashchining chidamliligi va uni rivojlantirish uslubiyati**

Kurashchining chidamliligi – butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik mavjud.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan, hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Kurashchi mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Mashg'ulot yuklamasi, kurashchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;

- takrorlash soni;
- dam olish oralig‘i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta‘minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta‘sir ko‘rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. Bunda to‘rtta shiddat zonasini ajratish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi\_\_uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog‘liqlikka ega. Ish davomiyligining 20-25 sekunddan 4-5 minutgacha ko‘payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta‘minoti turi uning davomiyligiga bog‘liq.

Anaerob-alaktat tartibdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekunda, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob tartibda 3 minutdan va ko‘proqqa teng.

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta‘sir ko‘rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko‘paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob tartibda mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Dam olish oralig‘i davomiyligi organizmning mashg‘ulot yuklamasiga bo‘lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo‘ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas avval tiklanish tez kechadi, so‘ng sekinlashadi;
- turli ko‘rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi;
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko‘rsatkichlarning fazali o‘zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oralig‘i tiklanish uchun yetarli bo‘lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o‘xshagan ko‘rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oralig'ini kamaytirishda yuklama ko'proq aerob yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oralig'ini kamaytirish yuklamani anaerob yuklamaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin.

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu yuklamani ko'proq aerob yuklamaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (yondashishlab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining mashqlanganlik darajasi

hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Kurash mashg'uloti jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:<sup>5</sup>

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez mashg'ulot samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

#### **4.4. Kurashchining chaqqonligi va uni rivojlantirish uslubiyati**

Kurashchining chaqqonligi harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi - to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik kurashchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim.

---

<sup>5</sup> F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. 2005 y.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li - bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Kurashchi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li - uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I.Yaroskiy majmuasiga beshta mashq kiradi:

- boshni chapga va o'ngga burish;

- boshni oldinga va orqaga egish;

- boshni yon tomonlarga egish;

- soat millari bo'ylab aylanma harakatlar;

- soat millariga qarishi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boytishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'zining harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

#### **4.5. Kurashchining egiluvchanligi va uni rivojlantirish uslubiyati**

Egiluvchanlik bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik bu tashqi kuchlar, og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik - dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik – turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik – kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar, egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

1) mashqlarni boshlashdan oldin, albatta, badan qizdirish mashqlarini bajarish;

2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;

3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda yondashishlab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;



4) choʻziltirish mashqlari yondashishlari orasida boʻshashtirish mashqlarini bajarish;

5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;

6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shugʻullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat meʼyordagi choʻziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashgʻulotlar davomida egiluvchanlik ancha oʻsishi mumkin.<sup>6</sup>

### **Mavzuni takomillashtirish uchun savollar va topshiriqlar:**

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligiga taʼrif bering.

2. Kurashchi jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari nimalardan iborat?

3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, yordamchi jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchalariga izoh bering.

4. Kurashchi kuchiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiya-tini aytib bering.

5. Kurashchi tezkorligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiya-tini aytib bering.

6. Kurashchi chidamliligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiya-tini aytib bering.

7. Kurashchi chaqqonligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiya-tini aytib bering.

8. Kurashchi egiluvchanligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiya-tini aytib bering.

---

<sup>6</sup> F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. 2005 y.

## **V BOB. KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI**

### **5.1. Mashg‘ulot jarayonida kurashchilarning texnik tayyorgarligi**

Kurashchining texnik tayyorgarligi kurashchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta‘minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi mavjud. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko‘nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik milliy kurashda texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Milliy kurashda texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo‘naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini, o‘zgaruvchan holat va sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Kurash texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u milliy kurashda texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda, keskin bellashuv sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirish uchta bosqichdan iborat:

- izlanish;
- barqarorlashtirish;
- moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o‘rganishga (yoki qayta o‘rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik, musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o‘zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakallarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda

maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantivligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta ko'rish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

1. Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli kurashchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, yelkadan oshirib tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi, malakani takomillashtirishga mo'ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Milliy kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi kurashchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy yuklamadan keyin kurashchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari o‘tkazilgandan so‘ng katta emotsional zo‘riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli. Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag‘batlantiradi. O‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari yoki aksincha, hujum usullariga ko‘proq diqqatni to‘plashga ko‘rsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubi. Masalan, milliy kurashda belbog‘dan va qo‘ldan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo‘riqishini pasaytirish uslubi kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubi zarur harakat kengligi, maromi, sur‘atini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to‘g‘risidagi tezkor axborot uchun videokamera va kompyuterlardan foydalanish qulaydir.

Birga ta’sir ko‘rsatish uslubi sport mashg‘ulotida o‘zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubi yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og‘ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

## **5.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari**

Kurash texnikasi bu musobaqa qoidalarida ruhsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalaniqlar yig‘indisidir.

Usullar bu maqsadga yo‘naltirilgan hujum harakatlari bo‘lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism - usul qo‘llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqa

ushlab olishlarga bo‘linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog‘liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tashlashlar, chalishlar, uloqtirishlar bo‘lishi mumkin.

Milliy kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o‘zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya’ni chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko‘pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlash bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va aksincha, bir xil harakatning o‘zi turli ushlashlar bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo‘ldan va gavdadan ushlab tashlashni, zarba bilan ag‘darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib qo‘l, gavda, qo‘l va bo‘yindan ushlab tashlash ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo‘llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo‘llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg‘itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo‘lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi bir zumda to‘g‘ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o‘z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanişlar raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to‘sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya’ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi. Bevosita himoyalaniş raqib hujumini to‘xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalaniş samaradorligi uning o‘z vaqtida bajarilishiga bog‘liq. Bevosita himoyalaniş usul boshida, usulni

bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan turib bajariladi.

Tik turish kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. Tik turishlar o'ng, chap va yalpi tik turishlarga ajratiladi. Ularning har biri, o'z navbatida, baland, o'rta va past bo'lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

### **5.3. Kurashchilarning texnik mahoratini oshirish yo'llari**

Kurashchilarning texnik harakatlari zaxirasi ko'p bo'lishi va ularni katta mahorat bilan qo'llay bilishlari kerak. Shundagina kurashchining texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Kurashchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalaniشلarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi turli kurash turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Texnik mahoratni mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda, quyidagi qoidalariga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi bir texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan bo'lsa o'sha texnik harakatlarni egallash;
- texnikaning hamma turlari ichidan kurashchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalaniشلarning variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim, bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oraliqida jamlangan bo'lishi zarur, chunki mashg'ulot orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta mashg'ulot darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni yengib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillshtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (2 - jadval).

Shu bilan birga texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

2 - jadval

### Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlarning yetishmasligi sababli	O'qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlarning yetishmasligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	Qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan ixtiyoriy
Koordinatsiya yetishmasligi	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malakani ko'chirish	Ishonchsizli, xavotirlanish, qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri kelishidan paydo bo'lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo'riqish va ruhiy toliqish	Ruhiy va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

### Mavzuni takomillashtirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Kurashchining texnik tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasidagi farq nimada?
3. Kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?



4. Kurashchi texnik tayyorgarligini rivojlantirishning uchta bosqichini aytib bering.

5. Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichidagi asosiy vazifalar nimadan iborat?

6. Kurash texnikasi, usullar, qarshi usullar va himoyalanişlar kabi tushunchalarga ta'rif bering.

7. Texnik harakatlarni egallashda zarur bo'lgan asosiy qoidalarni tushuntirib bering.

8. Harakatlarga o'rgatishda xatolar yuzaga kelishining asosiy sabablarini tushuntirib bering.

## **VI BOB. KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI**

### **6.1. Kurashchilarning taktik tayyorgarligining maqsadi va vazifalari**

Kurash taktikasi musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik kurashchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, kurashni to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi kurashchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida kurash bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Kurash taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Kurashchi:

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan kurashchilar harakatlari kiradi.

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan soʻng boshlanadi va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qoʻllaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi toʻxtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M.Galkovskiy).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan oʻzaro bogʻliqlikda) hal qiluvchi usulni oʻz ichiga oluvchi hujum;
- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul boʻlib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlangʻich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini oʻz ichiga oladi.

N.M.Galkovskiy, F.A.Kerimovlarning fikricha, kurashda koʻpincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. Ular oʻtkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan toʻgʻridan-toʻgʻri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, yaʼni harakat ansambliga qoʻshilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Usulni amalga oshirish uchun, taktik tayyorgarlik usullarini guruhlarga tasniflashni birinchi bor A.N.Lens ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay boʻlgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga boʻlinadi:

1. Bu shunday usullarki, ular yordamida kurashchi oʻziga zarur boʻlgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (xavf solish, harakatni cheklash, kishanlash, qurshab olish, muvozanatdan chiqarish);

2. Kurashchi uchun foydali boʻlgan raqibning faol reaksiyasini taʼminlaydigan usullar (chorlash);

3. Ularni bajarish natijasida raqib kurashchining ma'lum bir harakatlariga yoki e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi yoki bo'shshadi (takroriy hujum, qayta chorlash, qo'shaloq aldash va boshqalar).

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafaqat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

Qulay dinamik vaziyat murakkab hujumning birinchi qismi (birinchi usul) bilan yaratilishi mumkin. U kombinatsiya deb ataladi.

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalani gavdasini to'g'iraydi, shu paytushlagan qo'lga mos bo'lgan oyog'iga ichkaridan chil soladi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni: raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoq tagidan chalib tashlashga harakat qiladi, raqib hujumdagi oyog'ini orqaga olib o'zi chalib tashlashga harakat qiladi, Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, yelkadan oshirib tashlashni bajaradi.

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shshish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanaffussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish – oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo'l va gavdani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish – qo'l va gavdani ushlab olib egilib tashlash.

Kurashda ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko'rsatish choralari bilan javob qaytarishga imkon beradi.

A.N.Lens usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;
- usulni qulay vaziyatlarda bajarish;
- qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalani bilan javob qaytarishi lozim;
- texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayyorlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (A.A.Novikov). Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi (A.V.Rodionov).

## **6.2. Kurashchilar hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi**

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHHga birlashtirish (yangi MHHni o'ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHHni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHHni o'rganish jarayonida, MHHni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHHni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHHning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda, yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng, keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHHni egallashga o'tish lozim. MHHga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalanih harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Kurashda o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHHni egallashi lozim.

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalanih harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

Bunday kombinatsiyalar bilan hujum qilish misollarini o'qituvchi-murabbiy ko'rsata olishi hamda o'smirlarni bunday hujumlarni mustaqil o'ylab topishga o'rgatishi lozim.

### **6.3. Kurashchilar bellashuvini tuzish taktikasi**

Milliy kurash taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bo'lsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga, u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan bug'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish

lozim. Raqibning yaxshi koʻrgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni oʻtkazish uchun kurashchi maʼlum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz boʻlsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan boʻsh raqib bilan boʻladigan kurashda kurashchining maqsadi sof gʻalabaga; kuchli raqib bilan esa ochkolar (chala, yonbosh) boʻyicha gʻalabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi oʻz tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga toʻliq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali boʻlgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning boʻsh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yoʻnalishi bellashuvning birinchi davridanoq gʻalabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega boʻlishga qaratiladi.

4. Bellashuv surʼati. Yaxshi tayyorgarlikka ega boʻlgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega boʻlmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun boʻlgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori surʼatda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan boʻladigan bellashuvda oʻz energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori surʼatda olib borishga yoʻl qoʻymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qoʻyish, oʻzi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib “yaxshi koʻrgan” hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Hakamning “vaqt” buyrugʻi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, eʼtiborli boʻlish va raqibning hujum harakatlariga



tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o'z kuchini safarbar etadi va har doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manyovr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur.

Kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o'z harakatlari bilan mag'lubiyatni tan olgandek ko'rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda "portlashi" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

Ko'pgina mutaxassislarining belgilashicha, amaliyotda kurashchilarni o'rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollardagina murabbiylar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini kurashchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi murabbiy ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jihatdan kurashchilarning nazariy bilimlari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy manbalari bo'lib qoladi, xolos. Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga o'rgatish hamda takomillashtirishning yagona ta'sirchan uslubi hisoblanadi.

R.A.Piloyan, V.T.Djaparaliyevlarning o'tkazgan tadqiqotlari natijasida birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlarga bo'linadi:

- razvedka qilish harakati kurashchilarning katta "aldamchi" faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manyovr olib borish aldamchi harakatlar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

- hujumni amalga oshirish ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazishga xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd

qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

- qarshi hujumni amalga oshirish maqsadi bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani sh harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalani sh harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

-himoyalani shni amalga oshirish himoyalani sh harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalani shni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

-faollikni namoyish qilish ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shib ketgan hamda kurashchining o'zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni yetarlicha aniq ko'rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

- ustunlikni ushlab qolish, ya'ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so'ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, kurashchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo'yilgan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manyovr olib borish va hujum harakatlari keng qo'llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni to'xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo'yadigan holatda turadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib

turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha harakatlar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda kurashchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog'liq holda bo'ladi.

Mashg'ulot jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik haraktalarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Mashg'ulotlarda hujum, qarshi hujum va himoyalani sh harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, kurashchilar mashg'ulotlarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalani sh va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

Turli malakali kurashchilar tomonidan olib boriladigan kurash xususiyatlarini tavsiflovchi va alohida harakatlarning bellashuv minutlari bo'yicha taqsimlanishi bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkich bellashuv davomida kuchning to'g'ri taqsimlanganligi to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi.

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning minutlar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida razvedka, hujum, himoyalani sh; ikkinchi daqiqada hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalani sh, qarshi hujum; to'rtinchisida faollikni namoyish qilish, hujum, qarshi hujum, ustunlikni ushlab turish.

Kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali kurashchilarga qo'llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali kurashchilar uchun xosdir.

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun kurashchining jismoniy va ma'naviy kuch sarflab

g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi.

Kurashchining hamma harakatlarni hal eta olish va ularni bellashuv davomida to'g'ri joylashtira olish malakasi uning bazaviy individual tayyorgarligi bo'lib hisoblanadi.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;
- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash;
- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

O'quv mashg'ulotning asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlari videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar. Turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlanitirish bilan esa kurashchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

Mashg'ulotni o'tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Mashg'ulotlar davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videoyozuvni tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini

tanlash; kurashchilar yo‘l qo‘ygan xatolarni bartaraf etish; har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o‘rganish hamda takomillashtirish; o‘quv mashg‘ulot bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O‘quv mashg‘ulot bellashuvlarini shug‘ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim.

Ko‘pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko‘p jihatdan tez o‘zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to‘g‘ri yo‘l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sur‘atda amalga oshiriladigan ma’lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg‘ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa mashg‘ulot jarayonida o‘z o‘rnini topishi lozim. Shuningdek bo‘y uzunligi har xil bo‘lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e’tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo‘ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo‘lib hujum samaradorligi koeffitsiyenti xizmat qilishi mumkin.

N.M.Galkovskiy ma’lumotlariga ko‘ra, kurashchi musobaqalarda g‘alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalanihlarni amalga oshirishi lozim. N.M.Galkovskiy olib borgan tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, kurashchilar musobaqalarda g‘alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% ushlab olishlarni, 60% faollikni namoyish qilishni, 100% xavfli holatni amalga oshirishni, 60% qarshi hujum harakatlarini, 80% ustunlikni ushlab qolishni, 80% kuchni tiklashni, 100% xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o‘quv mashg‘ulotlariga katta e’tibor berish lozim. Bu kurashchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri raqib bellashuvni olib borish taktikasini o‘zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko‘rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o‘zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o‘quv

mashgʻulot bellashuvini olib bormoqda, bir daqiqa-yu 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat'i nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi – ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar. Bir daqiqadan so'ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir minuti hajmida taqsimlanishi kurashchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

#### **6.4. Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish taktikasi**

Butun musobaqani o'tkazish taktikasi vazn o'lchangandan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Shundan keyin musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini taxminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni “sof” g'alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar bo'yicha yutishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida har bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi bo'yicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

Ko'p sonli qatnashchilar (40 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda kurashchi finalga yetib borishi uchun kamida beshta bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta yuklamani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqlashlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida murabbiy har bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: “sof” g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ballar bo'yicha g'alabaga erishish.

Razvedka kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisoblanadi. U bellashuv davomida oldindan va bevosita amalga oshiriladi.

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati, o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida, oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va murabbiy matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlar, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi xatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usullari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratiladi. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo'llash mumkin. Bunda himoyalanihga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanihga tayyor turish lozim. Manyovr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (turish holatini o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish, va h.k.).

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish razvedka maqsadi bo'lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanihni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni

har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri niyatni yashirish hisoblandi. U kurashchining taktik harakati bo'lib, bunda kurashchi kurash jarayonida raqibning razvedka qilishiga to'sqinlik qilgan holda undan o'zining asl niyatini yashiradi. To'g'ri yashirish kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq. Tezlashgan, qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o'zida "portlashga" tayyor bo'lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo'sh raqib bilan o'zining "shoh" usullarini qo'llamasdan turib ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozonishga harakat qilish lozim.

### **Mavzuni takomillashtirish uchun savollar va topshiriqlar**

1. "Kurash taktikasi" tushunchasini ta'riflab bering.
2. Kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi nimadan iborat?
3. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab o'ting.
4. Kurashchi taktik tayyorgarligining uchta asosiy bo'limini aytib bering.
5. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi mazmuniga nimalar kiradi?
6. Bellashuv taktikasi tuzish xususiyatlarini ochib bering.
6. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasini tuzishda asosiy uslubiy yo'llarini aytib bering.



## **VII BOB. KURASHCHILARNING TEXNIK, TAKTIK TAYYORGARLIGI BIRLIGI VA USULLARGA O‘RGANISH USLUIBIYATI**

### **7.1. Umumiy qoidalar**

Kurashda usullar texnikasi va harakatlar taktikasi bir butun holatda namoyon bo‘ladi. Texnika kurash usullarini bajarish uslubi, taktika esa kurash vaqtida turli xil vazifalarni hal etish uchun texnik harakatlarni qo‘llash usulidir. Bunda o‘zi hamda raqibining imkoniyatini hisobga olish kerak, albatta.

Kurashish usullari va harakatlariga o‘rgatish, ularni takomillashtirishni quyidagi tamoyil asosida ya’ni usul harakatlariga o‘rgatish va ularni takomillashtirish har bir usul va harakatlarni ularni kombinatsiyalarini tushunish asosida olib borish lozim.

Texnik tayyorgarlik o‘quv mashg‘ulot jarayonining eng muhim tomoni. O‘quv yillari davomida takomillashtiriladi va yakkaashtirilib (individuallashtirib) boriladi. Shuning uchun ham unga katta e’tibor beriladi. Kurashchining texnikasi qanchalik boy bo‘lsa, hamda u kurashdagi ayrim usullar va harakatlarning taktik ma’nosini qanchalik yaxshi tushunsa, uning taktik mahorati shunchalik yuqori bo‘ladi.

Kurashchining texnik tayyorgarlik darajasining yuqori bo‘lishligi bu texnik tayyorgarlikka, ya’ni kurash sohasidagi harakat ko‘nikmalarini konkret ravishda tarkib toptirish, ularni takomillashtirish, shu bilan birga eng muhim jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga bog‘liq ekanligiga asoslanishi kerak. Shu sababli kurash maktabi bilan belgilangan harakat usullari va ish ko‘rish usullarini tarkib toptirish va takomillashtirishda faqat usullar texnikasini egallab olish emas, balki turli raqiblar kurashganda, shu texnikani mohirona qo‘llash muhimdir. Bu kurashchi kurash texnikasini yuksak darajada egallangan bo‘lishi va kurash vaziyatida g‘alabaga erishish uchun mana shu texnikani mohirona qo‘llay bilishi, ya’ni rang-barang taktikaga ega bo‘lishi kerak, degani. Bularning hammasi texnika va taktika bir-biri bilan o‘zaro chambarchas bog‘lanibgina qolmay, balki axloqiy va irodaviy tayyorgarlik jihatidan ham o‘zaro bog‘liq ekanligidan dalolat beradi.

## **7.2. Usul tizimlari va texnik harakatlar tasnifi**

Kurashchining texnik usullari haqida umumiy tasavvurga ega bo'lish uchun tayyorlovchi va asosiy guruhlar berilgan. Usullarni tayyorlovchi guruhida kurashchining asosiy holati va harakatlari, asosiy guruhda uloqtirish, himoya va qarshi usullar ochib berilgan. 1 va 2 guruhlarda turli xil kombinatsiyalashgan harakatlar bo'lishi mumkin.

Kurash texnikasi usullari va harakatlar taktikasining o'zaro bog'liqligini tushunish uchun kurashdagi taktik harakatlar tizimini o'rganish zarur. Undan biz, harakatlarning 3 guruhi borligini, ya'ni birinchi tayyorlovchi harakatlar – bular asosiy harakatlar: kuzatish, raqibining zaif tomonlarini qidirish, manyovr qilish, hiyla ishlatish, raqibini chalg'itishlarning muvaffaqiyatini ta'minlashi kerak. Ikkinchi asosiy taktik harakatlar – hujum va himoya harakatlari, qarshi hujum harakati, 3 ayrim usul va harakatlarini qo'llab turlicha kurashish, mashg'ulot bellashuvi, turnir, musobaqa bellashuvlari va hokazo.

Kurash usullari va taktik harakatlar to'g'risida umumiy tasavvurga ega bo'lgan usullar tizimini va taktik harakatlar tasnifini tahlil qilamiz. Bu tasnifda kurash usullari tizimini o'qish, ya'ni, jarayondagi o'rganish izchilligida tuzishga harakat qilindi. Shubhasiz, usullar tizimining bunday tuzilishi qat'iy emas, albatta. Shu sababli ham bir murabbiy ta'lim izchilligini shug'ullanuvchilar kontingentiga qarab ijodiy ravishda o'zgartirish va takomillashtirish mumkin<sup>7</sup>.

## **7.3. Kurash usullaridagi tayyorlovchi hamda asosiy bo'limlar va guruhlarga o'tishdagi izchillik**

**Tayyorlovchi harakatlar – asosiy holat va harakatlar.**

### **1. Kurashdagi turish holatlari va ularning xilma-xilligi.**

Kurashchining yakka holdagi turishi: chap, o'ng, frontal, yuqori, o'rtacha past.

Juft-juft bo'lib turish: chap, o'ng, frontal, turli tomonlama, yuqori, o'rtacha past.

---

<sup>7</sup> A.Atoyev. Kurash. 1987 y.

Masofalar: yaqin, o'rtacha, uzoq, ushlamagan vaqtdagi.

## **2. Siljib yurishlar.**

Turgan holda yakka o'zi siljib yurish: oldiga, orqaga, o'ngga, chapga, qadam tashlab, sakrab-sakrab.

Turli masofada, bir-birini turlicha ushlab juft-juft bo'lib siljish: oldinga, orqaga, yon tomonlarga qadam tashlab, sakrab-sakrab.

## **3. Ushlashlar.**

Belbog'dan ushlab olishlar:

- bir qo'li bilan belbog'ning ustidan-oldidan, tagi-orqasidan;
- ikki qo'li bilan oldidan-ustidan, oldidan-tagidan;
- bir qo'l bilan yon tomondan-ustidan chapdan, yon tomondan-tagidan o'ngdan;

- ikki qo'llab – bir qo'l bilan ustidan yon tomondan – chapdan, ikkinchi qo'li bilan tagidan o'ngdan;

- bir qo'li bilan orqadan ustidan – qo'lini boshidan yoki yelkasidan o'tkazib, ikkinchi qo'li bilan qo'lini.

- bir qo'li bilan orqasidan – tagidan belbog'idan ikkinchi qo'li bilan qo'lini ushlab usullari kiradi.

Kombinatsiyalashgan ushlab olishlar.

- belbog'dan va gavdasidan;
- belbog'dan qo'lini va bo'ynini;
- belbog'dan qo'lini va gavdasini.

Yaktakdan ushlab olishlar

- bir qo'li bilan yaktakning yengini-ustidan, tagidan;
- ikki qo'li bilan yaktakning yengini-ustidan, tagidan;
- bir qo'li bilan yaktakning yelkasini-ustidan;
- ikki qo'li bilan yaktakning yelkalarini ustidan;
- bir qo'li bilan yaktak hoshiyasini ustidan, tagidan;
- ikki qo'li bilan yaktak hoshiyasini ustidan, tagidan;
- bir qo'li bilan yaktak yoqasini orqadan-ustidan, pastdan boshidan, yelkasidan o'tkazib;

- bir qo'li bilan yaktak yengini, hoshiyasini va belbog'ini chalishtirib ushlab olish;

- ikki qo‘li bilan yaktak yengini, hoshiyasini va belbog‘ini chalishtirib ushlab olish.

**Kombinatsiyalashgan ushlarlar:**

- yaktakdan va qo‘lidan;
- yaktagidan va bo‘ynidan;
- yaktagidan, qo‘lidan va gavdasidan.

**Quchoqlab olishlar:**

- gavdasidan;
- gavdasidan va belbog‘idan.

**Muvozanatdan chiqarish:**

- o‘zidan o‘ngga va chapga siltab;
- oldinga o‘ziga tortib va orqaga o‘zidan itarib;
- o‘zi atrofida o‘ngga va chapga burilish bilan.

**Aldash va soxta harakatlar:**

- qo‘llar bilan, qo‘llari va gavdasi bilan;
- oyoqlari bilan aldash va soxta harakatlar qilish;
- qo‘li, oyog‘i va gavdasi bilan aldash;
- siljitish va masofa bilan aldash;
- ushlar bilan va soxta usullarni ifodalash bilan;
- kombinatsiyalashtirilgan aldashlar.

**Uloqtirishlarga shaylanish:**

- turish holatini o‘zgartirish bilan;
- masofani yutish bilan;
- raqibni aldash bilan;
- soxta harakatlar bilan;
- kuch yordamida ta’sir ko‘rsatish bilan.

**Tayyorlovchi harakatlar kombinatsiyalari:**

- siljib yurish va ushlab olish;
- siljib yurish, ushlab olish va muvozanatdan chiqarish;
- siljib yurish, ushlab olish, aldash va quchoqlab olish;
- ushlab olish, oyoqlari bilan soxta harakatlar qilish, kuch yordamida ta’sir ko‘rsatish va hokazo.

**Asosiy usul va harakatlar:**

**Uloqtirishlar.**

Asosan qo‘llar bilan uloqtirishlar:

- raqibni orqaga, oldinga, yon tomonlarga bir zarb bilan ko‘tarib va siljib muvozanat holatidan chiqarish va so‘ng uloqtirib yiqitish;
- belbog‘dan, yaktakdan, belbog‘ va yaktakdan ushlab uloqtirish;
- qo‘lini, gavdasini ushlab uloqtirish;
- yaktagidan va gavdasidan ushlab uloqtirish;

### **Himoya.**

Asosan qo‘llari bilan himoyalaniish:

- siltanib, kuch ishlatib raqibning ushlashidan qutulish;
- qo‘llari bilan raqib qo‘lini urib yuborish;
- qo‘llari bilan ko‘kragiga tayanib;
- qo‘llarini ushlab olib;
- raqibini tang ahvolga solib.

Asosan oyoqlari bilan himoyalaniish:

- oyog‘ini, oyoqlarini surib qo‘yib;
- bir oyog‘iga ag‘darib;
- oyoqlarini orqaga, yon tomonga olib qochib;
- orqaga surib;
- oyoqlarini olib qochib.

Asosan gavdasi bilan himoyalaniish:

- orqaga chekinib;
- gavdani chetga burib;
- oldinga engashib;
- gavdasiga tiralib;
- yon tomonga aylanib o‘tib;
- raqibiga zarba berib;
- raqibini ag‘darib.

### **Qarshi usullar.**

Qarshi uloqtirishlar:

- uloqtirishga tayyorgarlik yoki uloqtirishga urinishga qarshi uloqtirish.

Javob uloqtirishlari:

- himoyalaniishlardan keyin.

### **Taxminiy kombinatsiyalar.**

Turli yoʻnalishdagi uloqtirishlarning taxminiy kombinatsiyasi:

- yelkadan oshirib uloqtirish - orqadan oshirib uloqtirish.

Biron-bir oyogʻi bilan raqibning ham xuddi shunday oyogʻini tashqi tomondan ilib uloqtirish.

Bir xil yoʻnalishdagi uloqtirishning taxminiy kombinatsiyalari:

- yelkasidan oshirib uloqtirish;

- sonidan oshirib uloqtirish;

- ichki tomondan ilish - chap oyoq bilan raqibning chap oyogʻini ilish;

- ichki tomondan ilish - ichki tomondan supurib yiqitish.

#### **7.4. Kurashdagi taktik harakatlar tasnifi va mazmuni**

Kurashchilarning bellashuvi tayyorlovchi va asosiy taktik harakatlardan iboratdir.

Tayyorlovchi harakatlar – ular musobaqa qoidalarida yoʻl qoʻyiladigan, hujum va himoya harakatlarining muvaffaqiyatini taʼminlaydigan harakatlardir. Kurash bellashuvida bular kuzatish, raqibning zaif tomonlarini izlab topish, manyovr qilish hamda oʻz rejalalari harakatlari va holatidan iborat.

Razvedka – kurashchining raqib toʻgʻrisida, uning gavda tuzilishi, xususiyatlari, sifatlari imkoniyatlari va holati haqida, kurash olib borish uslubi – faol yoki sust, hujumkor yoki himoyalalanuvchi kurashchiligi toʻgʻrisida, uning yaxshi koʻrgan harakatlari, oʻy-fikrlari va hokazolar haqida tashqi va ichki axborotlar olishga qaratilgan xatti-harakatlardir.

Razvedka bellashuvidan oldin va bevosita bellashuv vaqtida ham olib boriladi.

Bellashuv gacha sportchi raqibning familiyasi, millati, malakasi, unvoni haqida umumiy maʼlumot oladi: uning taxminiy boʻyini, tashqi koʻrinishini, holatini va hokazolarni aniqlaydi.

Bellashuv vaqtida: sportchining eng sevimli turish holati qandayligini, qanday masofada turishini, qanday ushlab usulini qoʻllashini va ularning kuchini, oyoqlari bilan qanday harakat qilishga intilayotganini, biror usulni bajarish uchun tayyorgarlikni qanday olib

borishini, niyatlarini, qanday hujum qilishi, himoyala-nishini va qarshi hujum qilishini, ularning kuchi qandayligini, chaqqonligi va chidamliligini aniqlash ayniqsa muhimdir. Razvedka ko'proq tayyorlovchi xarakterdagi haqiqiy va soxta harakatlar bilan hamda kurashish, sevimli usullarini qo'llash bilan olib borilishi mumkin.

Kurashish vaqtida kurashchi psixolog bo'lishi – raqibining holatini bilishi; fiziolog bo'lishi – harakatlari, nafas olishi va ter chiqishiga qarab raqibining holatini bilishi; artist bo'lib, raqibni soxta harakatlar bilan aldab, to'g'ri usul qo'llashdan adashtirib o'ynashi, raqibga o'z kurash rejasini majbur etuvchi va bu bilan o'z rejasini qat'iy amalga oshiruvchi hamda g'alabaga erishuvchi mard, irodali sportchi bo'lishi kerak.

Hiyla ishlatish – yakka holda raqibini ushlab olish turli xilda siljish, qulay sharoitlar yaratish hamda usulni muvaffaqiyatli qo'llash, himoya va qarshi hujum uchun qulay payt tanlash maqsadlarida tayyorlovchi harakatlar qilishdir. Turli holatda va turli masofalarda turib, aldash harakatlari va soxta harakatlarni undash, taklif qilish usulini qo'llab, shuningdek, tanlangan usulni yoki qarshi hujum harakatini o'tkazish uchun hujum va himoya harakatlaridan foydalanib hiyla ishlatish mumkin. Hiyla bilan sportchi tashabbusni o'z qo'liga olishga, faollik ko'rsatishga, kerakli harakat uchun gilamdan qulay joyni tanlashga ba'zan esa raqibidan qochishga harakat qiladi.

Raqibidan o'zining haqiqiy niyatlarini yashirish, uning hushyorligini yo'qotish, chalg'itish va o'zi o'ylagan rejasini amalga oshirish maqsadida harakatlari va holati soxtalashtiriladi. Soxtalashtirilgan harakatlarida tajribali kurashchilar raqiblariga o'zlarini bamaylixotir, sustkash qilib ko'rsatadilar, ba'zilar bo'shshagan bo'lib, to'satdan butun kuchlarini ishga soladilar, ba'zi birlari iste'dodli artist kasbiylikni ifodalaydilar – u yoqdan bu yoqqa yuradi-lar, muskullarini silkitadilar, boshqalari esa kurashish oldidan bamaylixotir, bo'shang yoki o'ziga ishonch bilan o'tiradilar va hokazo.

Har bir kurashchi o'ziga xos soxtalashtirish uslubiga ega bo'ladi. Shuning uchun ba'zan uning niyati chin yoki soxtaligini aniqlash juda qiyin bo'ladi.

## **7.5. Asosiy taktik harakatlar**

Qat'iy hujumkorlik harakatlari, mudofaa – himoya va qarshi hujum harakati asosiy taktik harakatlardir.

Hujum qilishdagi oddiy hujum usuli va harakatlariga ko'proq bir sur'atda bajariladigan va bir taktik vazifani hal qiladigan ayrim uloqtirishlar kiradi. Ular chil, supurma usullari bilan va ko'tarib uloqtirish; bir siltab ko'tarib olib, engashib yelkadan oshirib uloqtirish usullaridir.

Hujum qilishdagi murakkab hujum usuli va harakatlari – bular ikki tezlikda aldash, soxta harakatlar bilan birgalikda bajariladigan uloqtirish hamda turli xil kombinatsiyalar – usullar majmuidan iborat.

Himoya usuli va harakatlari himoya va qarshi hujum harakatlaridir. Himoya harakatlariga quyidagilar kiradi: raqibning hujumda qo'llaydigan usullariga qarshi usul ishlatish bilan hujumdan qutilish yoki undan qochish.

Qarshi hujum harakatlari – raqibning hujumiga qarshi hujumni tayyorlayotganda tashabbusni o'z qo'lga olish va qarshi hujum usulini oldinroq qo'llash uchun hujum qilish yoki qulay himoyalani olib, keyin qarshi hujum qilishdan iborat. Qarshi hujumlar bu o'z nomi bilan raqib hujumning yakunlovchi vazifasiga qarshi javob hujumi bo'lishi mumkin.

Taktik tafakkur va harakatlar tezligini tarbiyalash uchun o'quv mashg'ulotlari jarayonida kurashni endi o'rganuvchilar, toifali kurashchilar va sport ustalari bilan turli xil o'quv, nazorat va kalendar musobaqalarini doimo rejalashtirish va o'tkazib borish kerak. Nazorat musobaqalarida vaqtni qisqartirib va oshirib hamda musobaqa qoidalari bo'yicha bellashuvlar o'tkazish lozim.

### **Mavzuni takomillashtirish uchun savollar va topshiriqlar:**

1. Kurashda usullar texnikasi va harakatlar taktikasi qanday namoyon bo'ladi?
2. Usul tizimlariga ta'rif keltiring.
3. Texnik harakatlar tasnifiga ta'rif keltiring.



4. Kurashdagi turish holatlarini izohlab bering.
5. Siljib yurishlar deganda nima tushuniladi?
6. Milliy kurashda qanday ushlar variantlari mavjud?
7. Muvozanatdan chiqarish, aldash va soxta harakatlar deganda nima tushuniladi?
8. Asosiy usul va harakatlar qanday amalga oshiriladi?
9. Kurashdagi taktik harakatlar tasnifi va mazmuniga ta'rif keltiring.
10. Asosiy taktik harakatlarni izohlang.

## **VIII BOB. MILLIY KURASHCHILARNING RUHIY TAYYORGARLIGI**

### **8.1. Milliy kurash bilan shug‘ullanuvchilarning umumiy ruhiy tayyorgarligi**

Ruhiy tayyorgarlik. Bu intellektual, axloqiy, etik-estetik, va irodaviy tayyorgarlikni o‘z ichiga oladi, u kurashchilarning mashg‘ulotlari paytida ham musobaqalar jarayonida va shuningdek, shug‘ullanuvchilarning o‘zaro munosabatlarida amalga oshadi. Ruhiy tayyorgarlik kurashchining ongli xatti-harakati, ishlarida ham namoyon bo‘ladi. Axloqiy, irodaviy sifatlar va xatti-harakatlarni tarbiyalash hamda ularning to‘g‘ri namoyon bo‘lishidagi asosiy narsa qat’iy e’tiqod, tuyg‘u, axloq talablariga mos bo‘lgan odatlardir. Shu boisdan ham ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida shug‘ullanuvchilar ongida burch va sport, shon-sharaf, o‘rtoqlik va boshqa millat kurashchilariga hurmat, jamoa oldidagi mas’uliyat hislarini, vatanga va kurashga muhabbat tuyg‘usini tarbiyalash, ayniqsa muhimdir. Kurashchining irodaviy tayyorgarligi o‘quv mashg‘ulotlarida, kurashning munozarali vaziyatlarida va musobaqalar vaqtida maqsadga erishishga qaratilgan xatti-harakatlardan tashqari, uning mehnat qilish, o‘qish va jamoat ishlariga faol ishtirokida ham yaqqol ko‘rinadi. Mashg‘ulot jarayonidagi bu xatti-harakatlar har doim maqsadga erishish yo‘lidagi turli xil qiyinchiliklar va to‘siqlarni yengish bilan bog‘langan.

Ruhiy tayyorgarlik butun o‘quv mashg‘ulot va tarbiyaviy jarayonga singib ketib, kurashchini ayrim mashg‘ulotlarda, muayyan biron-bir bellashuvda va umuman musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarni yengishga moyil qiladi. Shuning uchun ham musobaqalarga ruhiy tayyorgarlik bu kurashchi va murabbiy bilan birgalikda amalga oshiriladigan, his-tuyg‘ularni tartibga soladigan va bu his-tuyg‘ularni boshqarishga, bellashuv vaqtida raqibining tushunishga qaratilgan harakatlar texnikasi va taktikasining nozik tomonlarini anglay oladigan jarayon sanaladi.

**1. Nazariy tayyorgarlik** jarayonida, oilada va insonlarning boshqa faoliyat turlarida shug'ullanuvchilar aqliy (intellektual) rivojlanib boradilar.

Kurashda shaxsning aqliy rivojlanishi, harakat va taktik faoliyat jarayonida uning tez va aniq fikr yuritishga bo'lgan qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Kurashchi raqibining tashqi belgilari, xatti-harakati, nafas olishi va harakatlariga qarab uning holatini bilish qobiliyatiga ega bo'lishi, uning fikrlari, niyati va hokazolarni bilib olishi va unga qarshi o'zining harakat rejalarini tezda tuza olishi hamda uni amalga oshirishi, o'zining soxta va chin harakatlari bilan raqibini aldashi kerak. Bularning hammasi kurashchiga taktik va texnik usullarni muvaffaqiyatli qo'llash imkonini beradi. Milliy kurashda nazariy, taktik va texnik bilim, ko'nikma va malakalar kurashish mahoratiga, raqibi tomonidan ko'rsatiladigan katta yuklamaga chidash va kam kuch sarflab, bellashuvda g'alabaga erishish malakalariga aylanishi muhimdir.

**2. Axloqiy tayyorgarlik.** Axloqiy – tarixan tarkib topgan normalar: yaxshilik va yomonlik, haqqoniylik, vijdon va or-nomus, shaxsiy va ijtimoiy manfaatlar haqidagi va insonlarning bir-biriga, oilaga, jamiyat va davlatga nisbatan qiladigan xatti-harakat normalari to'g'risidagi tasavvurlardir. Axloq va axloqiylik insonlarning jamiyatdagi o'zaro munosabatlarini tartibga soluvchi normalar, qoidalar, baho va tamoyillar majmuidir.

Etika, axloq normalaridan biridir. Etika ijtimoiy ong formalaridan biri sifatida axloq, axloqiylik to'g'risidagi falsafiy ta'limotdir.

Kurashning ko'p ming yillik tarixini chuqur o'rganish haqiqatdan ham kurash azaldan polvonlarning jismoniy va ma'naviy yetukligi namunasi sifatida sharaf topganligini, qadrlanganligini tasdiqlaydi. Shu bois polvonlarning jismoniy baquvvatligi, navqiron qaddi-qomati yoki kurashchanlik, harakatchanlik, chaqqon-u epchillik jihatlari bor tomoni, ularning keng davrada o'zlarini qanday tutishi odob-axloq, ma'naviy qiyofasi, raqibiga muomalasi, jamiyatga, tevarak, atrofga munosabati vatanparvarligi alohida o'rin tutadi.

Kurash shunchaki sport turigina emas, balki insonning jismoniy, ma'naviy kamolotga erishish vositasidir. Ulug' ajdodlar kurashni tarbiya

maktabi deb atashgan. Ushbu maktab tarbiyalanuvchilarni, maydon ko'rganlarni esa quyidagicha ta'riflaganlar:

- polvonlar qasam ichmaydilar, lekin hech qachon o'z yurtlariga xiyonat qilmaydilar;

- polvonlar harom-xarish, zinodan, makrdan, giyohvandlikdan nari yuradilar, bunday illatlarga qarshi kurashadilar;

- polvonlar irodali odamlardir, shuning uchun, kim nima desa ergashib ketavermaydilar;

- polvonlar olijanoblik, insoniylik, raqibiga nisbatan chuqur hurmat tuyg'ulari bilan boshqalardan ajralib turadi;

- polvonlar o'z qat'iy fikriga ega bo'ladi;

Kurashchilarga berilgan yuqoridagi ta'riflarda asrlar davomida shakllangan kurash falsafasi mujassamlashganini ko'rish mumkin. Ular quyidagilar:

- mustaqil dunyoqarash va erkin tafakkurni shakllantirish;

- hur fikrli, mutelik va jur'atsizlikdan holi bo'lgan, o'z bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan qat'iyatli insonni tarbiyalash;

- odamlar, ayniqsa yoshlarning irodasini baquvvat qilish, iymon e'tiqodini mustahkamlashga xizmat qiladigan ma'naviy muhit yaratish;

- inson tafakkurida o'zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarni asrab-avaylash, mehr-muhabbat tuyg'usini kamol toptirish;

- oliyanob insonlarga xos bo'lgan iymon-e'tiqod, insof-diyonat, saxovat, halollik, mehr-oqibat kabi fazilatlarni yuksaltirish.

Ishonch bilan shuni aytish mumkinki, irodani toblaydigan, kishini halollik sari intilishga undaydigan, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o'tishga o'rgatadigan, qalbida ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini shakllantirishga xizmat qiladigan kurash, shiddatkor hayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga, bunyodkor yoshlarning barkamol bo'lishida o'zining benazir hissasini qo'shadi. Zero, polvonlik falsafasi kishini komillik sari yetaklaydi. Demak, kurash bu – “maqsadga halol erishish yo'lidir!”

Chunki kurash turli millatlarni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo'lga ergashtiruvchi ham ma'naviy, ham

jismoniy sog'lomlashtiruvchi kuchdir. Bu esa shubhasiz hammamizning yutug'imizdir.

Kurashning shunchaki sport turigina emas, balki insonning u orqali jamiyatning nafaqat jismoniy, ma'naviy kamolotga erishishda ham salmoqli omil ekanligini inobatga olib, ulug' bobokalonlarimiz uni tarbiya maktabi deb ataganliklarini yuqorida qayd etgan edik.

Kurash maktablarining har bir a'zosi, ishtirokchisi o'z hayoti va amaliy faoliyatini muayyan ilmiy, ma'naviy-ma'rifiy odob tamoyillari asosida qurmog'i, ularga qat'iy amal etmog'i kerak bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda, kurashchilar – polvonlar bahsi, olishuvining o'zi shakllangan, mantiqiy izchillik, qat'iy ilmiy tizimga asoslangan, an'analar shakliga kirgan, axloqiy-odobiy sifatlarni o'zida mujassam etgan muayyan qonun-qoidalar va me'yoriy normalarni taqozo etadi.

Modomiki kurash, kurashchi-polvonlardan jasurlik, qat'iylilik, halollik, to'g'rilik, mardlik va poklik singari yuksak fazilatlarini namoyon etishni talab etarkan, bu o'z navbatida ularning zimmasiga katta mas'uliyat hissini ham yuklaydi. Zero, boshqalarga ibrat-namuna ko'rsatadigan bu toifaga mansub kishilar avvalo o'z shaxsini jismonan va ruhan takomillashtirib, yetuklik va komillik sari doimiy harakatlanib borishlari zarur bo'ladi.

Asrlar davomida amal qilinib kelgan va bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan XV asrning buyuk Mutafakkiri Husayn Voiz Koshifiyning kurashchilar odobi borasida o'gitlari bugungi kun kurashchilarining ham zaruriy odob tamoyillari etib qabul qilingan.

Bundan ko'rinadiki, kurash o'ziga xos nozik hunar, ilm-u odob qorishmasi, uyg'unlashuvi bo'lib, bunda ustoz va shogirdlar o'rtasidagi o'zaro samimiylik, hamkorlik, beg'arazlik, do'stona munosabat ko'p narsani belgilaydi.

Ustoz o'z bilimi, malakasi, kurash ilmini o'z shogirdiga qanchalik puxta o'rgata bilsa, uning sa'y-harakatini aniq maqsad-muddaolar sari yo'naltira olsa, bu albatta o'z samarasini berishi shubhasiz. Buning uchun shogird ham o'zining betinim mashqi, iqtidori, iste'dodini muntazam mukammallashtirib, ustoz o'gitlarini jon qulog'i bilan tinglab, qabul qilib, ularga izchil amal qilishi, o'z jismu dilida eng

yaxshi xislatu fazilatlarni jo etib borishi ayni muddaodir. Shundagina unda ulug‘ ajdodlarimizga munosib vorislik, komil shaxs bo‘lib voyaga yetishdek sifatlar tarkib topib boradi.

Kurashni to‘liq o‘rganishni istagan har bir yigit yoki qiz uning qonun-qoidalariga, etikasi va axloq-odob tamoyillariga rioya qilmoqlari zarur. U o‘z xatti-harakatlari va axloqi bilan hech qachon o‘z vatanining va albatta kurashning obro‘cini to‘kmasligi kerak hamda hayotining oxirgi daqiqasigacha xalqiga, yurtiga, kurashiga har qanday holatda ham sodiq qolishi kerak.

Shu bilan bir qatorda kurashchilar mashg‘ulot vaqtida yoki olishuv paytlarida ortiqcha gapirmasliklari (agar bunga zaruriyat bo‘lmasa), diqqatlarini bir joyga to‘plab, boshqa narsalarga qaratmasliklari, bir-birlariga shikast yetkazmasliklari zarurdir.

**3. Irodaviy tayyorgarlik.** Iroda insonning maqsadga erishuvida va qabul qilgan qarorini bajarishda, o‘z organizimning intellektual, emotsional va harakat faoliyatlarini, o‘zining xulq-atvori, o‘y-fikrlari, his-tuyg‘ulari va kechinmalarini ongli ravishda boshqarishdir.

Kurashda o‘z irodasini tarbiyalash juda muhim ahamiyatga ega.

Axloqiy e’tiqot va kurashchining axloq normalari uning irodaviy biror maqsadga qaratilgan faoliyati asosini, bosh motivlarini tashkil etadi. Kurashchi faoliyatining ana shu tomonlari axloqiy-irodaviy tayyorgarlikka birlashtiriladi.

Kurashchining irodaviy tayyorgarligi uning asosiy irodaviy sifatlari: maqsadga qaratilganlik; qat’iylik va sabot-matonat; dadillik; mehnatsevarlik; tashabbuskorlik; mustaqillik; o‘zini tuta bilishlik kabi fazilatlarni tarkib toptirish va takomillashtirishdan iborat.

Irodaviy sifatlar hech qachon bir-biridan ajralgan holda namoyon bo‘lmaydi, balki birlikda, o‘zaro bog‘langan holda ma’lum bir tizimni hosil qilib namoyon bo‘ladi. Har bir insonning xatti-harakatida bu xususiyatlar turlicha ko‘rinadi. Bir insonda qat’iylik va sabot-matonat, boshqasida dadillik, yana birisida o‘zini tuta bilish xususiyati ko‘proq ifodalanadi. Lekin xilma-xil kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi kurashchilarni birlashtiradigan umumiy xususiyat ham bor, bu maqsadga qaratilganlik va yuqori darajadagi mehnatsevarlikdir. Bular irodaning

barcha sifatlarini birlashtiradi va yuqori sport natijalariga erishishga yetaklaydi.

Jismoniy tarbiya va sport shu jumladan milliy kurash bilan shugʻullanish jarayonida iroda ikki yoʻnalishda – umumiy va ixtisoslashgan yoʻnalishda rivojlanadi va takomillashib boradi.

Umumiy yoʻnalish – faoliyatida irodaviy sifatlarning har tomonlama rivojlanishini taʼminlaydi. Bular insonga turli xil toʻsiqlar va qiyinchiliklarni yengib oʻtib, faqat kurash bilan shugʻullanish vaqtida emas balki mehnat, oʻqish va ijtimoiy foydali ishlarda oʻzini irodali qilib koʻrsatishga imkon beradi.

Irodani rivojlantirishning ixtisoslashgan yoʻnalishi kurash turining xususiyati va kurashchining yengib oʻtishi lozim boʻlgan toʻsiq va qiyinchiliklar bilan belgilangan irodaviy sifatlarni takomillashtirish bilan xarakterlanadi.

Masalan, milliy kurashda maksimal ravishdagi qiyinchiliklar mashgʻulot jarayonida hamda gavda tuzilishi, kuchi, epchilligi temperamenti, bellashuvni olib borishdagi taktik uslubi, funksional tayyorgarligi boʻyicha xilma-xil raqib bilan kurashish vaqtida uchrashi mumkin. Irodaviy zoʻr berish jismoniy va asab-ruhiy kuch sarflash bilan emas, balki anchagina ogʻriq tuygʻulari bilan ham bogʻliqdir. Kurashchidan qatʼiy maqsadga intilganlik, tashabbuskorlik, faollik va mustaqillik, qatʼiylik va sabot-matonat, dadillik va jasurlik oʻzini tuta bilish va temirdek mustahkam iroda talab etiladi.

Irodaning umumiy va ixtisoslashgan holda rivojlanishi oʻzaro bogʻlangandir. Umumiy rivojlanish ixtisoslashgan rivojlanishga baza boʻlib xizmat qiladi, baʼzan esa ixtisoslashgan iroda kurashchining mehnat, oʻqish va hayotiy muhim faoliyat turlarida yuksak irodaviy namunalarini koʻrsatishga imkon beradi.

Irodaviy tayyorgarlik jarayonini boshqarishda murabbiy yetakchi rol oʻynaydi va u oʻz ishida sport jamoasiga tayanadi. Biroq irodaviy tayyorgarlikda oʻz-oʻzini irodaviy jihatdan tarbiyalash va umuman kurashchining oʻz-oʻzini tarbiyalashi katta ahamiyatga ega. Oʻz-oʻzini tarbiyalash – insonning oʻzi ustida, oʻzining jismoniy va maʼnaviy

takomillashuvi ustida ishlashi jarayonidan iborat bo'lib, o'zi haqida bilishiga, o'z-o'zini bilishiga asoslangandir.

O'z-o'zini bilish o'zini takomillashtirish ehtiyojini uyg'otadi o'z-o'zini tarbiyalash ishtiyoqining hosil bo'lishiga har tomonlama va maxsus jismoniy hamda ma'naviy rivojlanganlikning yuqori darajasiga erishishga yordam beradi. Busiz sport mahoratining cho'qqilariga erishish yo'lida uchraydigan turli qiyinchiliklarni yengish muhim emas.

Turli darajadagi qiyinchiliklarni yengish – kurashchi irodasining namoyon bo'lishi va tarbiyalanishi uchun zaruriy faktordir.

Kurashchining faoliyati belgilangan maqsadga erishish nazariy umumiy maxsus jismoniy taktik va texnik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan vazifalarni hal etish turli xil sheriklar va raqiblar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liqdir.

Kurashchi – sportchilarning sport faoliyatidagi asosiy qiyinchiliklarning darajasi turlicha bo'lishi mumkin. Ularning ba'zilarini aytib o'tamiz:

- nazariy tayyorgarlikda: o'qish bilan mashg'ulotlarni qo'shib olib bora bilish, uy vazifalarini o'z vaqtida bajarish hamda o'zining g'oyaviy va madaniy saviyasini muttasil oshirib borish, ruhiy gigiyenik, jismoniy va nazariy tayyorgarlikka doir qonuniyatlarni o'rganish va bilish;

- jismoniy tayyorgarlikda: kurashchilarning kun tartibiga – uyqu, ovqatlanish, o'qish, ishlash va dam olish tartibiga rioya qilish har kuni jismoniy mashqlarni bajarish, chiniqish, harakat va boshqa sifatlarini qo'shimcha ravishda takomillashtirish, har kungi zaruriy yugurish mashg'uloti hamda kuchlilik va chidamlilikni rivojlantirish;

- texnik-taktik tayyorgarlikda: texnik va taktik harakatlarni egallash va ularni takomillashtirish, turli xil sheriklar bilan mashg'ulot yuklamalarini bajarish, harakatlarda tashabbus va faollik ko'rsatish, o'zining kurashish uslubini takomillashtirish va hokazo;

- musobaqa tayyorgarligida: doimo muayyan vaznni saqlab turish, yomon odatlar (chekish, alkagol va hokazolar)dan butunlay voz kechish zarurligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar, mag'lubiyat yoki g'alabaga erishganda funksional va asab-ruhiy zo'r berishlarga bardosh bera bilish;



bellashuvlarda o'zini tutish va qattiq og'riq sezgilarga chidash; tamoshabinlar ta'sirida o'z obro'yini saqlash;

- kutilmagan qiyinchiliklar: sportchilarni musobaqa sharoitlarida, notanish raqib bilan bellashuvda to'satdan paydo bo'ladigan qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish ayniqsa, muhimdir.

Kurashchilarning irodaviy tayyorgarligi vazifalarini hal etish ularni kurashchiga xos axloq, kurash etikasiga oid bilimlar bilan qurollantirishni, psixologik va fiziologik talablar, sport mashg'uloti qonuniyatlari bilan tanishtirishni talab etadi. Kurashchilarning faoliyati xatti-harakatidagi va oldiga qo'ygan maqsadga erishishda irodani tarbiyalovchi motivlari, dunyoqarashi, e'tiqodi, tuyg'ulari, yurush-turish va qiladigan ishlari kurash etikasi tamoyillariga mos bo'lishi ayniqsa, muhimdir.

## **8.2. Milliy kurashchilarning musobaqaoldi ruhiy tayyorgarligi**

Oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;

- oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;

- raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni hamda o'zining hozirgi vaqtdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;

- oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

- oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z kurashchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv mashg'ulotlarda modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida kurashchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish;

- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional holatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;

- autogen va ruhiy boshqarish mashg'uloti vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

### **8.3. Milliy kurashchilarning ruhiy tayyorgarligi va texnik-taktik mahorati birligi**

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik va sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror – bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda “kelishilgan” va “kelishilmagan” tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimiga asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik kurashchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi ruhiy tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlikda kurash bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to‘rt xil varianti mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi tipdagi kurashchilar xatti-harakatning qat’iy dasturi bo‘yicha harakatlar: bunda kurashchi o‘z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida “qo‘lga tushirish”ni oldindan mo‘ljallab qo‘yadi. Buning uchun u xuddi o‘sha paytning kelishini poylab turadi hamda hujumga o‘tish uchun tug‘ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki “model” sifatida bir nechta “oldindan tayyorlangan” taktik harakatlar mavjud bo‘ladi. Hujumga o‘tish odatda, “yoki-yoki” tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi kurashchilarning xatti-harakatlari ancha mulohazali bo‘ladi: ular hal qiluvchi yo‘lni oldindan o‘ylab qo‘ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To‘rtinchi tipdagi kurashchilarni raqib harakatlariga bog‘lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o‘sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya’ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o‘rgatish zarur bo‘ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan ruhiy yo‘nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g‘alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o‘z vaqtida bajarishga tayyor turish ruhiy yo‘nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashda va undan foydalanishda ruhiy yo‘naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim. Ya’ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to‘xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Kurashchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Kurash musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish kurashchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Musobaqalardagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina obyektiv va subyektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishining (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) o'zgarishini kuzatishga imkon berdi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi-natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlangan.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan kurashchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan pulsometriya hamda harakatlanayotgan obyektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilinadi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z kurashchining asab-ruhiy holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy yetarli darajada kurashchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin kurashchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli uslublari – ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati tipini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi tipdagi kurashchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida sport amaliyotida autogen mashg'ulotning (AM) turli variantlari hamda yangilangan shakllari – ruhiy boshqarish mashg'uloti (RBM), ruhiy mushak mashg'uloti (RMM) keng tarqalgan.

Ruhiy mushak mashg'ulotining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10

kun (bitta mashg'ulot yig'ini) davomida kurashchilar RBMning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi – kurashchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shshish), tiklanish va kurashchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saqlab qolishdir. RBMni faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismining maqsadi zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va mashg'ulotni osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, ruhiy jihatdan kurashchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Emotsional zo'riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan baliq ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo'lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidagina kerak.

### **Mavzuni takomillashtirish uchun savollar va topshiriqlar**

1. Kurashchining ruhiy tayyorgarligini ta'riflab bering.
2. Kurashchining umumiy ruhiy tayyorgarligi vazifalarini aytib bering.
3. Kurashchining iroda sifatlariga tavsif bering va uni tarbiyalash uslubiyatini tushuntiring.
4. Kurash etikasiga ta'rif keltiring.
5. Kurashchilarning odob-axloq normalarini aytib bering.
6. His qilish, diqqat, taktik fikrlash uslubiyatini tushuntirib bering.
7. Kurashchining muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarligi vazifalarini izohlab bering va uni amalga oshirish yo'llarini ko'rsating.

8. Tayyorgarlikning umumiy tizimida kurashchining ruhiy tayyorgarligi qanday o‘rin egallaydi?

9. Milliy kurashda o‘z-o‘zini boshqarishning qanday ruhiy uslublari qo‘llaniladi?

## **IX BOB. MILLIY KURASHDAN MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH QOIDALARI<sup>8</sup>**

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

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

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

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

Musobaqalarning xususiyatlari, ularni o‘tkazish usullari, musobaqalar nizomida belgilab berilgan.

### **9.1. Milliy kurashdan musobaqa nizomi**

Musobaqaning nizomi musobaqani tashkil qiladigan tashkilot tomonidan tuziladi va tasdiqlanadi.

Musobaqa nizomida quyidagilar qayd etilishi lozim.

1. Musobaqa turi.
2. Musobaqaning maqsad va vazifalari.
3. Qatnashuvchi tashkilotlar va jamoalar, qatnashuvchilar (sport tasnifi, yoshi, jinsi, qaysi jamoadan ekanligi).
4. Musobaqa o‘tkazish joyi va vaqti.
5. Musobaqaning ochilish marosimi.
6. Musobaqa o‘tkazish tartibi.

---

<sup>8</sup> K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. 2005 y.



7. Musobaqada ishtirok etish shart-sharoitlari.
8. Musobaqani o'tkazishga mas'ul tashkilot.
9. Hakamlar hay'ati.
10. Olishuv vaqti.
11. Tanaffus vaqti - 20 minut.
12. Musobaqada ishtirok etish uchun arizalar berish muddati.
13. Tibbiy nazorat va tozalikni ta'minlash tartibi.
14. Mandat komissiyasiga tavsiya etiladigan hujjatlar.
15. Norozilik bildirish va ularni ko'rib chiqish tartibi.
16. Musobaqa o'tkaziladigan sana va har bir vazn toifasida bellashuvlar boshlanish vaqti.
17. Musobaqa g'oliblari va sovrindorlarni mukofotlash tartibi.
18. Musobaqaning yopilish marosimi.

## **9.2. Milliy kurashdan musobaqa turlari**

1. Shaxsiy birinchilik.
  2. Jamoa birinchiligi.
  3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligi.
  4. Ochiq gilam birinchiligi.
  5. Mutlaq birinchilik.
- Shaxsiy birinchilik har bir kurashchining olishuv natijalari, o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi;
  - jamoalar birinchiligida har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;
  - shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rni va shunga qarab, har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;
  - ochiq gilam birinchiligida har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun kurashadi;
  - mutlaq birinchilikda: har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'iy nazar (bosh hakam ruhsati bilan) qatnashish huquqiga ega;

### 9.3. Hakamlar hay'ati tarkibi va ularning vazifalari

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z hududida tashkil qilayotgan davlat musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqa miqiyosiga qarab kurash federatsiyasiga taqdim qiladi va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnir, qit'alar chempionati va birinchiligi, jahon chempionat va birinchiliklarida faqatgina Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan va maxsus sertifikatga ega bo'lgan hakamlar faoliyat ko'rsatadi.

2. Hakamlar hay'ati tarkibi:

- bosh hakam;
- bosh hakam yordamchilari, ularning soni, musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;
- bosh kotib va gilamlar kotiblari;
- gilamdagi hakamlar va yon hakamlar;
- vaqtni nazorat qiluvchi hakam;
- tablodagi hakam;
- e'lon qiluvchi hakam;
- musobaqa komendanti;
- musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

**Bosh hakam** musobaqaning, kurash qoidalariga asosan tashkil qilinishi va o'tkazilishiga mas'ul shaxsdir. Bosh hakam ko'rsatmalarini kurashchilar, guruh boshliqlari, murabbiylar, hakamlar va barcha qatnashchilar bajarishlari shart.

**Bosh hakam vazifalari:**

- musobaqa o'tkaziladigan joy (sport zali yoki stadion), jihozlar va gilamlarning tayyorlanishi tekshiradi;
- qur'a tashlash jarayonida kuchli kurashchilarni ikki guruhga bo'ladi;
- hakamlarni gilamlarga taqsimlaydi;
- musobaqa jadvalini tuzadi;
- kurashchilarni tarozida tortish uchun hakamlarni belgilaydi;

- har bir olishuv uchun hakamlarni tayinlaydi va ularning harakatlarini nazorat qilib boradi;

- musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hay'atining majlisini o'kazadi;

- musobaqa davomida har kuni musobaqalardan so'ng hakamlar hay'ati, murabbiylar, jamoalar vakillari bilan birgalikda shu kungi musobaqaning natijalarini va hisobotini ko'rib chiqadi, kamchilik va nuqsonlarni o'z huquqi va imkoniyati doirasida bartaraf qiladi;

- agar zururiyat bo'lib qolsa, hakamlar hay'ati majlisini har qanday vaqtda o'tkazishi mumkin;

- hakamlarning musobaqaga tayyorgarligini va musobaqa jarayonini baholab boradi;

- musobaqadan keyin uning qay darajada tashkil qilinganligi va o'tkazilganligi haqida yozma hisobot bayonini to'ldirib, tegishli tashkilotga topshiradi.

#### **Bosh hakam huquqlari:**

- musobaqa o'tkazish inshooti, jihozlari va gilamlar tayyorlanmagan bo'lsa, musobaqa o'tkazishni ta'qiqlash va boshqa muddatga ko'chirishi mumkin;

- musobaqa jarayonida, uni yuqori saviyada o'tkazishga halaqit beradigan hol yuzaga kelib qolsa, musobaqani vaqtincha to'xtatib turish ham mumkin;

- musobaqa o'tkazish tartibi yoki jadvaligi o'zgartirish kiritishi mumkin;

- hakamlar hay'atiga ma'lum qilingan holda kurash musobaqalari qoidasini qo'pol ravishda buzgan yoki qoidaga rioya qilmagan hakamni musobaqadan chetlatishi mumkin;

- musobaqada ishtirok etishga ruhsati bo'lmagan yoki kurash qoidalarini buzgan kurashchilarni ham musobaqadan chetlatishi mumkin;

- qo'pollik qilgani yoki kurash qoidalarini buzganliklari uchun har qanday guruh vakillari va murabbiylarini ogohlantirishi yoki musobaqadan chetlatishi mumkin;

**Eslatma:** Bosh hakam kurash qoidasini bekor qilishi yoki unga o'zgartirishlar kiritishi mumkin emas.

**Bosh hakam o'rinbosari** - bosh hakam musobaqada vaqtincha bo'lmagan paytda uning ruxsati bilan bergan vakolatiga asosan uning vazifalarini bajaradi;

- olishuv natijasi va keyingi olishuvga tayyorlanib turuvchilarni e'lon qilib boradi;

- o'rtadagi hakamlarni, kotibni, vaqtni nazorat qiluvchi hakamni, tablodagi hakamni harakatini nazorat qilib boradi va almashtiradi.

### **Bosh kotib va kotiblar.**

1. Bosh kotib musobaqa qatnashchilari mandat komissiyasidan o'tayotgan vaqtda kurashchilarning hujjatlarini tekshirib boradi.

2 Bosh kotib, hakamlar hay'ati majlisini, musobaqa va olishuv bayonnomalarini, kurashish tartibini va boshqa hujjatlarni yozib boradi.

3 Kotiblar o'z gilamidagi bayonnomalarni yozib boradilar.

4 Kotiblar olishuv baholarini va ogohlantirishlarini nazorat qog'oziga yozib boradilar.

5 Bosh kotib bosh hakam bilan birga musobaqaning hisobot bayonnomasini to'ldirib, unga imzo qo'yib topshirishga mas'ul shaxsdir.

### **Gilamdagi hakamlar.**

1. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam o'ng qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, barobariga tomoshabinlarga va bosh hakamga qarab ta'zim qiladi.

2. Hakamlar harakati, bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat. qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar, hakamlar hujjatidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladi va tegishli tashkilotga yuboriladi.

**O'rtadagi hakam.** 1. Olishuv boshlanishidan oldin gilamga chiqqan kurashchilarning gigiyenik holati, kurash formasining qoida talablariga javob berishini tekshiradi, agarda kurash qoidasi talabiga javob bermasa, qayta kiyinib (ruxsat qilingan vaqt ichida) chiqishni talab qiladi.

2. Olishuvning qanday borishini va olishuv davomida kurash qoidalariga qat'iy rioya qilinishini kuzatib boradi.

3. Olishuv davomida yon tomonlarda o'tirgan hakamlarning baholarini ham kuzatib boradi.

4. Kurashchi tomonidan qo'llanilgan har bir usulni baholashda kurashni "TO'XTA" buyrug'i bilan to'xtatib, 2-3 sekund ichida tegishli bahoni berib, "KURASH" deb qaytadan olishuvni boshlash kerak.

5. Olishuv davomida qoida buzganlik uchun beriladigan ogohlantirishlarni e'lon qilish uchun o'rtadagi hakam bellashuvni "TO'XTA" buyrug'i bilan to'xtatib, 8-10 sekund vaqt ichida tegishli ogohlantirishni berib (bu vaqt ichida kurashchilar kiyimlarini tartibga solib o'z joylarida turishlari lozim), "KURASH" deb qaytadan olishuvni boshlashi kerak,

6. Vaqtni kuzatib boruvchi hakamning bildirishi bilan o'rtadagi hakam belgilangan olishuv vaqti tugaganligini "VAQT" iborasini aytib, ishorasini qo'l bilan ko'rsatib, olishuvni to'xtatishi kerak.

**Yon tomondagi hakamlar.** 1. Yon tomondagi hakamlar o'rtadagi hakamga yordam beradilar, kurashchilarning hamma harakatlarini baholab boradilar.

2. Kurashchilar harakatini baholashda gilamdagi uchta hakamdan ko'pchilik fikri bilan ish yuritiladi. Agar fikrlar har xil bo'lsa, bir fikrga kelishish uchun maslahatlashib olishlari kerak.

3. Yon tomondagi hakamlar bir-biriga qarama-qarshi tomonlardagi kursilarda o'tirishadi, olishuv davomida zarurat tug'ilib qolsa, yon tomondagi hakam olishuvni tik turib kuzatishi ham mumkin.

4. Agar kurashchilarning biriga yoki ikkalasiga ham qisqa fursatga gilamdan chiqish zarur bo'lib qolsa, yon tomondagi hakamlardan biri hamrohlik qilishi zarur.

**Vaqtni kuzatuvchi hakam.** 1. Vaqtni kuzatuvchi hakam kurashchilar olishuvga chaqirilgandan keyin gilamga qancha vaqt mobaynida kelishini nazorat qiladi. Agar uzrsiz kechikib kelsalar bu haqida darrov hakamni ogohlantirishi kerak.

2. Olishuv vaqtini har bir daqiqasini nazorat qilib hisoblab boradi. Agar olishuv davomida kurashchi tibbiy yordam olsa yoki boshqa

sabablar bilan olishuv to'xtatilsa hammasini hisoblab bosh hakamni habardor qilishi shart.

3. Kurashchi 1 minutda gilamga chiqmasa "Tanbeh", 2 minutda "Dakki" 3 minutda "G'irrom" ogohlantirilishi beriladi.

#### **Tablodagi hakam.**

- o'rtadagi hakam e'lon qilgan har bir bahoni yoki ogohlantirishlarni tabloda ko'rsatib boradi;

- agar o'rtadagi hakam e'lon qilgan natijalarni ko'rolmay yoki eshitolmay qolsa, gilam boshqaruvchi hakamdan aniqlab oladi;

- tabloda aks ettirilgan baholar gilamda kurashchilardan birining g'olib chiqqanligini e'lon qilguncha turishi shart.

**E'lon qiluvchi hakam.** 1. Musobaqaning kun tartibini, qaysi vazn toifasida, kimlar o'rtasida olishuv bo'lishini, qaysi kurashchilar olishuvga tayyorlanib turishini e'lon qilib boradi. Gilamga chiqqan har bir kurashchi haqida ma'lumot berib boradi. Gilamni boshqarayotgan hakam va gilamdagi hakamlar haqida ham tomoshabinlarga ma'lumot berib boradi.

2. Olishuv natijalarini e'lon qiluvchi hakam tomonidan e'lon qilingandan so'ng hakamlar qarori qat'iy hisoblanadi va qayta muhokama qilinmaydi.

3. Musobaqa va kurashga taalluqli bo'lmagan e'lonlar faqat bosh hakam yoki uning o'rinbosarlari ruhsati bilan e'lon qilinadi.

**Musobaqa komendanti** – musobaqa o'tadigan sport zali, stadion yoki maydon, kurash tushadigan gilam (tatami), hakamlar uchun stol-stul, zang (gong) va boshqa jihozlarning tayyorgarligiga mas'ul shaxsdir;

- musobaqaning tinch o'tishiga ham javobgar shaxs;

- musobaqa komendanti bosh hakam topshirig'iga binoan ish olib boradi.

**Musobaqa shifokori.** Musobaqalar boshlanishidan oldin kurashchilar sog'ligi haqidagi hujjatni, qo'yilgan imzo va muhrlarni tekshirib chiqadi, agar kamchilik bo'lsa o'sha kurashchiga olishuvga chiqishga ruxsat berilmaydi.

- Kurashchilar vaznlari o'lchanayotgan vaqtda ularni ko'zdan kechirib boradi;

- musobaqa o'tadigan inshootini va kurash gilamlarini hamda kurashchilar formalarining tozaligini nazorat qiladi;

- musobaqa davomida olingan jarohatlarni davolab boradi;
- kurashchi jarohat olib, 3 minut davomida gilamga chiqmasa, shifokorning ruhsati bilan musobaqadan chetlashtirilib, g'alaba raqibiga beriladi.

#### **9.4. Kurash qoidasidan tashqari favqulotda vaziyatlar**

Agar kurash qoidasida ko'rsatilmagan vaziyat ro'y bersa, u holda gilamdagi hakam gilam chetidagi hakamlar bilan maslahatlashadi. Bunda ham bir qarorga kelinmasa, bu vaziyat bosh hakam va hakamlar hay'ati bilan maslahatlashib yechilishi lozim.

#### **9.5. Hakamlar va kurashchilar formasi (kiyimi)**

**Hakamlar formasi** – qora kostyum va shim, qora paypoq, oq ko'ylak va qora galstuk.

##### **Kurashchilar formasi.**

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak, qizil belbog' va oq rangli ishton kiyishlari shart. Gilamga birinchi chaqirilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilni kiyadi. (1-rasm)

2. Kurash formasi paxtadan tayyorlangan bo'lishi, yaxshi holatda bo'lishi, mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilashga ruxsat beriladi;

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 sm);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning oldi pastki qismida);
- yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);
- tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruhsat beriladi, kurashchining familiyasini joylashtirish mumkin).

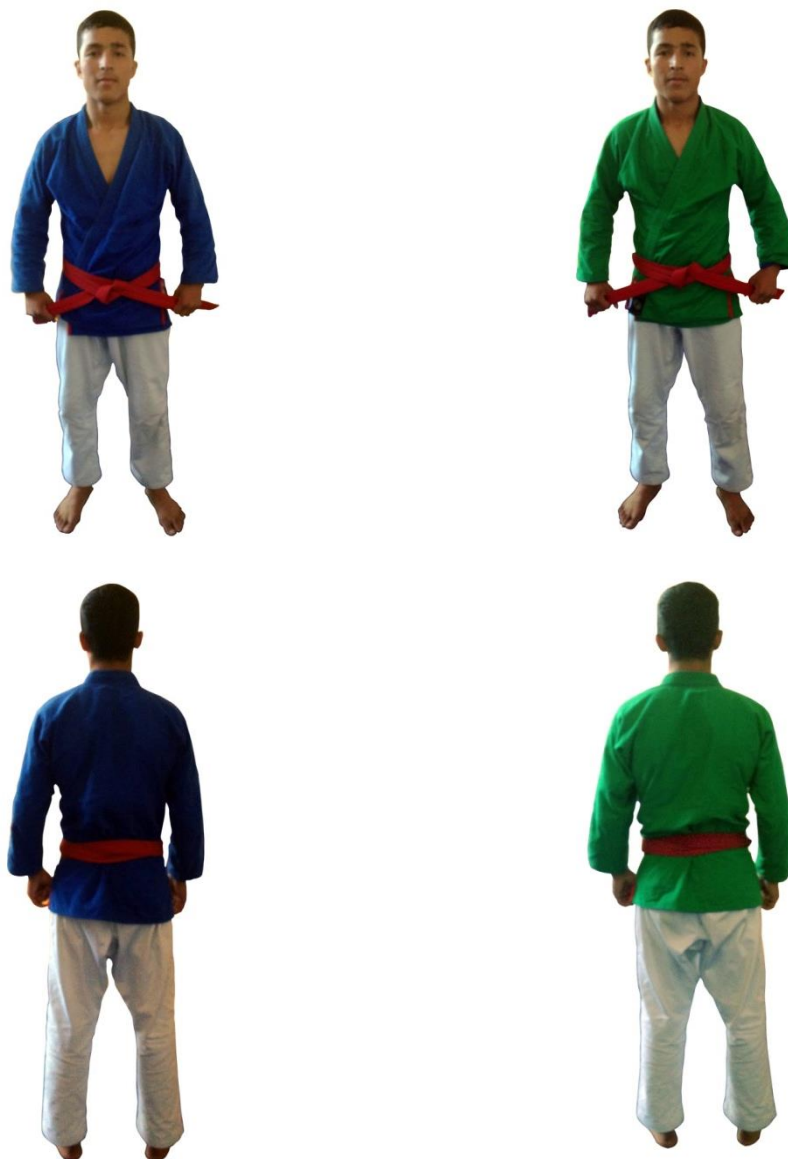
4. Yaktakning uzunligi tizzadan 10-15 sm balanda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi, yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 sm pastda bo'lishi, qo'l va yeng orasi 5 sm bo'lishi, ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha

bo'lishi, oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 10-15 sm, belbog'eniga 4-5 sm, rangi qizil bo'lishi kerak.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli, mahkam futbolka kiyishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talabga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi qo'llarni oldinga uzatib, hakamni yaktak yenglari belgilangan qoidalarga mos ekanligiga ishontirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham oyoq kiyimsiz kurashadilar. Agar kutilmagan ob-havo bo'lsa, bosh hakam ruhsati bilan oyog'iga yengil oyoq kiyimi kiyishi mumkin.



**1-rasm. Kurashchilar formasi**

## **9.6. Kurashchilar gigiyenasi**



Kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) toza quriq, yoqimsiz hid bo‘lmasligi, qo‘l va oyoq tirnoqlari kalta olingan bo‘lishi, uzun sochlar boshqa kurashchiga halaqit bermaydigan qilib yig‘ishtirib olinishi kerak. Gigiyena qoidalarini bajarmagan har qaysi kurashchi musobaqalarda qatnashish huquqidan mahrum bo‘ladi.

### **9.7. Kurash gilami va uning o‘lchamlari**

1. Kurash gilamining minimal o‘lchami 10x10 metr, 12x12 metr, 14x14 metr bo‘lishi, maksimal o‘lchami 16x16 metr bo‘ladi. Kurash gilami odatda qizil, yashil, ko‘k va och yashil ranglardan iborat material bilan qoplanishi shart (2-rasm).

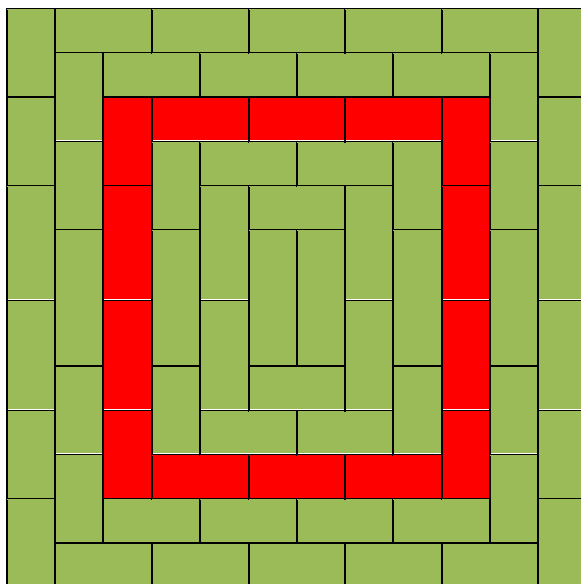
2. Kurash gilami ikkita maydonga bo‘linadi. Bu maydonlarni ajratib turadigan chiziq “xavfli chiziq” deyiladi, u har doim qizil rangda va eniga 1 metr bo‘ladi.

3. Xavfli chiziq ichidagi maydon “xavfsiz maydon” deyiladi, uning minimal o‘lchamlari 8x8 metr, maksimal o‘lchamlari esa 10x10 metr.

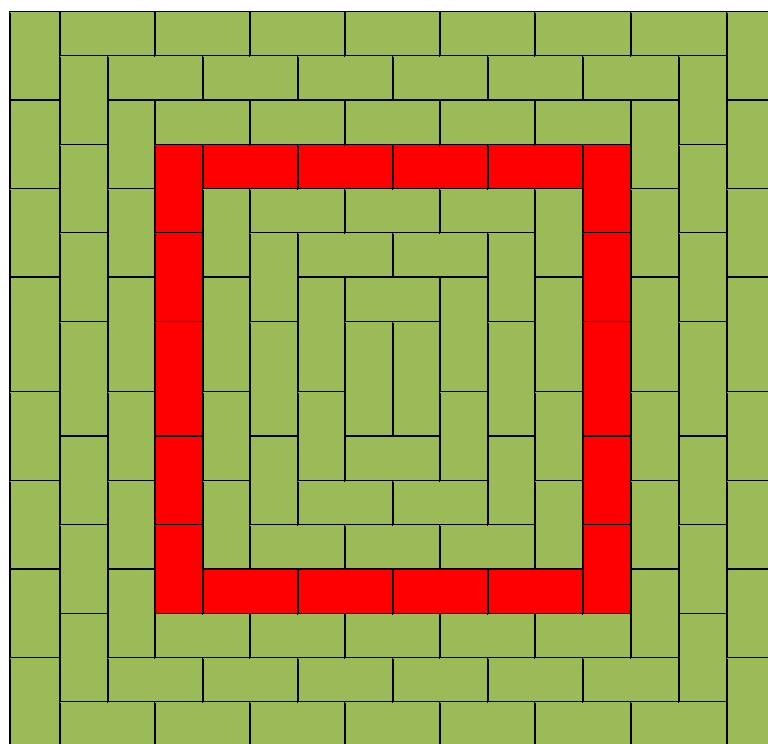
4. “Xavfli chiziq” tashqarisidagi maydon “xavfli maydon” deyiladi va eniga 3 metr bo‘ladi.

5. Kurash gilami yumshoq polda yoki maxsus platformada joylashishi, kurash gilami atrofida 1 metrdan kam bo‘lmagan bo‘sh maydon bo‘lishi shart.

Kurash gilami 2 metrga 1 metrli qalinligi 5 yoki 4 santimetrli tatamidan tashkil topadi.



*Minimal 12x12 metrli kurash gilami*



*Maksimal 16x16 metrli kurash gilami*

**2-rasm. Kurash gilami o'lchamlari**

## **9.8. Milliy kurash musobaqalari o'tkazilganda kerak bo'ladigan asbob-uskunalar**

1. Har bir gilam yonida quyidagi asbob-uskunalar qo'yilishi shart:

- stol va uchta stul;
- ikkita yengil stul;
- sekundomer (vaqtni ko'rsatuvchi maxsus tablo);
- mikrofon;
- tablo (baholar va ogohlantirishlarni, sof vaqtni ko'rsatish uchun).

2. Ikkita yengil kursi yon hakamlar uchun xavfsizlik maydonining qarama-qarshi burchaklarida joylashtiriladi va ular ma'lumotlar tablosining ko'rinish maydonini to'sib qo'ymasligi kerak.

3. Tablo ish maydonidan tashqarida, uni hakamlar, tomoshabinlar bemalol ko'rishi mumkin bo'lgan holda joylashishi (har doim zaxirada nazorat uchun mexanik tablo bo'lishi shart), baholar tablosi talablarga javob berishi kerak.

4. Elektron soat ishlatilgan holda, mexanik soat tekshirish uchun ishlatiladi.

5. Hakamni olishuv tugaganligi haqida xabardor qilish uchun bong yoki tovushli zang ishlatiladi.

6. Tomoshabinlar (pressa, televideniye va boshqalar) musobaqalar o'tkaziladigan maydonga 3 metrdan yaqin joylashishi taqiqlanadi.

7. Elektron asbob - qo'l uskunaning ishdan chiqish holati kelib chiqishi mumkin bo'lganligi sababli qo'l sekundomeri (shaxmat soati) va tablo elektron asbob-uskuna bilan bir vaqtda ishlatilishi kerak.

## **9.9. Olishuvning boshlanishi va tugashi**

1. Har bir olishuv boshlanishidan oldin uchta hakam (o'rtadagi hakam va ikkita yon hakam) musobaqalar o'tkaziladigan maydonning chetiga birgalashib turishadi, o'ng qo'llarini chap ko'krakka qo'yib, o'z joylarini egallashdan oldin ta'zim qiladilar. Musobaqalar o'tkaziladigan maydondan chiqishdan oldin hakamlar takroran chetda yig'iladilar va

o'ng qo'llarini chap ko'krakka qo'yib tomoshabinlar ko'p tomonga qarab, ta'zim qiladilar.

2. Kurashchilar ham gilamga chiqishdan oldin va uni tark etishda, kurash maydoniga kirishda va undan chiqishda, har bir olishuvning boshlanishida va oxirida o'ng qo'llarini chap ko'krakka qo'yib ta'zim qiladilar. Kurash maydoni oldidagi ta'zimdan so'ng kurashchilar maxsus belgilangan joyga qadar to'g'riga yurishlari shart, keyin o'ng qo'lni chap ko'ksiga qo'yib, bir-birlariga ta'zim qilishlari shart.

3. Hakam olishuv natijasini e'lon qilgandan so'ng kurashchilar yana bir bor o'ng qo'llarini chap ko'ksiga qo'yib bir-birlariga ta'zim qiladilar va gilamdan chiqib ketadilar.

4. O'rtadagi hakam va yon tomondagi hakamlar tayyorgarlik holatida olishuvdan oldin, kurashchilar gilamga chiqishlaridan oldin kurash gilamida turishlari shart.

5. Hamma ta'zimlar bo'yin va gavdaning egilishi orqali bajariladi. Agar kurashchilar ta'zimni bajarmasalar, hakam uning bajarilishini talab qilishi shart.

6. Gilamdagi hakamlar maydonni nazorat qilar ekanlar, gilamning usti tekis, toza, tatamilar orasi ochiq bo'lmasligiga, yon hakamlar kursilari o'z joylarida joylashishlariga va kurashchilar belgilangan qoida talablariga javob berishlariga e'tibor qaratishi shart. O'rtadagi hakam bellashuvni boshlashdan oldin gilamni boshqaradigan hakamga (u o'tirgan stolga) qarab tik holatda turishi kerak.

7. Hakam "TO'XTA" buyrug'ini berar ekan, kurashuvchilarni ko'rib turishi kerak, agar ular buyruqni eshitmay qoladigan hol kelib chiqsa, o'rtadagi hakam tezda ularga yaqinlashib to'xtatadi.

## **9.10. Jamoa rahbarlari, murabbiylari va vakillari**

1. Bosh hakam va uning yordamchilari bilan to'g'ridan-to'g'ri murojaat qilish huquqiga faqat jamoa rahbari, murabbiy yoki vakili egadir.

2. Jamoa rahbari kurashchilarning kiyimiga va ularning o'z vaqtida gilamga chiqishiga hamda umumiy tartib-intizomiga javobgardir.

3. Bosh hakam va hakamlar qatorida jamoa boshlig'i ham qur'a tashlashni o'tkazishda qatnashadi.

4. Kurash jarayonida jamoa rahbarlari uchun joy ajratilib, ular o'z o'rinlarida bo'lishlari shart.

5. Jamoa rahbarlari yoki murabbiylari hakamlik guvohnomasi bo'lgan taqdirda musobaqa hakami vazifasini ham o'tashlari mumkin.

6. Yuqoridagilarga amal qilmagan rahbarlar o'z vazifasidan bo'shatilib, bu haqda tegishli tashkilotlarga xabar qilinadi.

7. Guruh murabbiyi olishuv vaqtida belgilangan joyda yoki gilam atrofida 2 m masofada turishi mumkin.

8. Guruh murabbiyi o'z kurashchisi tan jarohati olgan vaqtda belgilangan tartibda shifokor tomonidan tibbiy yordam ko'rsatilayotgan vaziyatda hozir bo'lib turishi mumkin, ammo gilam chetidagi va o'rtasidagi hakamlar qaroriga itoat qilmasligi yoki ularni haqorat qilishi taqiqlanadi.

9. Yuqoridagilarga guruh murabbiyi itoat etmasa, o'rtadagi hakam olishuvni boshqaruvchi hakamdan murabbiyga "DAKKI" ogohlantirishi berishni talab qilishi mumkin, bu hol yana qaytarilsa, olishuvni boshqaruvchi hakam "G'IRROM" ogohlantirishini e'lon qilib, uni olishuvdan chetlatishi mumkin.

### **9.11. Kurashchilar vaznlarini aniqlash tartibi**

1. Musobaqaning qaysi kuni qanday vazn toifalarida olishuvlar o'tkazilsa, o'sha vazn toifasida qatnashuvchi kurashchilarning vaznlari musobaqa boshlanishidan ikki soat oldin o'lchanadi.

2. Vaznlarni o'lchash 1 (bir) soatdan ortiq davom etmasligi kerak. Agar qatnashuvchi ko'p bo'lib, bir tarozida o'lchab ulgurilmasa, bosh hakam ruxsati bilan tarozini ikkita yoki uchta qilish mumkin, ammo har bir vaznda kurashuvchi polvonlar albatta, bitta tarozida o'lchanishi shart.

3. Kurashchilar o'lchanishga o'z shaxsini tasdiqlovchi hujjat bilan kirishlari shart.

4. Vaznini o'lchatmagan kurashchi, shu vazn toifasidagi olishuvlarga qo'yilmaydi.

5. O'lchanish paytida kurashchilar pastki ich kiyimdan boshqa kiyimda bo'lmasliklari shart.

6. Kurashchilar vaznlarini aniqlash jarayonida bosh hakam tomonidan tuzilgan komissiya: bosh hakam yordamchisi, kotib, tibbiyot xodimi, 2 - 3 ta hakamlar bo'lishi kerak. Tarozidan vaznini aniqlab o'tgan kurashchilar familiyasi o'lchanish bayonnomasida qayd qilib boriladi.

### **9.12. Kurashchilarning yosh va vazn toifalari**

1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:

Bolalar (4-7 yosh) -8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, +19 kg

Bolalar (8-11 yosh) -20, 21, 23, 25, 27, 30, 33, +33 kg

Bolalar (12-13 yosh) - 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60. 65, 70, +70 kg.

O'smirlar (14-15 yosh) - 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83 kg.

Yoshlar (16-17 yosh) - 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 kg.

Katta yoshdagilar (18-35 yosh) - 60, 66, 73, 81. 90, 100, +100 kg.

36-45. 46-55. 56-60, 61-65 yosh va undan katta yoshdagilar-60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 kg.

2. Qizlar va ayollar uchun yosh va vazn toifalari;

Qizlar (4-7 yosh) - 8, 9. 10, 11, 12, 13, 15, 17, +17 kg

Qizlar (8-11 yosh) - 18, 19, 20, 22, 24, 27, +27 kg

Qizlar - (12-13 yosh) -30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, +57 kg.

(14-15 yosh) - 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 kg.

(16 -17 yosh) - 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 kg.

ayollar - (18 yoshdan yuqori) -48, 52, 57, 63, 70, 78, 87 +87 kg;

3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'iy nazar (Bosh hakam ruxsati bilan) mutlaq vaznda kurashishlari mumkin. Barcha vazndagilar tibbiyot ruxsati bilan musobaqada ishtirok etishi shart, aks holda bosh hakam javobgardir.

### **9.13. Olishuv vaqti**

Musobaqalarda:

- 4 - 7 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 1 minut;
- 8 - 11 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut;
- kattalar o'rtasidagi olishuv 4 minut;
- O'smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 3 minut qilib

belgilanadi;

-11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun olishuv vaqti 3 minutdan iborat bo'lishi kerak.

### **9.14. Musobaqaga qatnashish uchun kurashchilardan talablar**

1. Musobaqa qatnashchilaridan quyidagilar talab qilinadi:

- Shaxsini va yoshini bildiruvchi hujjat, yuqorida zikr etilgan maxsus liboslar, kurashchining mahorat darajasini aniqlovchi guvohnoma (razryad);

- Qaysi jamoaga mansubligi haqida muhrlangan guvohnoma, shifokor ruxsati haqida ma'lumot.

Yuqorida ko'rsatilgan hamma hujjatlar musobaqadan oldin mandat komissiyasida ko'rib, bosh shifokor va komissiya a'zolari tomonidan tasdiqlanadi. Yuqoridagi shartlar va talablarning bajarilishi uchun jamoa rahbarlari javobgardirlar.

2. Bosh hakam ruxsati bilan yosh kurashchilar (16-17 yoshli) katta yoshdagi polvonlar orasidagi musobaqalarda ham qatnashishi mumkin.

3. Musobaqada bir vaznda kurashgan polvonlar ikkinchi vaznda qatnashishi man etiladi, lekin ular mutlaq vaznda (bosh hakam ruxsati bilan) kurashishlari mumkin.

## **9.15. Qatnashuvchilar majburiyati**

Musobaqa qatnashchilari quyidagilarga amal qilishlari lozim:

- musobaqa boshlanishidan oldin bir-birlari bilan ta'zim qilib salomlashish;
- kurash qoidasiga, musobaqa qonun-qoidalariga qat'iy rioya qilish;
- hakamning topshiriqlariga bo'ysunish;
- musobaqa davomida o'zini to'g'ri tuta bilish;
- qatnashuvchi hakamlar tomonidan chaqirilganda, tezda chaqirilgan joyga borish.

## **9.16 Milliy kurashning umumiy qoidalari**

- Kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi;
- Baholar teng bo'lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi;
- Kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi;
- Olishuv davomida kurashchilar tomonidan hech qanday usul qo'llanilmasa, vaqtning yarmiga kelib, gilamni boshqaruvchi hakamning eslatishi bilan o'rtadagi hakam olishuvni to'xtatib, kurashchilarni belbog'li kurash holatiga keltiradi (belbog'laridan ushlatib qo'yadi). Shundan keyin qaysi kurashchi belbog'ni qo'yib yuborsa shu kurashchiga "TANBEH" ogohlantirishi beriladi;
- Agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo'lsa, g'oliblik birinchi ogohlantirish olganga beriladi;
- Musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta kurashuvsiz o'tkaziladi;
- Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga yetsa, baholanadi.



## 9.17. Milliy kurash musobaqalarida ishlatiladigan iboralar va ishoralar



**TANISHING**

1. **“TANISHING”** kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin o‘rtadagi hakam chap yoki o‘ng qo‘lini kurashchi tomoniga qaratib “tanishing” degan iborani baland ovozda aytadi. E‘lon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi.



**TA'ZIM**

2. **“TA'ZIM”** kurashchilar o‘ng qo‘llarini chap ko‘ksida tutgan holda bir-birlariga bo‘yin va gavdani egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora. Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo‘lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin

barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib, qo‘llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo‘lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holga kelishi kerak.



**O'RTAGA**

3. **“O'RTAGA”** bu so‘z ikkala kurashchini bir-birlariga yaqinlashib, halol, mardona olishishlariga undovchi so‘z.

Hakam qo‘llarini ikki tomonga yoygan holatda va shu holatni to‘xtatmasdan o‘rtaga ishorasini ko‘rsatadi, ya‘ni qo‘l kaftlarini bir-biriga qaratib, yelka kengligiga olib keladi.



**KURASH**

4. **“KURASH”** kurashchilar bir-birovlariga ta‘zim qilib salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora.

Hakam o‘ng qo‘lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsagdan bir oz bukib ishora qiladi.



**TO'XTA**



**BEKOR**



**VAQT**



**CHALA**

5. **“TO'XTA”** olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlar bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi

6. **“BEKOR”** olishuv to'xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

Hakam qo'lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho'zib ikki-uch bor chapga va o'nga harakatlantirib ishora qiladi

7. **“VAQT”** olishuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo'lini yuqoriga ko'tarib kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo'shib ishora qiladi.

8. **“CHALA”** kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan yoniga qaratgan holda tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi.

“CHALA” - kurashchilardan biri usul qo'llab to'lig'icha bajara olmasa, raqibining beli yoki undan yuqori qismini gilamga tekkizsa;

- raqibiga “TANBEH” e'lon qilinganda beriladi;

- nechta “CHALA” bahosi berilishidan qat'i nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi.

- agar ikkala kurashchida ham bir nechtadan “CHALA” bo'lsa,

gʻoliblik koʻp “CHALA” olgan kurashchiga beriladi.



**YONBOSH**

**9. “YONBOSH”** hakam qoʻlini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga choʻzib (90°) ishora qiladi.

- kurashchilardan biri usul qoʻllab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;
- yoki raqibiga “DAKKI” eʻlon qilinsa beriladi.



**HALOL**

**10. “HALOL”** kurashchilardan birovini sof gʻalaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qoʻlini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga koʻtarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

- ikki “YONBOSH” bahosi olsa;
- raqibga usul ishlatib oʻzi ikkala kuragiga yiqilsa;
- raqibiga “GʻIRROM” berilsa;

- “YONBOSH” olgan holda raqibida “DAKKI” boʻlsa;
- raqib 3 minut ichida gilamga chiqmasa beriladi.



**TANBEH**

**11. “TANBEH”** birinchi ogohlantirish. Hakam kurashchi tomonga burilib, qoʻlini oldinga choʻzgan holda barmogʻi bilan tanbeh olgan kurashchini koʻrsatib, ishora qilib shu iborani ishlatadi.

“TANBEH” – ogohlantirishi unchalik katta

boʻlmagan xatolarga yoʻl qoʻygan kurashchiga beriladi. Yaniy:

- kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yoʻl qoʻymasa;
- ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki oʻzi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;
- ataylab oʻzining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;
- ataylab raqibning ishtoni yoki oyoqlaridan ushlasa;

- ushlab olgandan keyin 8-10 sekund vaqt davomida usul qo‘llamas, beriladi.



**DAKKI**



**G'IRROM**



**JAZO**

**12. “DAKKI”** ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini musht qilib tirsagidan bukib ( $90^\circ$ ) ishora qiladi (qo‘l barmoqlar musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo‘lishi kerak.

“DAKKI”, “TANBEH”dan keyin ikkinchi, unchalik katta bo‘lmagan xatoga yo‘l qo‘ygan kurashchiga e‘lon qilinadi.

**13. “G'IRROM”** oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho‘zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

“G'IRROM” – katta xatoga yo‘l qo‘ygan (yoki “DAKKI” jazosini olgan va keyingi paytda unchalik kattabo‘lma-

**14. “JAZO”** Agar bellashuvning yarim vaqtgacha kurashchilarning hech biri ogohlantirish yoki baho olmagan bo‘lsa, hakam bellashuvni to‘xtatadi va “jazo”ni e‘lon qiladi. “Jazo”ni e‘lon qilganda, hakam o‘ng qo‘lini musht bilan ko‘tarib, “jazo”ni baland ovoz bilan aytishi kerak.

1. “Jazo” bellashuvda faqat bir marta e‘lon qilinishi mumkin. Agar “jazo” davrida kurashchilar bir vaqtning o‘zida va bir xil tarzda yon tomonga yiqilsa, unda yana bir bor kurashni “jazo” holatida boshlash kerak.

2. “jazo” e’lon qilinganida, yon hakamlar o‘zlariga yaqin kurashchining yaktagini tartibga keltirishi kerak. O‘rtadagi hakam kurashchilarni gilam markaziga taklif qiladi. Kurashchilar raqibning belbog‘ini ortidan ushlashlari kerak (o‘ng qo‘li raqibning chap qo‘li ostida, chap qo‘l esa raqibning o‘ng qo‘li ustida bo‘lishi kerak). Hakam jazoni baland ovoz bilan aytgandan so‘ng, kurashchilar kurashni boshlashlari kerak. Qo‘llar orasidagi masofa belbog‘ni ushlab turish holatida 20 santimetr bo‘lishi kerak. Kurashistlarning boshlari parallel ravishda joylashtirilishi kerak. Kurashchilar bir-birining ko‘kragiga tegib turishi kerak. Ushlashdan qochish uchun har qanday urinish taqiqlanadi va hakamlar tomonidan darhol jazolanishi kerak;

3. 5 soniya ichida kurashchilar usul qo‘llashlari kerak. Kurashdan qochgan yoki tizzaga tushib qolgan kurashchiga “tanbeh” beriladi. Agar kurashchi usuldan qochish uchun ataylab belbog‘ni qo‘yib yuborsa, u uchta hakam o‘zaro maslahatlashganidan keyin “G‘irrom” ogohlantirishini olgan holda diskvalifikatsiya qilinishi kerak;

4. Agar “jazo” qo‘llanilganda kurashchi “halol” bahosini olsa bellashuv uning g‘alabasi bilan tugaydi. Agar “yonbosh”, “chala” yoki ogohlantirish olinsa, qolgan vaqtdagi bellashuv belbog‘dan ushlamasdan oddiy holatda davom etadi.

Izoh: Ishoralar o‘rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab o‘ng yoki chap qo‘l bilan ko‘rsatiladi. O‘rtadagi hakam qo‘l ishoralarini ko‘rsatish bilan bir vaqtda gilam o‘rtasida tik holatda iboralarni ham baland ovoz bilan aniq aytib borishi shart.

- Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10,5,3,1,0) bilan e’lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

### 9.18. Milliy kurashda olishuv natijalari

<b>BAHO</b>		<b>OGOHLANTIRISH</b>	
HALOL	10:0	G'IRROM	0:10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEH	0:3
DAKKI-YONBOSH	0:10	YONBOSH-DAKKI	10:0
TANBEH-CHALA	0:3	CHALA-TANBEH	3:0
YONBOSH-YONBOSH	0:1	DAKKI - DAKKI	1:0
CHALA-CHALA	0:1	TANBEH - TANBEH	1:0

### 9.19. Milliy kurashda taqiqlangan xatti-harakatlar

Kurash musobaqalarida quyidagilar ta'qiqlanadi:

- raqibning ishtonidan ushlab olish;
- raqibga shikast yetkazishi yoki uning hayotiga xavf tug'dirishi mumkin bo'lgan texnik usullarni qo'llash;
- bug'ish va og'ritish usullarini qo'llash.

### 9.20. Tablodagi baholar

Har bir gilam oldida tablo bo'lishi shart. Olingan baholar tabloda ikki xil rangda ko'rsatiladi:

Quyida ko'rsatilganidek tabloda baho va ogohlantirishlar ikki xil rangda ko'rsatiladi. Tabloning o'rtasida baholar va ogohlantirishlar uchun joy bo'lishi lozim.

<b>KO'K</b>				
<b>YONBOSH</b>		<b>CHALA</b>	<b>TANBEH</b>	<b>DAKKI</b>
<b>YASHIL</b>				

## **9.21. Milliy kurashdan musobaqa o'tkazish tartibi**

- Musobaqalar olimpiya tizimi bo'yicha o'tkaziladi; zarur bo'lgan holatda XKA ruxsati bilan nizomga o'zgartirish kiritish mumkin;
- hamma polvonlar orasida kuchlilarni hisobga olib ikki (A va B) guruhga bo'linadi;
- polvonning tartib raqami qur'a tashlash yo'li bilan belgilanadi va musobaqa tugagunga qadar saqlanib qoladi;
- juft raqamli polvonlar A guruhiga, toq raqamli polvonlar B guruhiga yoziladilar;
- g'olib chiqqan polvon keyingi davra musobaqalariga qo'yiladi;
- A va B guruh g'oliblari finalga chiqadilar va 1-2- o'rinlar uchun kurashadilar. Finalga chiqqan kurashchilarga boy bergan kurashchilar 3-o'rinni egallaydilar.

### **Mavzuni takomillashtirish uchun savollar va topshiriqlar:**

1. Musobaqalar qanday vazifalarni hal etishga yordam beradi?
2. Kurash musobaqalari o'zining o'tkazilishi xususiyatiga ko'ra qanday turlarga ajratiladi?
3. Kurash musobaqalarining o'tkazilish usullariga ko'ra qanday turlari mavjud?
4. Kurash musobaqalarining o'tkazilishini tartibga soluvchi asosiy hujjatlarni aytib, ularga tavsif bering.
5. Musobaqalarning har xil turlarini sanab bering va tavsiflang.
6. Musobaqa nizomining asosiy mohiyatini tushuntirib bering.
7. Hakamlar hayati tarkibini aytib bering.
8. Musobaqalarni o'tkazishda hakamlarning asosiy majburiyatlarini bayon qiling.
9. Kurash gilami o'lchamlari va ranglarini izohlang.
10. Kurashchilar formasi (kiyimi) o'lchamlari va ranglarini izohlang.
11. Kurashchilarning yosh va vazn toifalarini izohlang.

## **X BOB. KURASH MASHG‘ULOTLARIDA SHIKASTLANISHNING OLDINI OLISH**

Sportdan shikastlanishlar sport turlariga bog‘liq. Kurash sportida ko‘pincha lat yeyish, mushaklar va paylarning uzilishi, bo‘g‘imlarning cho‘zilishi, suyaklar chiqishi va sinishi uchraydi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, murabbiy shug‘ullanuvchilarning dars sharoiti va mashg‘ulot qoidalariga to‘la rioya qilishlarini diqqat bilan kuzatib borishlari lozim. Ular mashg‘ulotlar paytida o‘quvchilar yo‘l qo‘ygan ayrim kamchilik va xatolarni xolis ko‘rsatishi va tuzatishi, bunda shoshma-shosharlikka yo‘l qo‘ymasligi, har bir o‘quvchining umumiy qoidalarga, intizomga bo‘ysinishiga erishishi lozim.

### **10.1. Bino va jihozlar inspeksiyasi (tekshirish)**

Jarohatlanishdan qochish usullaridan biri – kurashchilar shug‘ullanadigan ekipirovka va snaryadlarni muntazam tekshirish, xavf manbayinini yo‘qotish, tuzatishni ilojisi bo‘lmaganlar to‘g‘risida xabar berish, zarur bo‘lsa, ta‘mirlashni talab qilish. Agar sharoit xavfli bo‘lsa, sportchiga ta‘qib qilayotgan xavfni kamaytirish usullarini topish, yoki xavfsizlik tiklanmaguncha mashg‘ulot yoki musobaqani to‘xtatish zarur. Kurashchilar forma (kiyim)lari, mashg‘ulot uchun kurash gilamlari va trenajyorlar sifati va holatini doimiy tekshirib turish jarohatlanishni oldini olish mumkin.

Mashg‘ulotlarni xavfsiz o‘tkazish uchun quyidagilarni amalga oshirish kerak:

- mashg‘ulotlar boshlanishidan ancha oldin kurash zaliga kelish;
- mashg‘ulotlargacha mashqlar guruhi va vazifalarni topib qo‘yish, barcha zarur snaryadlar va jihozlarni tayyorlab qo‘yish;
- jihozlar xavfsiz joylashganiga ishonch hosil qilish uchun yana bir marta tekshirib ko‘rish;
- kurash gilamlarini, snaryadlarni va yordamchi jihozlarni qo‘llanilish xavfsizligi bo‘yicha ko‘rsatmalarni eslash;



-kurashchilarga xavfsizlik qoidalariga hamda kurash gilamida usullarni bajarish yiqitish va yiqilish texnikasiga nisbatan yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish va hokazolar.

Sportchilarni kurash bilan bog‘liq ajralmas xavflar to‘g‘risida ogohlantirish kerak, ya’ni kurashni xavfli tomonlarini to‘liq ta’riflab berish va har bir sportchi ular to‘g‘risida bilishlari, ularni tushunishlari va to‘g‘ri baholashlariga ishonch hosil qilish shart. Dastlabki mashg‘ulotdan oldin ota-onalar majlisi o‘tkazib, ota-onalarga va kurashchilarga sportda uchrashi mumkin bo‘lgan xavflarini tushuntirish eng to‘g‘ri yo‘ldir.

## **10.2. Kurashchilar xavfsizligini ta’minlash**

Sportchilar xavfsizligini ta’minlash uchun, murabbiy bevosita to‘g‘ridan-to‘g‘ri nazoratni amalga oshirish kerak. Bu nazorat shuni anglatadiki, murabbiy harakatlar zonasida turib butun sodir bo‘layotgan voqealarni ham eshitadi, ham ko‘radi.

Murabbiy:

-mashg‘ulot hali rasmiy boshlanmasidan kurashchilarni nazorat qilish uchun mashg‘ulot joyida mos holatda turishi kerak;

-to‘liq ko‘rinish uchun munosib holatda va harakat zonasiga lahzada yetish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak;

-kurashchiga ziyon yetkazuvchi sharoitlarga e’tiborli va ularni himoya qilish uchun choralar qabul qilishga tayyor bo‘lishi kerak;

-favqulodda holatlarga bir zunda diqqatini qaratish va adekvat bo‘lish imkoniyatiga ega bo‘lish;

-mashg‘ulot yoki musobaqadan oxirgi sportchini olib ketgunlarigacha zalida bo‘lish kerak.

To‘g‘ridan to‘g‘ri nazorat, mashg‘ulotlar vaqtida harakatlar ustidan faol nazoratni o‘z ichiga oladi. Xususan, murabbiy kurashchilarga yangi elementlarni o‘rgatayotgan va ularni bajarish uchun nimalar talab qilinishini, qanaqa xavflar mavjudligi va qanday qilib ulardan qochishni tushunmagunlarigacha to‘g‘ridan to‘g‘ri nazoratni ta’minlash kerak.

Murabbiy sportchilar qoidalarini buzayotganlarini ko'rganida yoki ularni jismoniy holatidagi o'zgarishlarni sezganida ham to'g'ridan to'g'ri nazorat zarur. Qoida bo'yicha, faoliyat qanchalik xavfli bo'lsa, to'g'ridan to'g'ri nazorat shunchalik kerak. Bu nimani anglatadi, kuchaytirilgan to'g'ridan to'g'ri nazorat, ancha yosh va tajribasi kam kurashchilar hamda birmuncha xavfli mashqlarni o'rganayotgan va qayta ishlayotgan kattalarga talab qilinadi.

Xavfli vaziyatlarni oldindan ko'rish va ularni yo'qota oladigan holatda joylashish ham murabbiyning majburiyatlariga kiradi. Bu kurashchini, ayniqsa, xavfsizlikni ta'minlashga qaratilgan qoidalarini yaxshi bilish lozim. To'g'ridan to'g'ri nazoratni ketma-ket amalga oshirish, mashg'ulotni kurashchilar uchun ancha xavfsiz qiladi. Qo'shimcha himoya uchun mavsum, mashg'ulotlar rejasini va sportchilar jaroxatlanishini hisob-kitob qilib borish kerak.

### **10.3. Shikastlanishda atrof muhit sharoitlarining tasiri**

Kurash – yopiq binolarda shug'ullanadigan sport turi bo'lsa ham, murabbiylar baribir sportchilarga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan atrof-muhit sharoitlaridan boxabar bo'lishlari kerak. Atrof-muhit sharoitlari chaqiradigan ko'pgina sog'liq bilan muammolar, o'ta issiq yoki o'ta sovuq havo bilan bog'liq. Muammolar haqida biroz o'ylab ko'rish va kurashchilarni adekvat (hushyorlik) himoyasini ta'minlash, atrof-muhit sharoitlari bilan bog'liq ko'pgina jiddiy favqulodda vaziyatlarni yo'qotish kerak.

Sportdan shikastlanishning o'ziga xos xususiyatlari bor; u deyarli yengil kechadi, yopiq jarohatlar, jumladan bo'g'im, pay va muskullar lat yeydi va shikastlanadi, goho suyaklar ham shikastlanadi, umuman olganda aksari qo'l va oyoqlar chiqadi; sport turlariga xos bo'lgan sportdan shikastlanish kuzatiladi. Sportdan shikastlanishga har xil sport turlarida asosan qo'l va oyoqlar (ko'proq oyoqlarning, bo'g'imlarning, asosan tizza bo'g'imining shikastlanishi taalluqlidir.

Sportdan shikastlanish sabablarining klassifikatsiyasi. Sportda kuzatiladigan shikastlanishning hamma sabablarini shartli ravishda

tashqi va ichki sabablarga bo'lish rasm bo'lgan. Tashqi omillar; mashg'ulot davomida dars o'tish metodikasining noto'g'ri qo'llanilishi. Bunda dars o'tish metodikasi buzilganda sportdan shikastlanishga olib keladi. Bu jarohatlarning kelib chiqishi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy tomonidan o'rgatish davomida asosan didaktik prinsiplar: mashg'ulotlarni muntazam olib borish va jismoniy mashqlarni qayta-qayta bajarish, organizmni asta-sekin ishga tortish, jismoniy yuklamalarni to'xtovsiz oshirib borish, mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab tuzishga to'la rioya qilmasligiga bog'liqdir.

Mashg'ulotlar uchun sport inventari, uskunalar va jihozlar bilan yetarli darajada ta'minlanmaganda jarohatlarga sabab bo'lishi mumkin. Bunda sport uskunolari, sport inshootlari, sportchilar buyum va anjomlari (kiyim, poyabzal, himoya moslamalar)ning sifatsizligi, mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, shu bilan birga jihozlar, zallarga qo'yiladigan gigiyenik va moddiy-texnika qoidalariga amal qilmaslik, jihozlar va sport inshootlaridan foydalanish qoidalariga rioya qilmaslik. Sport anjomlari va inshootlarning buzuqligi, kiyim va poyabzalning yetishmasligi, himoya moslamalaridan foydalanmaslik va boshqalar jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mashg'ulot va musobaqalarni noqulay gigiyenik va ob-havo sharoitlarida o'tkazish shikastlanishga sabab bo'lishi mumkin. Sport inshootlarning qoniqarsiz sanitariya holati, yoritilishi, ventilyasiya, havo namligi, suv va havo haroratiga bo'lgan gigiyena talablariga rioya qilmaslik va boshqalar shular jumlasiga kiradi.

### **Mavzuni takomillashtirish uchun savollar va topshiriqlar:**

1. Sportdan shikastlanishlar sabablari nimalarga bog'liq?
2. Mashg'ulotlarni xavfsiz o'tkazish uchun nimalarni amalga oshirish kerak?
3. Sportchilarni kurash bilan bog'liq ajralmas xavflar to'g'risida ogohlantirishga nimalar kiradi?

4. Murabbiy sportchilar qoidalarini buzayotganlarini ko'rganida nima qilishlari kerak?
5. Xavfli vaziyatlarni oldindan ko'rish deganda nimani tushunasiz?
6. Sportda atrof-muhit sharoitlari chaqiradigan sog'liq bilan qanaqa muammolarni bilasiz?
7. Sportdan shikastlanish sabablarining klassifikatsiyasini ta'riflab bering.
8. Kurash mashg'ulotlari uchun qanaqa sport inventari, uskunalar va jihozlar kerak?

## **XI BOB. KURASH MASHG‘ULOTLARIDA O‘Z-O‘ZINI HIMOYA QILISH MASHQLARI**

### **11.1. Milliy kurash mashg‘ulotlarida o‘z-o‘zini himoya qilish mashqlari**

Kurashchi gilamda yiqilgan paytda o‘z-o‘zini himoyalash, hech qanday shikast yetkazmay yiqilishi muhim ahamiyatga ega.

Har bir kurashchi har qanday holatda to‘g‘ri yiqila bilishi va yiqila turib o‘zini hamda raqibini har xil usullar orqali himoya qila olishi shart, agar himoyalash va himoyalanishni bilmasa usullarni o‘rganish vaqtida o‘ziga yoki raqibiga shikast yetkazishi mumkin. Bular osondan qiyinroq‘iga qarab mashqlar davomida o‘rganilib, takomillashtirilib boriladi<sup>9</sup>.

Shu o‘rinda kurashchi yiqilgan paytda, u tezkorlik bilan o‘rnidan turib, yana jangovar holatda turishini birinchi mashg‘ulotdanoq o‘rgatish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Tashlash, uloqtirish usuli bajarilganda xavfsiz yiqilish himoyadagi kurashchiga ham, hujumdagi kurashchiga ham muhim hisoblanadi. Yiqilish texnikasini yaxshi takomillashtirmagan kurashchining harakatlari qo‘rquv aralash ehtiyotkorona bo‘lib, uning yetuk kurashchi bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi.

Kurashchining yiqilish yo‘nalishlari quyida beriladi: 1) orqaga; 2) yon tomonga; 3) oldinga. Yiqilish texnikasiga doir mashqlarni ma’lum vaqt davomida takrorlab turishi shart. Bu mashqlar organizmni qizitish, o‘zidagi ishonchni oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

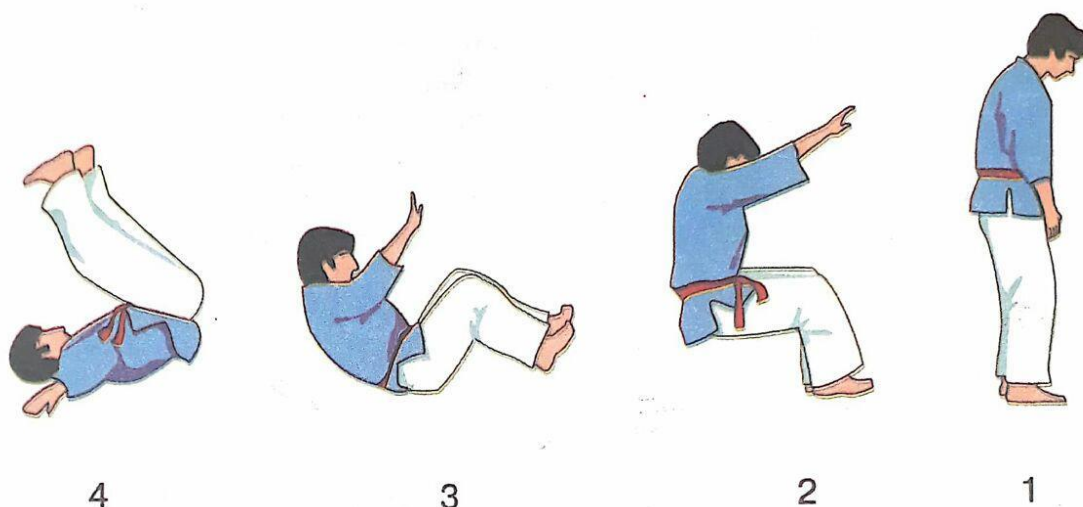
Kurashchi gilamda yiqilayotgan paytda, gavdasidan oldin uning qo‘li gilamga urilishi va gavdaga yetadigan zarbani ancha yengillashtirishi shart. Qo‘lning gilamga urilgandagi zarbasi qanchalik tekis bo‘lsa, gavdaga tegadigan zarba shuncha yengil bo‘ladi.

---

<sup>9</sup> K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. 2005 y.

### 11.1.1. Orqaga yiqilish

Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda bir-ikki kichik qadam orqaga qilinib, shu vaqtni oʻzida oyoqlar egiladi. Bu mashq tez bajarilganda, orqaga umbaloq oshib oʻtirgan holatda muvozanat saqlanib oyoqqa turiladi. Orqaga yiqilishda qoʻl qanday holatda boʻlishini oʻrganish: gilamga orqa bilan yotiladi, oyoqlar juftlanib yigʻilib olinadi, iyak koʻkrakka siqib olinadi. Qoʻllarni yuqori koʻtarib gilamga uriladi. Qoʻllar gilamga urilish paytida oldinga choʻzilgan, qoʻlning kafti esa pastga qaratilgan, barmoqlar jipslashtirilgan boʻladi. Gavda va qoʻl orasidagi burchak 45-50 darajani tashkil qiladi (3-rasm).



3-rasm.

### 11.1.2. Yon tomonga yiqilish

Kurashda yon tomonga yiqilish tez-tez takrorlanib turadi, shu sababdan bu harakatlarga eʼtiborni kuchaytirish lozim. Tikka turgan holda, bir oyoqni oldinga qoʻyib, tayanch oyoqni tizzadan egib, qoʻl bilan gilamga urgan holda yon tomonga yiqilishda qoʻl gilamga gavdadan oldinroq urilishi shart (4-rasm).

Yon tomonga yiqilishda oxirgi holatni oʻrganish: oʻng tomon bilan gilamga yotiladi. Tizza buklangan holda oʻng oyoq koʻkrak tomon tortiladi, chap oyoq tizzadan buklanib oʻng boldir oldidan gilamga

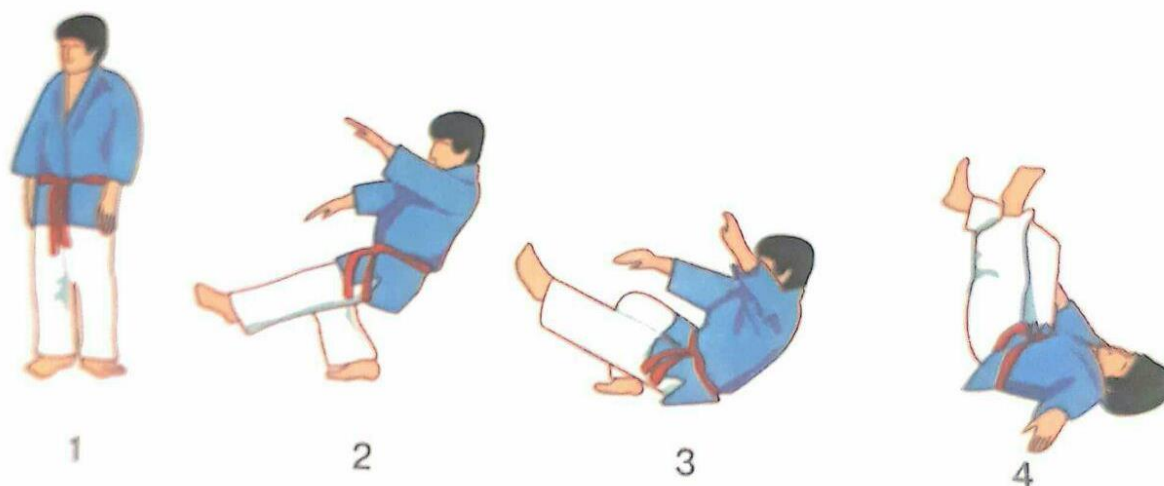
qo'yiladi, iyak ko'krakka siqilib, gavda oldinga buklanadi. Chap tizza iloji boricha yuqori ko'tariladi va o'ng tizza gilamga qo'yiladi.

O'ng qo'l buklanmagan holda kaft gavdaga nisbatan 45-50 daraja pastga qaratib gilamga qo'yiladi va chap qo'l yuqori ko'tarilgan holatda bo'ladi.

Xuddi shunday ketma-ketlikda va holatda chap yonga ham shu mashq bajariladi.

Tizzalari va qo'llariga tayanib turgan sherik ustidan oshib yon tomonga yiqilish: Tizza va qo'llariga tayanib turgan raqibni o'ng tomoniga borib, unga nisbatan orqa tomon bilan turiladi. Chap qo'l bilan raqib yaktagining yelka qismidan ushlab, o'ng oyoq oldinga uzatilgan holda ko'tariladi, bu paytda o'ng qo'l oldinga cho'zilgan bo'ladi. Belni bukkancha orqaga yiqiladi, yiqilayotgan vaqtda, gavda gilamga yaqin borganda, o'ng qo'l yiqilayotgan gavadan oldinga o'tib bilakning oxirgi qismi va kaft gilamga qaratilgan holda unga borib uriladi, gavdaning yerga (gilamga) urilish kuchini keskin kamaytiradi, yiqilayotgan vaqtda qo'llardan keyin gavda va oxirida oyoqlar gilamga tushadi.

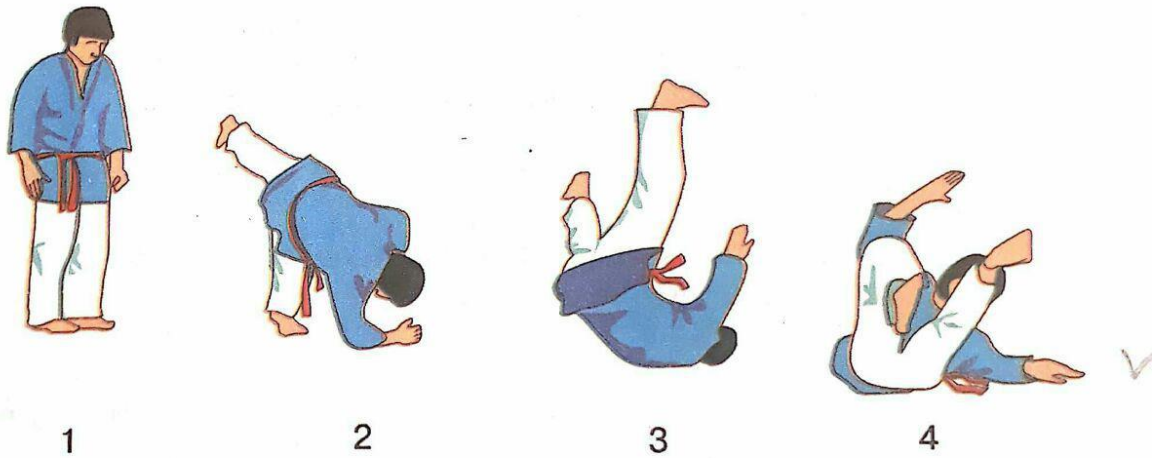
Xuddi shunday holatda va ketma-ketlikda chap yon tomonga ham yiqiladi.



**4-rasm.**

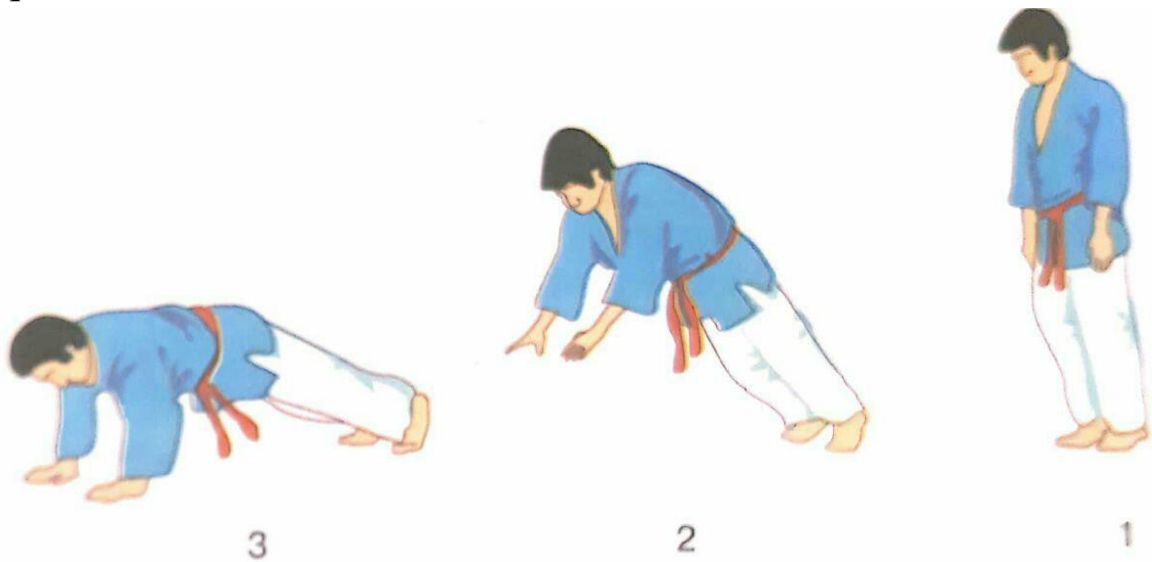
### 11.1.3. Oldinga yiqilish

Bu yoʻnalishdagi yiqilishning ikki xil koʻrinishi boʻlishi mumkin: birinchisi oʻng yoki chap yelka orqali oldinga umbaloq oshish (5-rasm).



5-rasm.

Ikkinchisi gavnani tikka saqlagan holda qoʻllarga tayanib oldinga yiqilish (6-rasm).



6-rasm.



## XII. BOB MILLIY KURASHNING MUAYYAN TURI TEXNIKASI VA QOIDALARINI O‘RGATISH

### 12.1 Supurma usullari texnikasi va usulga qarshi usullarni o‘rgatish

Kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, o‘ziga ishonch hosil qilib, o‘ng yoki chap oyog‘i bilan supurib qilinadigan barcha usullar “Supurma” deb nomlanadi.<sup>10</sup>

#### 12.1.1 Oldindan supurib tashlash

Raqib oldinga bukilgan yoki harakatda bo‘lgan paytlarda bu usulni bajarish qulayroq (7-rasm).

Dastlabki holat (DH) – Kurashchilar olishuvni boshlash holatida turishadi. Ushlashlar raqibni ikki tirsagi ostidan.

1- tayanch oyog‘i bilan yon tomonga qadam qo‘yib, qo‘l bilan raqibni qattiq siltab, hujumdagi oyoq orqali uning oyoqlarini chalish.

2- silkitishni davom ettirgan holda, raqib yelkalarini burib, hujumdagi oyoq yuzasi bilan, uning oyoq boldiriga qoqish.

3- raqibning yelkalarini burgan holda, uning gavdasini (oyoqlarini) gilamdan uzish.

4- raqibning yiqilish yo‘nalishi aniq bo‘lgandan so‘ng, kurashchi bir qo‘lini pastga tushirib, uni va o‘zini ehtiyot qilish uchun imkon berishi kerak.



7-rasm

<sup>10</sup> K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. 2005 y.

## 12.1.2 Qadam bilan hamohang yon tomondan supurib tashlash

Raqib yon tomonlarga harakatlenganda bu usulni bajarish qulay (8-rasm).

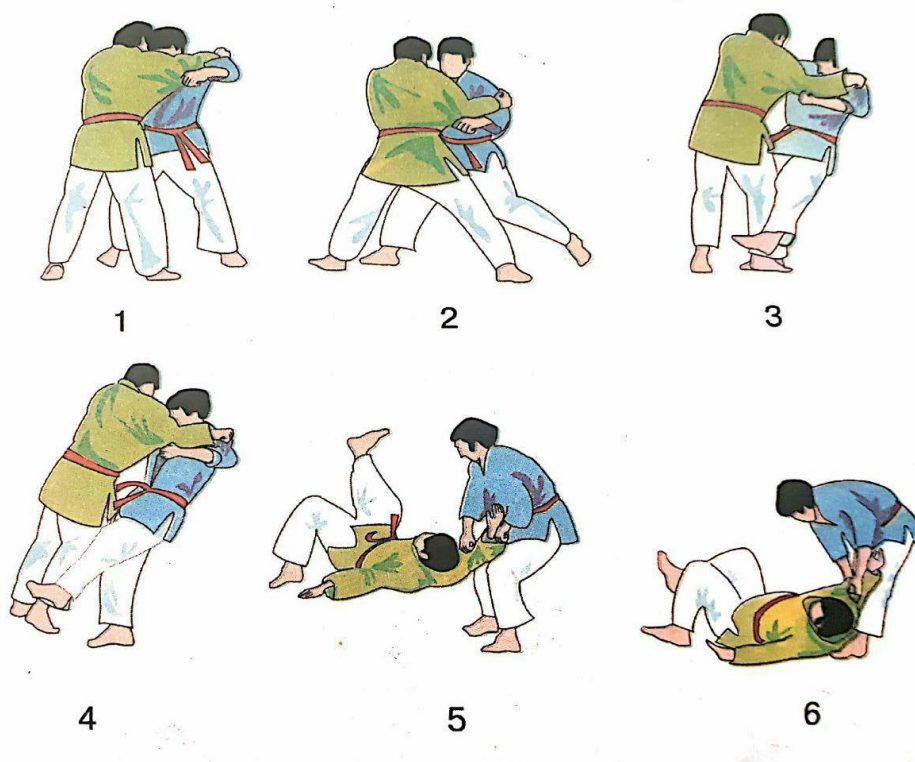
DH – kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar raqibi tirsaklarining pastrogʻidan ushlaydi.

1- yon tomonga qadam qoʻyib, qoʻllar yordamida raqibni oʻzi bilan barobar qadam tashlashga majbur qilish.

2- raqib oʻzining uzoqdagi oyogʻini gilamga qoʻyishi bilan, qoʻllar harakatini davom ettirgan holda, hujumdagi oyogʻini, uning tanasi ogʻirligidan boʻshab, raqib tirsaklarini ichkariga va yuqoriga koʻtargan holda, yon tomonidan hujumdagi oyoqni boldiri bilan uning oyogʻiga chaqqonlik bilan urish.

3-4- hujumdagi oyoq bilan raqibning ikki oyogʻiga urib gilamdan uzib, qoʻllar tortuv kuchiga qarshi tomoniga yelkasi bilan gilamga tashlash.

5-6- raqibning yiqilishi aniq boʻlgandan keyin, uning uzoqdagi qoʻlini qoʻyib, unga oʻzini ehtiyot qilish imkonini berib, hujumdagi oyoqni gilamga qoʻyib mustahkam holatda turish.



8-rasm

### 12.1.3 Ichkaridan raqib oyoq kaftidan, tovonidan supurish

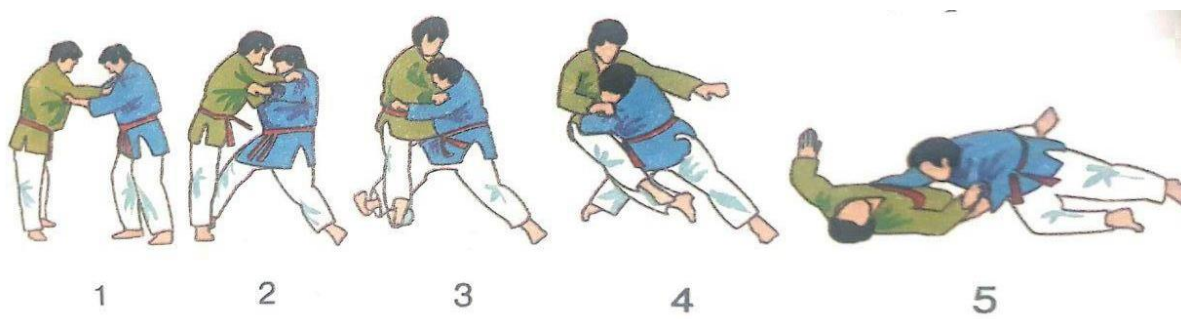
Raqib oyoqlarini keng qo‘ygan holda, orqaga siljib uni o‘ziga tortadi va qulay holda bu usulni amalga oshiradi (9-rasm).

DH – kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar chap yoki o‘ng yeng va yoqadan.

1- o‘ziga siltab tortib, tana og‘irligini tayanch oyog‘iga o‘tkazish.

2-3- kurashchi hujumchi oyog‘i bilan katta qadam qo‘yib raqibga yaqinlashib, oyoqni gilamga qo‘ymay, raqibning shu oyo‘g‘ini tovonidan o‘rab olib uni gilamdan uzish.

4-5- kurashchi oldinga harakatni davom ettirib, raqibning hujum oyog‘ini urib, uni gilamga qo‘yishga imkon bermaslik va raqibni yelkasi bilan gilamga yiqitish.



9-rasm

### 12.1.4 Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish

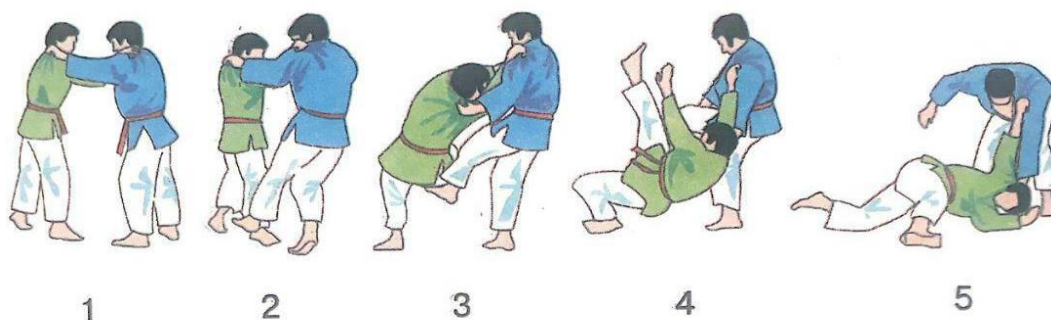
Raqib bir tomonlama turgan bo‘lsa, bu usulni bajarish qulay (10-rasm).

DH – kurashchilar bir tomonlama turgan holat. Ushlashlar yeng va yoqadan.

1- raqibning hujum qilgan oyog‘iga urish.

2- shu bilan bir vaqtning o‘zida tayanch oyoq bilan raqibga yaqinlashib, raqibning hujumkor oyog‘ini tashqi tomonidan oyoq yuzasi bilan ildirish.

3- qo‘llar bilan muvozanatdan chiqara turib, raqibga bo‘sh oyog‘ini orqaga qo‘yishga majburlash.



**10-rasm**

## **12.2 Chil usullari texnikasi va usulga qarshi usullarni o‘rgatish**

Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o‘ziga ishonch hosil qilib, chap yoki o‘ng oyog‘i bilan raqibining chap yoki o‘ng oyog‘idan ildirib qilinadigan barcha usullar “Chil” deb nomlanadi.<sup>11</sup>

### **10.2.1 Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish**

Raqib oyoqlarini keng qo‘ygan holda, orqaga siljisa yoki o‘ziga tortsa, bu usulni bajarish qulay hisoblanadi (11-rasm).

DH – kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar raqibning chap yoki o‘ng yoqasi va yengidan.

1-2- raqibni siltab oldinga tortib, uni oyoq uchlariga turishga majburlash va bir vaqtning o‘zida hujumchi oyoq bilan raqibning oyog‘ini o‘rab olish.

3- boldir bilan raqibning chap yoki o‘ng oyog‘ini ichkaridan ilib olib, shu vaqtda qo‘l harakatini o‘zgartirib, raqibni orqa va yon tomonga itarish.

4-5- raqibning hujumdagi oyog‘ini ilib olib, orqaga itarib yiqitish.

<sup>11</sup> K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. 2005 y.



**11-rasm**

### **10.2.2 Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish**

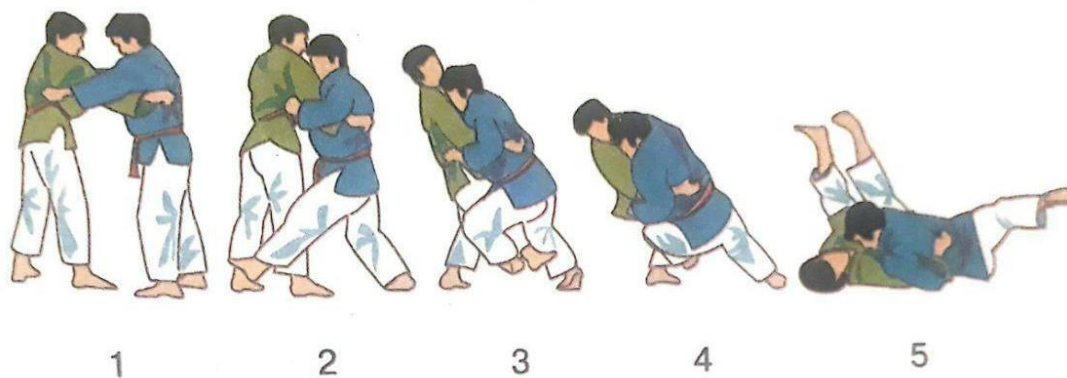
Raqib o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam qo'ygan vaqtda bu usulni bajarish qulay (12-rasm).

DH - kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar raqibni yoqasidan va yaktagining orqasidan.

1-2-3- raqibni siltab tortib uning tayanchini hujumdagi oyog'iga o'tkaziladi va o'sha oyog'i boldir bilan tashqi tomondan ilib olinadi.

4- raqibni qattiq quchoqlab olgan holda, hujumdagi oyoqni gilamdan uzib, raqib yelkasi bilan gilamga yiqitiladi.

5-raqib yelkalari bilan gilamga tegishi bilan hamohang ravishda ko'krak bilan bosiladi. Bu uning yelkasiga tekis yiqilishiga imkoniyat yaratadi



**12-rasm**

### 12.2.3 Boldir bilan ichkaridan chil solish

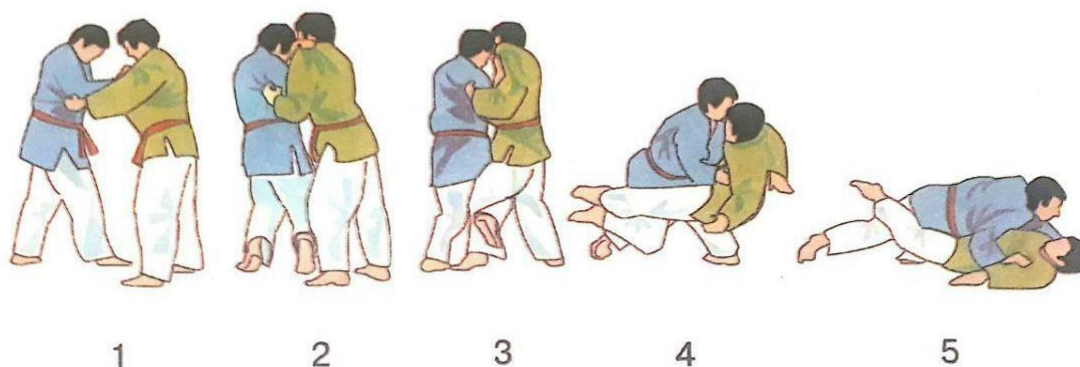
Raqib oyoqlarini keng qo‘ygan holda o‘ziga tortgan paytda bu usulni bajarish qulay (13-rasm).

DH – raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar raqibning chap yoki o‘ng yoqasi va yenglaridan.

1- oyoq yuzasini ichkariga qaratgan holda, hujumchi oyoq bilan raqibga yaqinlashadi.

2- raqibni siltab tortib, uni og‘irlik tayanchini hujum qilish ko‘zda tutilgan oyog‘iga o‘tkazishga majbur qilish.

3-4-5- raqibning chap yoki o‘ng oyog‘idan o‘rab olib uni orqaga - pastga itarib yiqitish. Raqibning qarama-qarshi oyog‘ini hujumchi oyog‘i bilan ichkaridan yulib olib, qo‘l bilan itargan holda yelkasi bilan gilamga yiqitish.



13-rasm

### 12.3 Qo‘shsha usullari texnikasi va usulga qarshi usullarni o‘rgatish

Kurashchi raqib yaktagini qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o‘ziga ishonch hosil qilib, har tomondan to‘xtamasdan oyoq bilan urib bajaradigan barcha usullar “Qo‘shsha” deb nomlanadi.<sup>12</sup>

<sup>12</sup> K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. 2005 y.

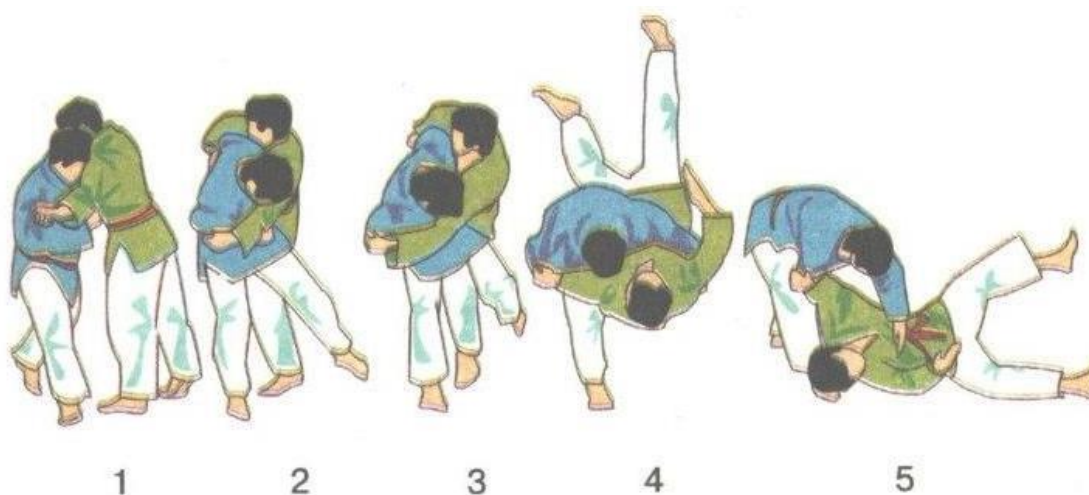
### 12.3.1 Orqadan, tashqaridan qo'shsha

Raqib orqaga og'gan paytda bu usulni bajarish qulay (14-rasm).

DH – kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yenglaridan.

1- hujumchi oyoq bilan, raqibni tayanib turgan oyog'iga yaqinlashib chil solish.

2- raqibning oyog'i tomonga uning tayanchini o'tkaza borib, o'sha oyog'iga hujumchi oyoq bilan silkitib va shu oyoqqa raqibning chap yoki o'ng oyog'ini mindirib, uni burab, orqasi bilan gilamga uloqtirish.



14-rasm

### 12.3.2 Ikki oyoq pastidan qo'shsha

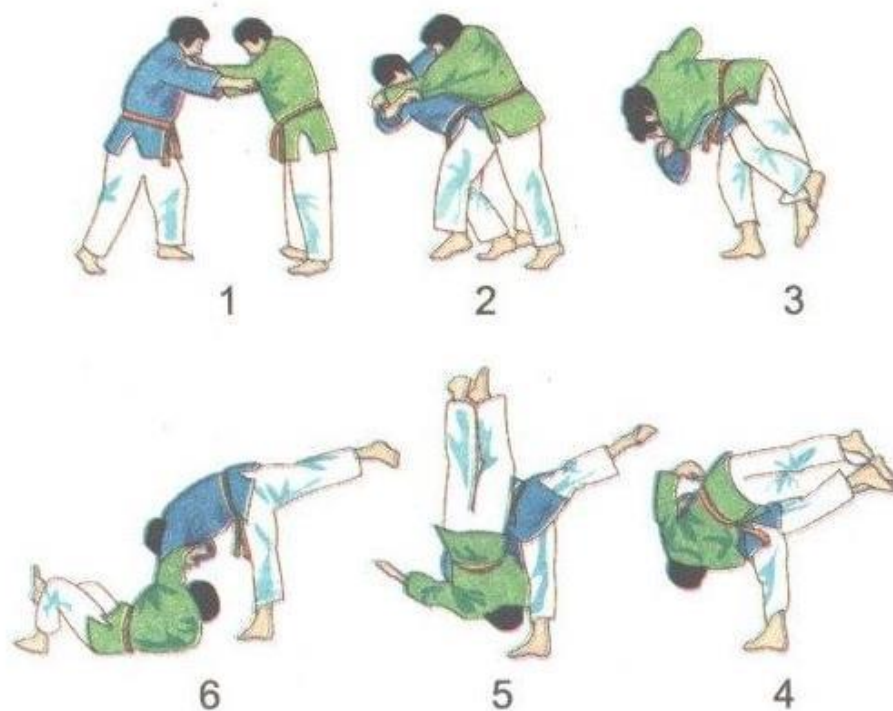
Raqib oldinga bukilgan yoki harakat qilayotgan paytda bu usulni bajarish qulay (15-rasm).

DH – raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar yengdan va yoqa qaytarmasidan.

1- raqibga qarab yarim qadam qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burib, shu vaqtning o'zida raqibning tayanch nuqtasini qo'llar yordamida chap oyoq tovoniga o'tkazish.

2- raqibni muvozanatdan chiqarayotib, chap oyoqda o'girilib va oyoqni ozroq egish bilan raqibga yaqinroq qo'yish.

3-4-5- raqibning chap yoki o'ng oyog'ini pastdan urib ko'tarib yuborib, qo'shsha qilib, uning gavdasini aylana shaklida yonga, oldinga, pastga burab yuborib yelkalari bilan gilamga uloqtirish.



**15-rasm**

### **12.3.3 Ichkaridan qo'shsha**

Raqib oyoqlarini keng qo'yib oldinga egilgan yoki harakatlenganda bu usulni bajarish qulay (16-rasm).

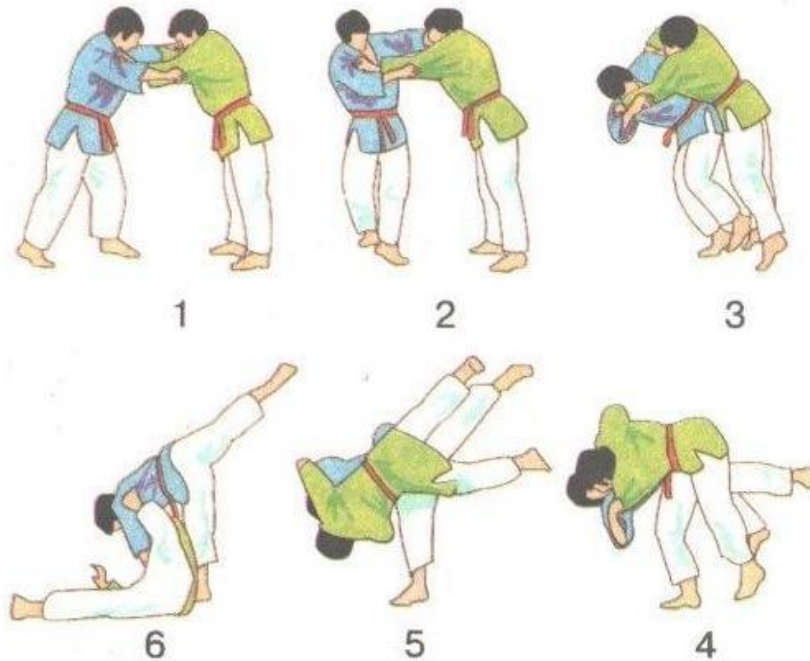
DH – raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar chap yoki o'ng yengdan va yoqa qaytarmasidan.

1- hujumchi oyog'ini yarim qadam oldinga qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burish.

2- bir vaqtning o'zida raqibning muvozanatini hujumdagi oyoq tovoniga keltirish, raqibni muvozanatdan chiqara turib, hujumdagi oyoqda aylanib, tayanch oyoqni raqibga yaqin qo'yib, tayanch oyog'ini biroz bukish.



3-4-5-6- raqibni hujumchi oyoqqa mindirgan holda qo'llar yordamida uning gavdasini o'ngga, pastga, yonga, ostiga burab yelkasiga uloqtirish.



**16-rasm**

## **12.4 Yuk (yuklama) usullari texnikasi va usulga qarshi usullarni o'rgatish**

Kurashchi o'z qulayini olib, raqibni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, raqibini bel qismi bilan oshirib tashlaydigan barcha usullar "Yuk" ("Yuklama") deb nomlanadi.<sup>13</sup>

### **12.4.1 Beldan oshirib uloqtirish**

Raqib oldinga egilgan yoki hujumchi tomonga intilgan paytda bu usulni bajarish qulay (17-rasm).

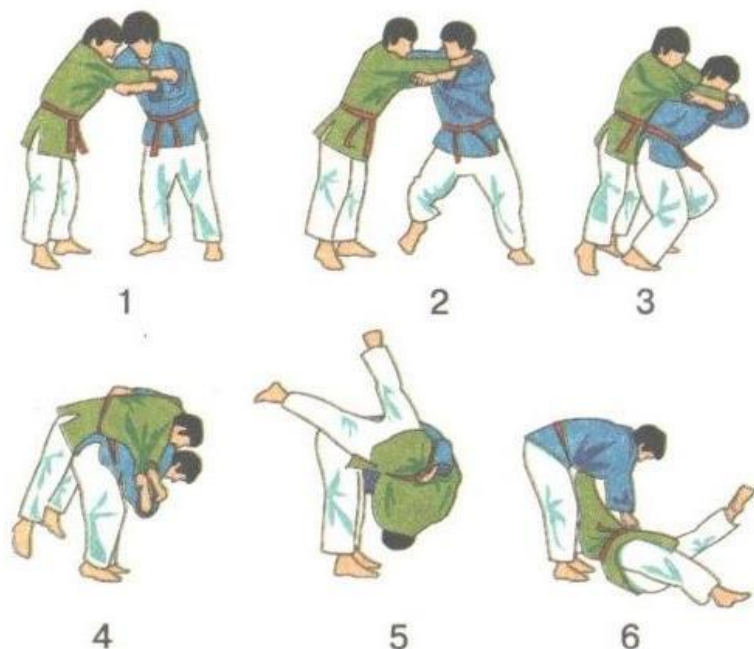
DH – raqibning olishuvni boshlash holati. Kurashchi bir yonlama turadi. Ushlashlar raqibning yaktagi yelkasidan va chap yoki o'ng yengidan.

<sup>13</sup> K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. 2005 y.

1-2- raqibni kuch bilan silkitib tortib, muvozanati oyoq uchlariga keltiriladi.

3- bir vaqtning o'zida raqibga yaqin qadam qo'yib, orqa bilan burilib, gavnani pasaytirib, mahkam o'ziga qisib olinadi.

4-5-6- oldinga egilgan holda raqibni pastdan tos bilan oldinga - yuqoriga urib yuborib, yelkalari bilan gilamga uloqtiriladi.



**17-rasm**

#### **12.4.2 Bo'yindan o'rab, beldan oshirib uloqtirish**

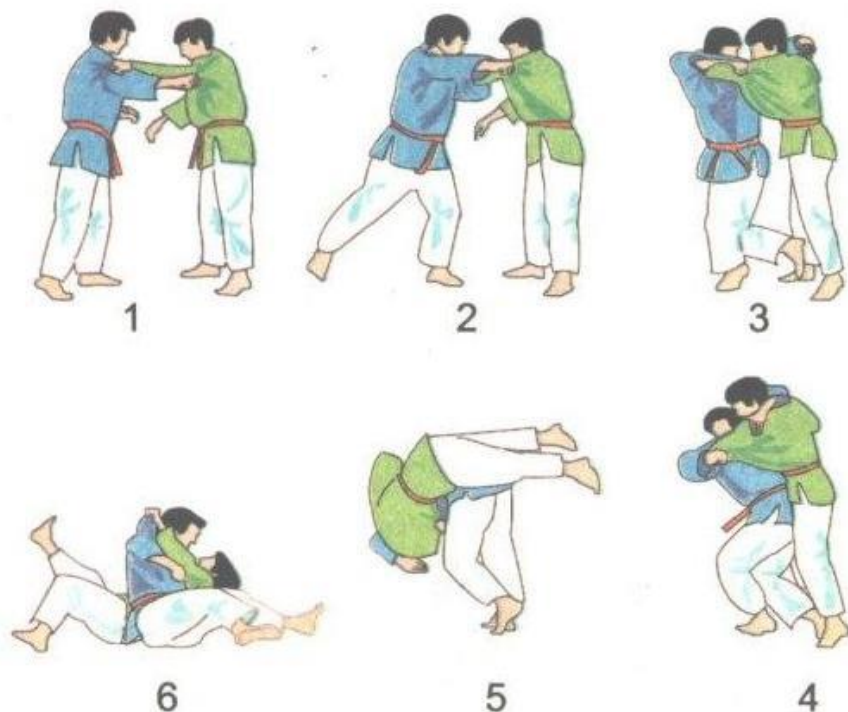
Raqib oldinga egilgan paytda bu usulni bajarish qulay (18-rasm).

DH – kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar raqibning chap yoki o'ng yengidan.

1-2- bir oyoq bilan raqibga yaqinlashgan holda kuchli siltab tortib, muvozanatini oyoqlari uchiga keltirish.

3-4- siltashni davom ettirib, bo'sh qo'l bilan raqibning bo'ynidan o'rab olib, gavda bilan burilib, raqib gavnasi ostiga kirish.

5- qo'llar va tana yordamida gavnani oldinga eggan holda, tos bilan oldinga siltab urib, raqibni yelkalari bilan gilamga uloqtirish.



**18-rasm**

### **12.4.3 Bir qo‘l bilan ushlagan holda beldan oshirib uloqtirish**

Raqib oldinga bukilgan yoki kurashchi tomonga harakat qilgan paytda bu usulni bajarish qulay (19-rasm).

DH – kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar chap yoki o‘ng yoqa qaytarmasidan.

1-2- ushlangan qo‘lni bir oz yuqori ko‘tarib, kuchli siltab tortib, raqib muvozanati oyoq uchlariga keltiriladi va bir oyoq bilan raqib gavdasi ostiga kiriladi.

3- qo‘l bilan siltashni davom qilib, raqib oldiga pasaygan holda bo‘sh qo‘lni yuqori ko‘tarib buriladi.

4-5- oldinga - pastga - yonga gavda bilan aylangan holda raqibni orqadan tortib, yelkalar bilan gilamga uloqtiriladi.



**19-rasm**

## **12.5 Yelka usullari**

Kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, raqibni yelkadan oshirib tashlaydigan barcha usullar “Yelka” deb nomlanadi.<sup>14</sup>

### **12.5.1 Oldindan yelka**

Raqib oldinga engashgan yoki hujumchiga suyangan paytida bu usulni bajarish qulay (20-rasm).

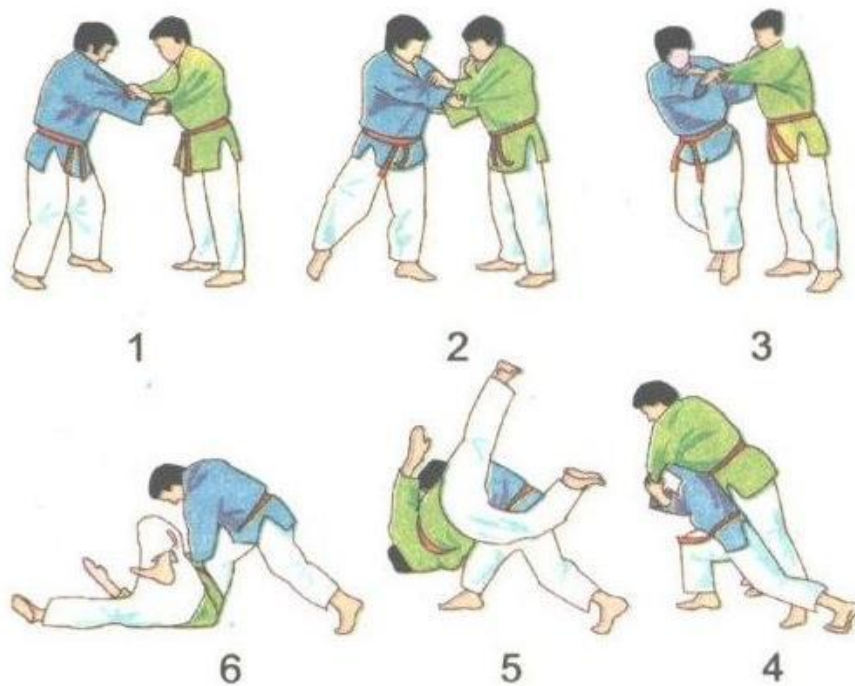
DH – kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar chap yoki o‘ng yoqasi va yengidan.

1- chap oyoq bilan oldinga intilib tovonni ichkariga qo‘yib, og‘irlikni o‘ngga o‘tkazib o‘ng oyoqni bo‘shatish.

2-3-4- chap oyoqda aylanib, raqibni siltab oldinga tortib, og‘irlik tayanchini uning chap oyog‘i uchiga o‘tkazishga majbur qilish, shu harakatga hamohang raqib ostiga tizzalarini yarim bukkan holda kirib va uni qo‘l bilan oldinga, yuqoriga itarish.

5-6- itarishni davom ettirib, raqibni yelkaga ko‘tarib olish va hujumdagi oyoqni to‘g‘ri qilib raqibni yelkasi bilan gilamga uloqtirish.

<sup>14</sup> K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. 2005 y.



**20-rasm**

### **12.5.2 Yelkadan oshirib tashlash**

Raqib oldinga enkaygan yoki kurashchiga qarab harakatlangan paytda bu usulni bajarish qulaydir (21-rasm).

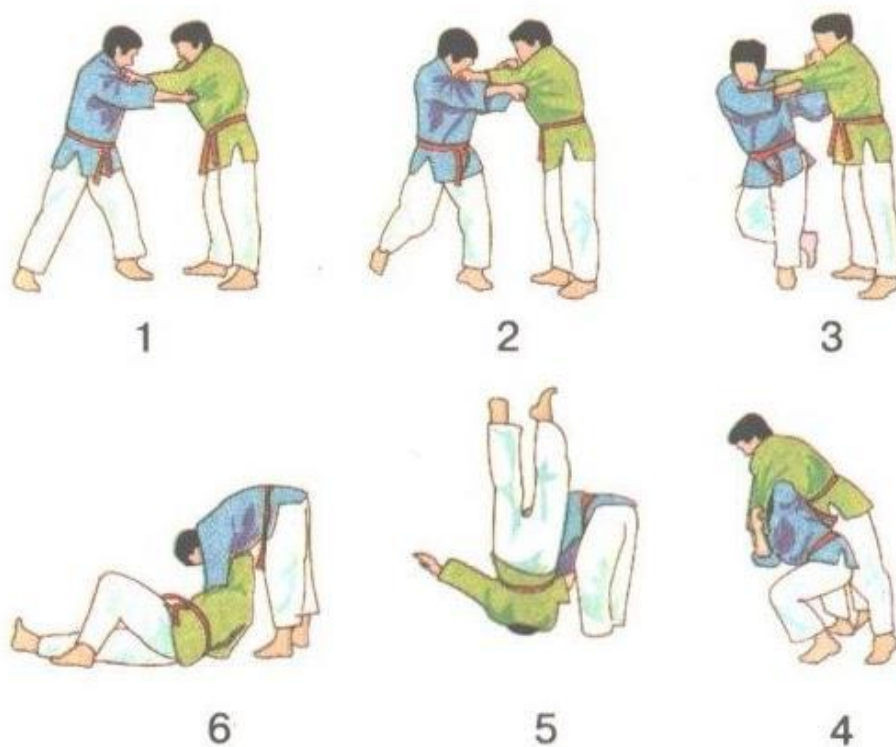
DH – kurashchining olishuvni boshlash holati. Ushlashlar chap yoki o‘ng yeng va yoqa qaytarmasidan.

1- chap oyoq bilan raqibga yarim qadam yaqinlashish va tovonini ichkariga burish.

2-3- raqibni siltab oldinga tortib, muvozanatini chap oyog‘i uchiga keltirish, bir paytning o‘zida chap oyoqda aylanib, raqib gavdasi ostiga bir oz o‘tirish.

4- raqibni oldinga tortishni davom ettirib, gavda ostida cho‘nqayish.

5-6- oldinga egilgan holda va qo‘llar bilan raqibni yoniga va ostiga burab, uni yelkasi bilan gilamga uloqtirish.



**21-rasm**

### **12.5.3 Ikki yengidan ushlagan holda yelkadan oshirib uloqtirish**

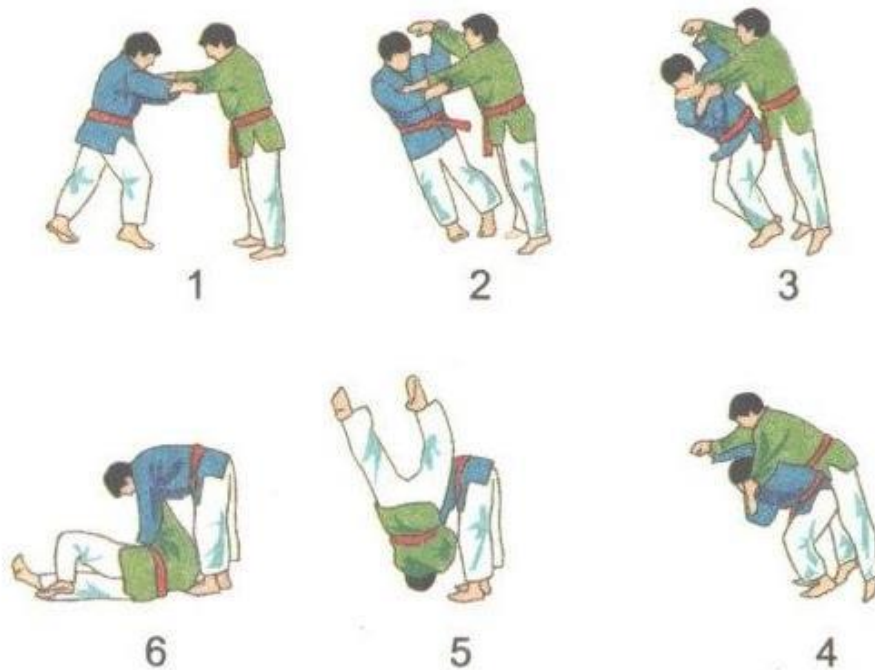
Raqib tik turib ikki qo‘lini oldinga cho‘zgan paytda bu usulni bajarish qulay (22-rasm).

DH – raqibning olishuvini boshlash holati. Ushlashlar raqibning chap yoki o‘ng yenglaridan.

1- raqib tomonga o‘ng oyoq bilan bir qadam qo‘yish.

2-3-4- o‘ng oyoq ustidan o‘ng tomonga buralib, o‘ng qo‘lini siltab yuqoriga - oldinga ko‘tarib, raqib gavdasi ostiga tizzalari bukilgan holda tos bilan kirib yaqinlashib kelish.

5-6- qo‘llar bilan oldinga - yuqoriga tortishni davom ettirib, gavda bilan oldinga enkayib, tizzalar birdaniga to‘g‘rilanib, tos bilan gilamga uloqtiriladi.



**22-rasm**

#### **12.5.4 Qarama - qarshi ushlab bilan orqadan oshirib tashlash**

Raqib bir qo'lini oldinga cho'zgan paytda bu usulni bajarish qulay (23-rasm).

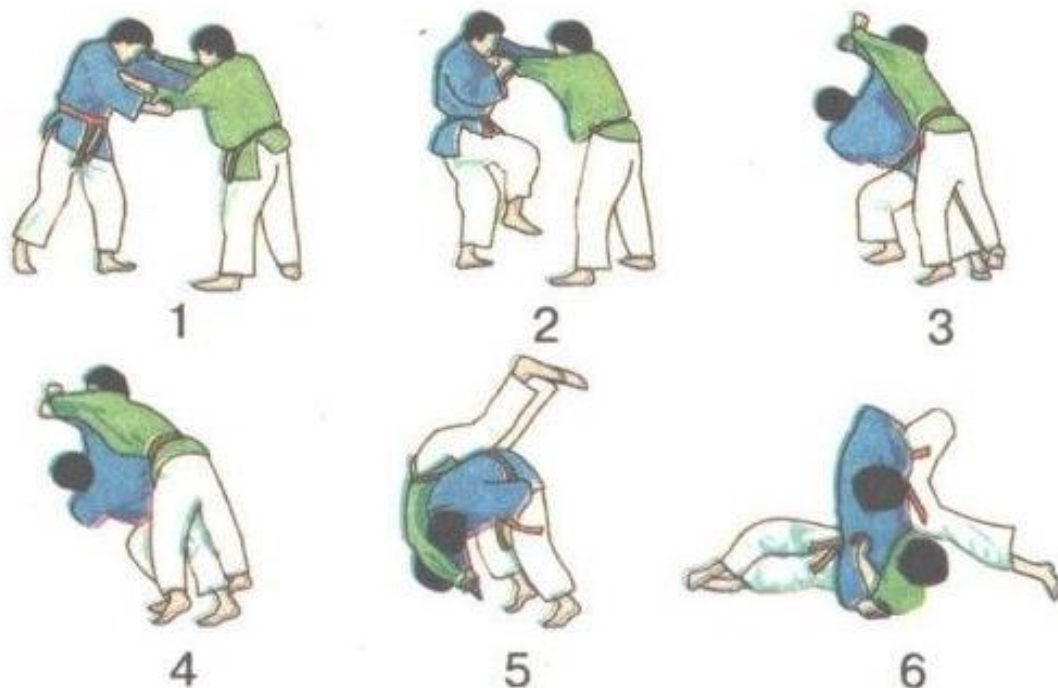
DH – raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar raqibning chap yoki o'ng yengi va yoqa qaytarmasidan teskari tartibda.

1- chap oyoq bilan raqib tomonga yarim qadam yaqinlashib, oyoq yuzini tashqariga burish.

2- o'ng qo'l bilan raqibning chap yengidan ushlab, chap oyoqdan burilib va o'ng oyog'i bilan raqibning ikki oyog'i o'rtasiga tos bilan kirish.

3-4- qo'l bilan raqibni oldinga - yuqoriga torta turib chap oyoqni uning o'ng oyog'i oldiga qo'yish va raqib gavdasi ostiga tizzalarini bukib, bir oz pasayish.

5-6- qo'l bilan raqibni tortishni davom ettirib, gavda bilan burulib va tos bilan raqib gavdasini urib yuborib, uni yelkasi bilan gilamga uloqtirish.



**23-rasm**

## **12.6 Bardor usullari**

Kurashchi usuliga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o‘ziga ishonch hosil qilib, raqibini ko‘tarib uloqtiradigan barcha usullar “Bardor” deb nomlanadi.<sup>15</sup>

### **12.6.1 Orqaga qayishgan holda uloqtirish**

Raqib oldinga egilib, kurashchi tomon harakatlenganda bu usulni bajarish qulay (24-rasm).

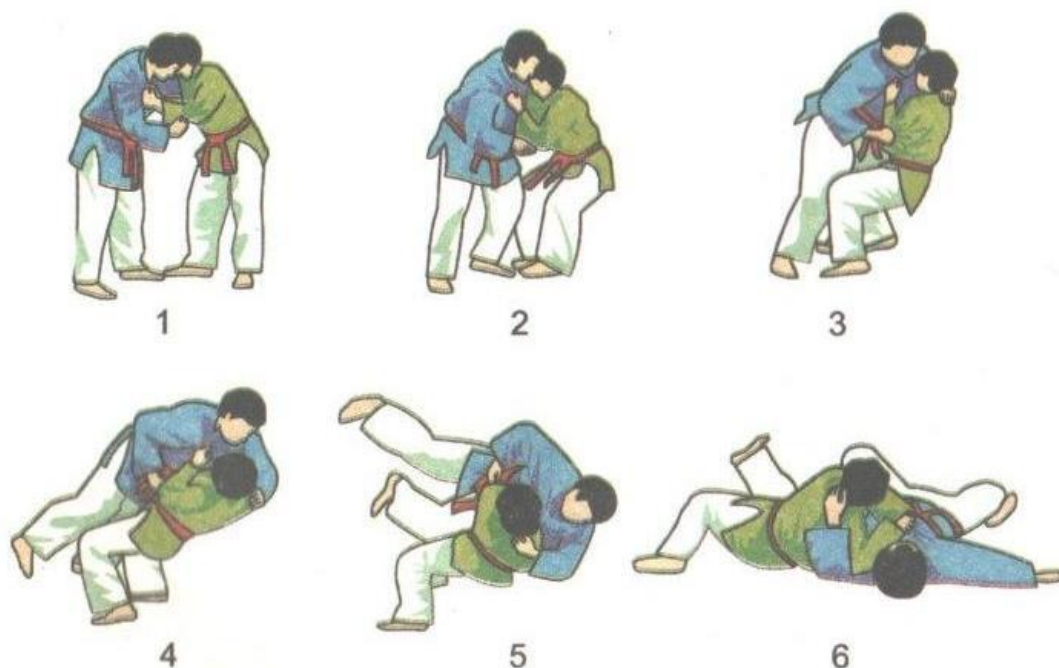
DH – kurashchilar olishuvni boshlash holatida turishadi. Ushlashlar raqibning belbog‘idan va chap yoki o‘ng yoqa qaytarmasidan.

1-2-3- raqibga yaqinlashib, qomatni pasaytirib uni ko‘krakka zich siqish va orqaga qayishish.

<sup>15</sup> K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. 2005 y.



4-5-6- orqaga qayishishni davom ettirib, raqibni o'ziga qisgan holda oyoqlarini gilamdan uzish, orqaga yiqila boshlab, raqibni yelkalari bilan gilamga tashlash bilan burilish.



**24-rasm**

### **12.6.2 Oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish**

Raqib o'ziga tortayotgan yoki orqaga siljiyotgan paytda bu usulni bajarish qulay (25-rasm).

DH – kurashchilar har xil holatda turadilar. Ushlashlar raqib yaktagining yelka qismi va yoqaning qaytarmasidan.

1- tayanch oyog'i bilan raqibga yaqinlashib, hujumdagi oyoq tomonga qarab raqibning muvozanatini yo'naltirish.

2-3- raqib muvozanatini hujumdagi oyog'ingiz tomonga yo'naltirib, biroz qayishgan holda hujumchi oyoqni raqib oyog'i orqasiga o'tkazib uni gilamga qo'ymaslik.

4-5-6- yon tomonga raqib bilan birga yiqila borib, raqib yelkalari bilan gilamga bosiladi va bir paytning o'ziga raqib tomonga gavda, ko'krak bilan buriladi.



**25-rasm**

## **12.7 Yonbosh usullari**

Kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, uni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, yonbosh tarafidan kirib, raqibni oyog'i bilan ko'tarib yiqitadigan barcha usullar "Yonbosh" deb nomlanadi.<sup>16</sup>

### **12.7.1 Yondan yonbosh**

Raqib yon tomoniga o'tgan paytda bu usulni qo'llash qulayroq (26-rasm).

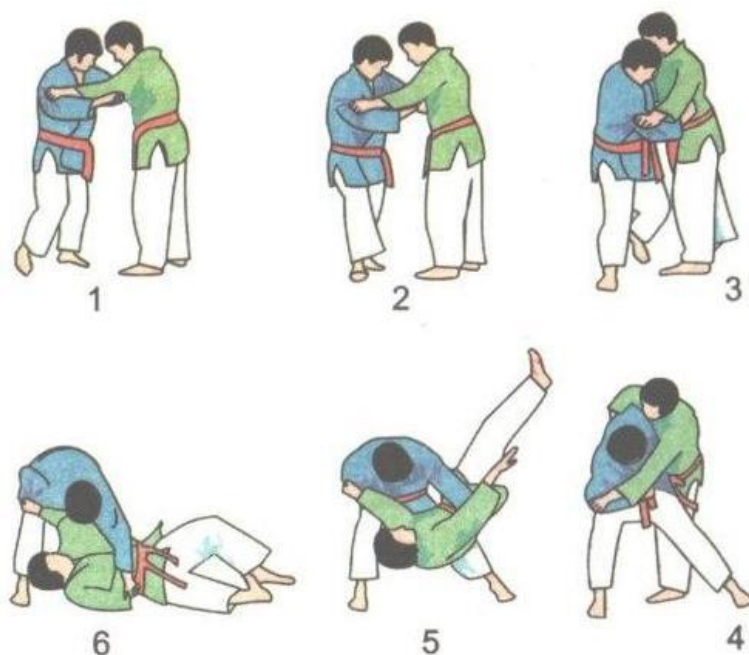
DH – kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar raqibining qo'lidan va yaktakning orqa qismidan.

1-2- o'ng oyoq bilan yon tomonga qadam qo'yib, raqibning og'irlik tayanchini chap oyog'iga o'tkazib, harakatini davom ettirib tovonidan tashqaridan ko'tarish.

<sup>16</sup> K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. 2005 y.

3-4- gavda bilan harakatni davom ettirib, raqib e'tiborini jalb qilish va chap oyoqni, raqibning chap oyog'i yoniga qo'yish.

5-6- raqibni qo'llar yordamida aylana shaklida oldinga - pastga, yonga aylantirib yelkasi bilan gilamga uloqtirish.



**26-rasm**

### **12.7.2 Orqadan yonbosh**

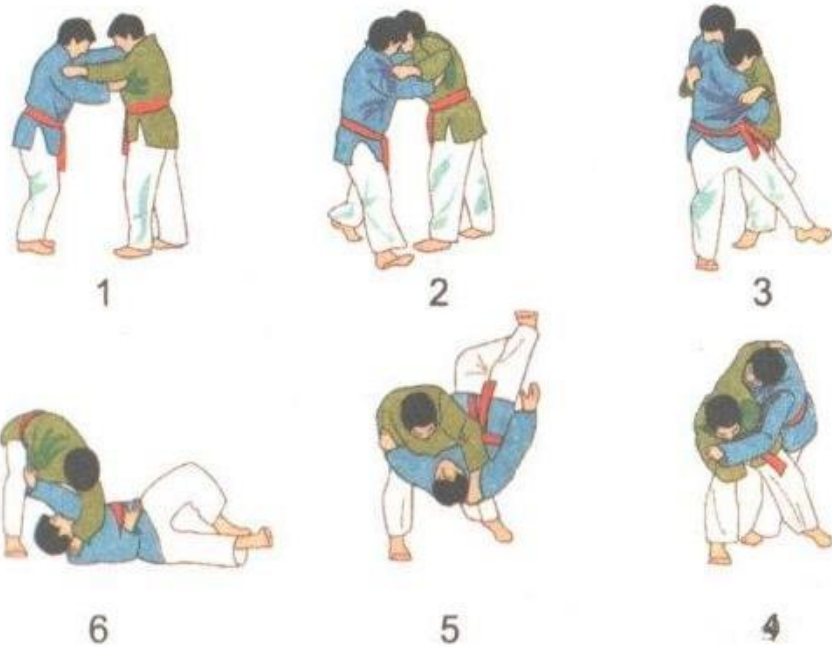
Raqib tik turib orqaga siljiyotgan yoki o'ziga tortayotgan vaqtda paytda bu usulni bajarish qulay (27-rasm).

DH – kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar raqibining yengi va yoqasidan.

1-2- o'ng oyoq bilan raqib yonidan orqasiga qarab qadam qo'yib, raqibni tayanch nuqtasini chap tovonining tashqari qismiga o'tkazishga majbur qilish.

3- qo'llar va gavda harakati bilan raqibni yiqilishga majburlagan holda chap oyoqni raqibning chap yoki o'ng oyog'i orqasidan ko'tarish.

4-5-6- qo'llar bilan gavadani aylana bo'yicha pastga - yonga burib, raqibni yelkalari bilan gilamga uloqtirish.



**27-rasm**

## **XIII BOB. KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANIDAN MUSTAQIL ISH TOPSHIRIQLARI VA UNI BAJARISH BO‘YICHA USLUBIY TAVSIYALAR**

### **13.1 Mustaqil ish topshiriqlarini bajarish barobarida “Kurash turlari, va uni o‘qitish metodikasi” fanidan talabalarning bilim va malakalariga qo‘yiladigan talablar**

“Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv fanini o‘rganish jarayonida talabalar fanga doir quyidagi tushunchalarni bilishlari hamda ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lishlari nazarda tutiladi:

- darslik va o‘quv qo‘llanmalar bo‘yicha fan boblari va mavzularini o‘rganish;
- tarqatma materiallar tayyorlash;
- yiqilish va yiqitish usullari chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo‘yicha mavzular ustida ishlash;
- mashq davomida ishlatiladigan sport anjomlarini o‘rganish;
- talabaning o‘quv-ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan fan bo‘limlari va mavzularini chuqur o‘rganish;
- faol va muammoli o‘qitish uslubidan foydalaniladigan o‘quv mashg‘ulotlari va boshqalar;
- amaliyotda maktab, BO‘SM (bolalar o‘smirlar sport maktablari)da pedagog va murabbiylarga yordam berish hamda mustaqil dars kospektlarini tuzish ko‘nikmalariga ega bo‘lish.
- jismoniy madaniyat va sport xodimi faoliyatining alohida xususiyatlarini egallab olish;
- mustaqil ish topshiriqlarini bajarish jarayonida “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” faniga doir o‘z bilimlarini oshirib borish, amaliyotda esa ushbu fan erishgan yutuqlar, ilg‘or ish tajribalaridan foydalanish, oddiy pedagogik tadqiqotlar o‘tkazish, jismoniy madaniyat va sport mutaxassisligiga oid kasbiy-pedagogik mahorat darajalarini egallab borish zarur bo‘ladi.

## **13.2 “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan talabalarning mustaqil ishini baholash mezonlari**

### **13.2.1 Annotatsiya va konspekt yozish**

- Talaba annotatsiya va konspektni to‘liq va batafsil yozgan bo‘lsa – 90% – 100%.
- Talaba annotatsiyani va konspektni o‘rtacha yozgan bo‘lsa – 80% – 89%.
- Talaba annotatsiyani va konspektni qoniqarli yozgan bo‘lsa – 60% – 79%.

### **13.2.2 Mavzuni tahlil qilish**

- Talaba mavzuni to‘liq va batafsil tahlil qilgan bo‘lsa – 90% – 100%.
- Talaba mavzuni o‘rtacha tahlil qilgan bo‘lsa – 80% – 89%.
- Talaba mavzuni qoniqarli tahlil qilgan bo‘lsa – 60% – 79%.

### **13.2.3 Adabiyotlar ro‘yxatini tuzish**

- Talaba adabiyotlar ro‘yxatini to‘liq va batafsil yozgan bo‘lsa – 90% – 100%.
- Talaba adabiyotlar ro‘yxatini o‘rtacha yozgan bo‘lsa – 80% – 89%.
- Talaba adabiyotlar ro‘yxatini qoniqarli yozgan bo‘lsa – 60% – 79%.

### **13.2.4 Internet tarmog‘idan ma’lumotlar to‘plash**

- Talaba internet tarmog‘idan ma’lumotlarni to‘liq va batafsil yozgan bo‘lsa – 90% – 100%.
- Talaba internet tarmog‘idan ma’lumotlarni o‘rtacha yozgan bo‘lsa – 80% – 89%.

– Talaba internet tarmog‘idan ma’lumotlarni qoniqarli yozgan bo‘lsa – 60% – 79%.

### **13.2.5 Tarqatma material tayyorlash**

– Talaba tarqatma materialni to‘liq va batafsil yozgan bo‘lsa – 90% – 100%.

– Talaba tarqatma materialni o‘rtacha yozgan bo‘lsa – 80% – 89%.

– Talaba tarqatma materialni qoniqarli yozgan bo‘lsa – 60% – 79%.

### **13.2.6 Referat yozish**

– Talaba referatni to‘liq va batafsil yozgan bo‘lsa – 90% – 100%.

– Talaba referatni o‘rtacha yozgan bo‘lsa – 80% – 89%.

– Talaba referatni qoniqarli yozgan bo‘lsa – 60% – 79%.

### **13.2.7 Kurash usullarini amalda ko‘rsatish**

– Talaba milliy kurash usullarini amalda to‘liq va batafsil ko‘rsatsa – 90% – 100%.

– Talaba milliy kurash usullarini amalda o‘rtacha ko‘rsatsa – 80% – 89%.

– Talaba milliy kurash usullarini amalda qoniqarli ko‘rsatsa – 60% – 79%.

### **13.2.8 Kurash usullariga qarshi himoya usullarini qo‘llash**

– Talaba milliy kurash usullariga qarshi himoya usullarini amalda to‘liq va batafsil qo‘llasa – 90% – 100%.

– Talaba milliy kurash usullariga qarshi himoya usullarini amalda o‘rtacha qo‘llasa – 80% – 89%.

– Talaba milliy kurash usullariga qarshi himoya usullarini amalda qoniqarli qo‘llasa – 60% – 79%.

### **13.2.9 Darsdan tashqari sport to‘garaklariga qatnashish**

– Talaba aynan milliy kurash yoki sport to‘garaklariga qatnashsa – 90% – 100%.

– Talaba aynan yakka kurash sport to‘garaklarining biriga qatnashsa – 80% – 89%.

– Talaba biron bir sport to‘garaklariga qatnashsa – 60% – 79%.

### **13.3 Mustaqil ish topshiriqlari**

#### **1-variant**

I “Kurash sportning rivojlanish bosqichlari” mavzusi bo‘yicha adabiyotlardan annotatsiya tuzing va konspekt qiling.

1. Kerimov F.A. *Sport kurashi nazariyasi va usuliyati*. – Toshkent, 2005.

2. Mirzaqulov SH.A. *Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent, 2013.

3. Atoyev A.Q. *Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti*. – Toshkent, 2005.

4. Yusupov K. *Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi*. –Toshkent, 2005.

II. “Kurash sportida taktik tayyorgarlik” mavzusini o‘qing va tahlil qiling.

III. “Kurash sportida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo‘llari” mavzusida referat yozing.

IV. “Supurma” usullarini bajarishda ushlar variantlari, qarshi usullari va himoyalanihlarni takomillashtirish.

V. 1 dan 25 gacha bo‘lgan test topshiriqlarini yeching.

#### **Adabiyotlar:**

1. F.A. Kerimov. *Sport kurashi nazariyasi va usuliyati*. Darslik. –T., 2005.

2. N.A. Tastanov. *Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati*. Darslik. –T., 2015.



3. A. Q. Atoyev. *Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma.* –T., 2005.
4. N.A. Tastanov. *yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.* –T., 2014.
5. Z.A. Bakiyev. *Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma.* –T., 2011.
6. Sh.A. Mirzoqulov. *Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.* –T., 2013.
7. Sh.A. Arslanov, A.J. Tangriyev. *Sport pedagogik mahoratini oshirish. DZYUDO. Darslik.* –T., 2017.
8. E. Bayturayev. *Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.* –T., 2016.

## **2-variant**

I. “Kurashni rivojlanishida xalq bahodirlarining o‘rni” mavzusi bo‘yicha adabiyotlardan annotatsiya tuzing va kospekt qiling.

1. *Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Toshkent, 2005.*
2. *Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2013.*
3. *Atoyev A.Q. Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. – Toshkent, 2005.*
4. *Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. –Toshkent, 2005.*

II. Kurash turlari bo‘yicha viloyatda bo‘ladigan musobaqalarni kuzating va tahlil qiling.

III. “Kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish yo‘llari” mavzusida referat yozing.

IV. “Chil” usullarini bajarishda ushlab variantlari, qarshi usullari va himoyalanihlarni takomillashtirish.

V. 26 dan 50 gacha bo‘lgan test topshiriqlarini yeching.

### **Adabiyotlar:**

1. F.A. Kerimov. *Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik.* –T., 2005.

2. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –T., 2015.
3. A. Q. Atoyev Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. –T., 2005.
4. N.A. Tastanov yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2014.
5. Z.A. Bakiyev Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. –T., 2011.
6. Sh.A. Mirzoqulov Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2013.
7. Sh.A. Arslanov, A.J. Tangriyev. Sport pedagogik mahoratini oshirish. DZYUDO. Darslik. –T., 2017.
8. E. Bayturayev. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2016.

### **3-variant**

I. “Kurash sportida o‘qitish uslubiyati asoslari” mavzusi bo‘yicha adabiyotlardan annotatsiya tuzing va kospekt qiling.

1. *Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. –Toshkent, 2005.*
2. *Mirzaqulov SH.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. Toshkent, 2013.*
3. *Atoyev A.Q. Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. –Toshkent, 2005.*
4. *Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. –Toshkent, 2005.*

II. Kurashchilarining umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzing.

III. “Kurashchilarining ruhiy tayyorgarligini oshirish yo‘llari” mavzusida referat yozing.

IV. “Qo‘shsha” usullarini bajarishda ushlash variantlari, qarshi usullari va himoyalanihlarni takomillashtirish.

V. 51 dan 75 gacha bo‘lgan test topshiriqlarini yeching.

## **Adabiyotlar:**

1. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. –T., 2005.
2. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –T., 2015.
3. A. Q. Atoyev Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. –T., 2005.
4. N.A. Tastanov Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2014.
5. Z.A. Bakiyev Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. –T., 2011.
6. Sh.A. Mirzoqulov Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2013.
7. Sh.A. Arslanov, A.J. Tangriyev. Sport pedagogik mahoratini oshirish. DZYUDO. Darslik. –T., 2017.
8. E. Bayturayev. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2016.

### **4-variant**

I. “Texnik-taktik mahorat tamoyillari” mavzusi bo‘yicha adabiyotlardan annotatsiya tuzing va kospekt qiling.

1. F.A.Kerimov. *Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. –Toshkent 2005.*
2. *Mirzaqulov SH.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. –Toshkent, 2013.*
3. *Atoyev A.Q. Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. –Toshkent, 2005.*
4. *K.Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. –Toshkent 2005.*

II. Kurashchilarining maxsus mashqlari majmuasini tuzing.

III. “Kurash usullarini tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamasi” mavzusida referat yozing

IV. “Yuk (yuklama)” usullarini bajarishda ushlab variantlari, qarshi usullari va himoyalanihlarni takomillashtirish.

V. 76 dan 100 gacha bo‘lgan test topshiriqlarini yeching.

### **Adabiyotlar:**

1. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. –T., 2005.
2. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –T., 2015.
3. A. Q. Atoyev Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. –T., 2005.
4. N.A. Tastanov yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2014.
5. Z.A. Bakiyev Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. –T., 2011.
6. Sh.A. Mirzoqulov Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2013.
7. Sh.A. Arslanov, A.J. Tangriyev. Sport pedagogik mahoratini oshirish. DZYUDO. Darslik. –T., 2017.
8. E. Bayturayev. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2016.

### **5-variant**

I. “Sport mashg‘uloti maqsadi, vazifalari, vositalari va asosiy tamoyillari” mavzusi bo‘yicha adabiyotlardan annotatsiya tuzing va konspekt qiling.

1. Kerimov F.A. *Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.* – Toshkent, 2005.
2. Mirzaqulov SH.A. *Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati.* – Toshkent, 2013.
3. Atoyev A.Q. *Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti.* – Toshkent, 2005.
4. Yusupov K. *Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi.* –Toshkent, 2005.

II. “Umumta’lim maktablarida kurash darslarini tashkil qilish va o‘tkazish” mavzusini adabiyotlardan o‘qing va tahlil qiling.

III. “Milliy kurash sportidan musobaqalar tashkil qilish va o‘tkazish qoidalari” mavzusida referat yozing.

IV. “Yelka” usullarini bajarishda ushlab variantlari, qarshi usullari va himoyalarni takomillashtirish.

V. 101 dan 125 gacha bo‘lgan test topshiriqlarini yeching.

### **Adabiyotlar**

1. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. –T., 2005.
2. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –T., 2015.
3. A. Q. Atoyev Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. –T., 2005.
4. N.A. Tastanov Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2014.
5. Z.A. Bakiyev Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. –T., 2011.
6. Sh.A. Mirzoqulov Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2013.
7. Sh.A. Arslanov, A.J. Tangriyev. Sport pedagogik mahoratini oshirish. DZYUDO. Darslik. –T., 2017.
8. E. Bayturayev. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2016.

### **6-variant**

I. “Kurash sportida bellashuvni tuzish taktikasi” mavzusi bo‘yicha adabiyotlardan annotatsiya tuzing va konspekt qiling.

1. Kerimov F.A. *Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.* –Toshkent, 2005.
2. Mirzaqulov SH.A. *Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati.* –Toshkent, 2013.
3. Atoyev A.Q. *Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti.* –Toshkent, 2005.
4. Yusupov K. *Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi.* –Toshkent, 2005.

II. “Kurash sportida yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlari” mavzusini adabiyotlardan o‘qing va tahlil qiling.

III. “Kurash sportida mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish” mavzusida referat yozing.

IV. “Bardor” usullarini bajarishda ushlar variantlari, qarshi usullari va himoyalarni takomillashtirish.

V. 126 dan 150 gacha bo‘lgan test topshiriqlarini yeching.

### **Adabiyotlar**

1. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. –T., 2005.
2. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –T., 2015.
3. A. Q. Atoyev Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. –T., 2005.
4. N.A. Tastanov Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2014.
5. Z.A. Bakiyev Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. –T., 2011.
6. Sh.A. Mirzoqulov Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2013.
7. Sh.A. Arslanov, A.J. Tangriyev. Sport pedagogik mahoratini oshirish. DZYUDO. Darslik. –T., 2017.
8. E. Bayturayev. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2016.

### **7-variant**

I. “Kurashchilar mashg‘uloti jarayonida tiklanish vositalari” mavzusi bo‘yicha adabiyotlardan annotatsiya tuzing va konspekt qiling.

1. Kerimov F.A. *Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.* –Toshkent, 2005.
2. Mirzaqulov SH.A. *Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati.* –Toshkent, 2013.
3. Atoyev A.Q. *Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti.* –Toshkent, 2005.
4. Yusupov K. *Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi.* –Toshkent, 2005.

II. “Kurash sportida aldovchi va soxta harakatlarga o‘rgatish texnikasi, taktikasi va uslubiyati” mavzusini adabiyotlardan o‘qing va tahlil qiling.

III. “Kurash sportida saralash” mavzusida referat yozing.

IV. “Yonbosh” usullarini bajarishda ushlar variantlari, qarshi usullari va himoyalarni takomillashtirish.

V. 151 dan 175 gacha bo‘lgan test topshiriqlarini yeching.

### **Adabiyotlar**

1. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. –T., 2005.
2. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –T., 2015.
3. A. Q. Atoyev Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. –T., 2005.
4. N.A. Tastanov Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2014.
5. Z.A. Bakiyev Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. –T., 2011.
6. Sh.A. Mirzoqulov Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2013.
7. Sh.A. Arslanov, A.J. Tangriyev. Sport pedagogik mahoratini oshirish. DZYUDO. Darslik. –T., 2017.
8. E. Bayturayev. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T., 2016.

### **8-variant**

I. “Jahonda o‘zbek kurashining tutgan o‘rni” mavzusi bo‘yicha adabiyotlardan annotatsiya tuzing va konspekt qiling.

1. Toshmurodov O.E. Milliy kurashning nazariy asoslari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. –Samarqand. 2017.

2. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. –Toshkent, 2013.

3. Atoyev A.Q. *Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti.* – Toshkent, 2005.

4. Yusupov K. *Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi.* –Toshkent, 2005.

II. “Milliy kurash sportida hakamlik qilish va atamalari” mavzusini o‘qib o‘rganing va tahlil qiling.

III. “Kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi” mavzusida referat yozing.

IV. “Yelka” usullarini bajarishda ushlab variantlari, qarshi usullari va himoyalashlarni takomillashtirish.

V. 175dan 200 gacha bo‘lgan test topshiriqlarini yeching

### **Adabiyotlar**

1. F.A. Kerimov. *Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.* Darslik. –T., 2005.

2. N.A. Tastanov. *Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.* Darslik. –T., 2015.

3. A. Q. Atoyev *Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti.* O‘quv qo‘llanma. –T., 2005.

4. N.A. Tastanov *yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati.* O‘quv qo‘llanma. –T., 2014.

5. Z.A. Bakiyev *Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti.* O‘quv qo‘llanma. –T., 2011.

6. Sh.A. Mirzoqulov *Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati.* O‘quv qo‘llanma. –T., 2013.

7. Sh.A. Arslanov, A.J. Tangriyev. *Sport pedagogik mahoratini oshirish.* DZYUDO. Darslik. –T., 2017.

8. E. Bayturayev. *Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati.* O‘quv qo‘llanma. –T., 2016.



### 13.4 TAVSIYA ETILADIGAN TEST SAVOLLARI

1. Kurash bo'yicha 1-jahon chempionatida 90 kg vaznda kim chempion bo'lgan? bo'yicha
  - A) Kamol Murodov.
  - B) O'tkir Salyamov.
  - C) Isoq Axmedov.
  - D) Abdullo Tangriyev.
2. O'zbekistonda texnik va taktik usullari jihatidan bir-biridan keskin farq qiluvchi necha xil milliy kurash turi bor?
  - A) 10 xil.
  - B) 2 xil.
  - C) 4 xil.
  - D) 5 xil.
3. Ajdodlarimiz yigitlarning qanday tayyorgarligiga katta e'tibor berganlar?
  - A) Epchil-chaqqonlik.
  - B) Kuchlilik.
  - C) Harbiy-jismoniy.
  - D) Mahoratlilik.
4. Pahlavon Mahmud qachon va qayerda tug'ilib, yashab ijod etgan?
  - A) XIII asr oxiri XIV asr boshlari Xiva yaqinida.
  - B) IX asrda Xitoyda.
  - C) XV asrda Hindistonda.
  - D) VIII asrning oxiri Samarqandda.
5. Mashg'ulotlarning asosiy shakllari nimalarni o'z ichiga oladi?
  - A) Jismoniy mashg'ulotni.
  - B) Dars va darsdan tashqari mashg'ulot, mustaqil shug'ullanish.
  - C) Amaliy mashg'ulotni.
  - D) O'quv mashg'ulotini.
6. Chiniqish vositalariga nimalar kiradi?
  - A) Havо, quyosh nuri va suv.
  - B) Qor, yomg'ir va muz.

- C) Issiqlik va sovuqlik.  
D) Suvning harorati va tabiiy o'zgarish.
7. Bellashuvda «Halol» sof g'alabaga erishgan kurashchini necha ball bilan baholashadi?  
A) 15 ball.  
B) 10 ball.  
C) 8 ball.  
D) 5 ball.
8. Bellashuvni kurashchi «yonbosh» bahosi bilan tugatsa, kurashchiga necha ball beriladi?  
A) 5 ball.  
B) 10 ball.  
C) 3ball.  
D) 1 ball.
9. Agar bellashuv vaqtida kurashchi jarohatlansa, unga qancha vaqt ajratiladi?  
A) 5 daqiqagacha.  
B) 3 daqiqagacha.  
C) 2 daqiqagacha.  
D) 10 daqiqagacha.
10. Gilamda hakamlar ishlatadigan iboralar nechta?  
A) 15 ta.  
B) 13 ta.  
C) 12 ta.  
D) 8 ta.
11. Milliy kurash musobaqasi qaysi tartibdagi tizimda o'tkaziladi?  
A) Musobaqaning aylanma tizimi bo'yicha.  
B) Aralash tizim bo'yicha.  
C) 6 ballik tizim bo'yicha.  
D) Kurash musobaqasi asosan Olimpiya tizimi bo'yicha o'tkaziladi.
12. 1987-yil nashr etilgan "Kurash" kitobini muallifi kim?  
A) Absalyamov G.Sh.

- B) Atoev A.Q.  
 C) Ibroximov M.I.  
 D) Alixanov I.I.
13. Umumiy milliy kurash turlari qancha?  
 A) 20 dan ortiq.  
 B) 50 dan ortiq.  
 C) 40 dan ortiq.  
 D) 5 dan ortiq.
14. O'rta Osiyo ilk feodalizm davrida xalq harakatlari kuchayib ketganligi sababli badavlat kishilarning o'smir bolalari uchun Sosoniylar davlatida qanday jihatdan tayyorlash nazariyasi ishlab chiqildi?  
 A) Qilichbozlik.  
 B) O'tlik askarlar.  
 C) Kuchli polvonlar.  
 D) Urush va harbiy-jismoniy.
15. Qanday yoshlarni ma'naviy rivojlangan deyish mumkin?  
 A) Ma'naviy boy, axloqiy sof, jismoniy kamolatli.  
 B) Sport adabiyotlaridan foydalangan.  
 C) Jismoniy tayyorlangan.  
 D) Sport mashg'ulotlariga qatnashuvchi.
16. Qaysi tibbiyotshunos olim tomonidan besh jiltdan iborat "Al Qonun"da kishi tanasi tuzilishining tasnifi (xarakteristikasi), kasalliklar etimologiyasi (sababi va belgilari), sog'lom hayot kechirish haqida ta'limot, kasalliklarni tabiat kuchlari va dori-darmonlar bilan davolashga doir ko'rsatmalar bergan?  
 A) Al Xorazmiy.  
 B) Abu Ali ibn Sino.  
 C) Al Beruniy.  
 D) Akademik Pavlov.
17. 2500 yil ilgari yashab o'tgan saklar kimlar?  
 A) Turklarning avlod-ajdodlari.  
 B) Arablarning avlod-ajdodlari.

- C) O‘zbeklarning avlod-ajdodlari.  
D) Chingizxon avlod-ajdodlari.
18. Qaysi yili Toshkentda birinchi O‘rta Osiyo Olimpiadasi o‘tkazildi va kurashning Farg‘onacha usuli keng namoyish qilindi?  
A) 1905-yil 1-may.  
B) 1905-yil 5-sentabr.  
C) 1919-yil 20-noyabr.  
D) 1920-yil 10-oktabr.
19. Qaysi yili kurash O‘zbekiston spartakiadasi dasturiga kiritildi va kurash bo‘yicha respublika to‘garagi (seksiyasi) hamda hakamlar uyushmasi (kallegiyasi) tashkil etildi?  
A) 1947-yil.  
B) 1951-yil.  
C) 1936-yil.  
D) 1928-yil.
20. Kurash gilami (mati) ning maksimal o‘lchami necha metr?  
A) 11 x 11 m.  
B) 16 x 16 m.  
C) 9 x 9 m.  
D) 17 x 17 m.
21. Musobaqa kun tartibini qaysi kurashchilar kurashishini, kim tayyorlashini, har bir kurashchi, hakam haqida ma’lumotni va kurashga aloqador bo‘lgan xabarlarni qaysi hakam tanishtiradi?  
A) Gilam chetidagi hakam.  
B) E’lon qiluvchi hakam.  
C) Bosh hakam.  
D) Gilamdagi hakam.
22. Farg‘ona qoidasi bo‘yicha kurashning asosiy xususiyatlari nimalardan iborat?  
A) U bilimlilik va faollilikdan iborat.  
B) U tezkorlik va egiluvchanlikdan iborat.  
C) U yengillik va chaqqonlikdan iborat.

D) U ko‘proq kuch ishlatiladigan kurash bo‘lib, kuchlilik va chaqqonlikdan foydalaniladi.

23. Gilamdagi hakamlarni, kotibni, vaqtni tekshiruvchi hakamni, tablodagi hakamni va bellashuvlar natijalarini kim tomonidan nazorat qilinadi?

A) Bosh hakam, yordamchisi.

B) Gilamdagi hakam.

C) Tablodagi hakam.

D) Xabar qiluvchi hakam.

24. Gilamning yon tomonidagi hakam necha kishidan iborat bo‘ladi?

A) 5 kishidan.

B) 4 kishidan.

C) 2 kishidan.

D) 1 kishidan.

25. Tablodagi hakamning vazifasi?

A) Faqat musobaqadan keyingi natijalarni ko‘rsatadi.

B) Bellashuv vaqtida baholarni va ogohlantirishlarni ko‘rsatib boradi.

C) Musobaqani boshlangandan to oxirigacha ko‘rsatib turadi.

D) Kurashchilarning vazifalarini aniqlab ko‘rsatadi.

26. Katta yoshdagi musobaqa qatnashchilarining yoshlari nechada bo‘lishi kerak?

A) 12-13, 7-8 va 9-10 yosh.

B) 14-15, 16-17 va 12-13 yoshda.

C) 15-16, 12-13 va 14-15 yoshda.

D) 18-35 va undan yuqori yoshda.

27. Sof g‘alaba qanday izohlanadi?

A) “Chala” va “Yonbosh” berilsa.

B) “Halol” yoki ikki marotaba “Yonbosh”ga yiqitsa.

C) “Tanbeh” yoki “Chala”berilsa.

D) “Yonbosh” yoki “Dakki” berilsa.

28. Kurashning eng kichik yutug‘i “Chala” uchun necha ball bilan baholanadi?

- A) 3 ball.
  - B) 5 ball.
  - C) 2 ball.
  - D) 1 ball.
29. Bellashuv vaqtida “Dakki” ogohlantirishini olgan kurashchiga qanday chora ko‘riladi?
- A) Hakamlarning fikri bo‘yicha hal etiladi.
  - B) Kurash davom ettirilib – 0,5 jarima ball beriladi.
  - C) Kurash davom ettiriladi - 0,3 jarima ball beriladi.
  - D) Kurashdan chetlashtiriladi va - 0,10 jarima ball beriladi.
30. Xalq yuksak jismoniy belgilarga va texnika mahoratiga ega bo‘lgan mashhur kurashchilarni kimlar deb ataganlar?
- A) Polvonlar.
  - B) Kurashchilar.
  - C) Kuchlilar.
  - D) Bahodirlar.
31. Qayerda va qachon maxsus milliy kurash maktabi ochilgan?
- A) 1938-yil Buxoroda.
  - B) 1933-yil Samarqandda.
  - C) 1936-yil Toshkentda.
  - D) 1950-yil Xorazmda.
32. Kurashchining sport mashg‘ulotlari vositalari nimalardan iborat?
- A) Jismoniy mashqlardan
  - B) Jismoniy mashqlar, tabiatning tabiiy kuchlari, gigiyenik asoslar va maxsus bilimlardan
  - C) Maxsus mashqlardan
  - D) Maxsus bilimlardan
33. Kurash qoidasidan tashqari favqulotda holat bo‘lib qolgan vaziyatda gilamdagi hakam qanday yo‘l tutishi lozim?
- A) Gilam chetidagi hakam yoki bosh hakam bilan maslahatlashish kerak.
  - B) Gilam chetidagi yoki komendant bilan maslahatlashish kerak.

- C) Gilam chetidagi yoki vaqtni kuzatuvchi hakam bilan maslahatlashish kerak.
- D) Gilam chetidagi yoki e'lon qiluvchi hakam bilan maslahatlashish kerak.
34. Bellashuvning boshlanishi va tugashi necha bo'limdan iborat?
- A) 1 bo'limdan.
- B) 2 bo'limdan.
- C) 3 bo'limdan.
- D) 4 bo'limdan.
35. Qaysi yili birinchi bor umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturiga milliy kurash kiritildi?
- A) 1950-yili.
- B) 1969-yili.
- C) 1975-yili.
- D) 1980-yili.
36. Musobaqani boshqarib borishda va qonun-qoida bo'yicha o'tishga javobgar shaxs kim?
- A) Musobaqa komentdanti.
- B) Vaqtni belgilovchi hakam.
- C) Gilamdagi hakam.
- D) Bosh hakam.
37. Vaqtni ko'rsatuvchi yoki nazorat qiluvchi hakamning vazifasi?
- A) To'liq bellashuv vaqtini nazorat qilib boradi.
- B) Bellashuvdan keyingi vaqtini nazorat qilib boradi.
- C) Bellashuvgacha bo'lgan vaqtini nazorat qilib boradi.
- D) Bellashuvga tayyorlanish vaqtini nazorat qilib boradi.
- 38) Eng kichik yoshdagilar uchun bellashuv vaqti necha daqiqa?
- A) 1 daqiqa
- B) 2 daqiqa
- C) 3 daqiqa
- D) 4 daqiqa
39. Bellashuv vaqtida "G'irrom" jarimasini olgan kurashchiga qanday chora ko'riladi?

- A) Hakamlarning fikri bo'yicha g'olib aniqlanadi.
  - B) Kurash davom ettirilib va 5 jarima ball beriladi.
  - C) Kurashdan chetlashtiriladi va 10 jarima ball beriladi.
  - D) Kurash davom ettiriladi va 10 jarima bal' beriladi.
40. Bellashuv vaqtida "Tanbeh" ogohlantirishini olgan kurashchiga qanday chora ko'riladi?
- A) Kurash davom ettiriladi va 1 jarima ball beriladi.
  - B) Kurash davom ettiriladi va 3 jarima ball beriladi.
  - C) Kurashdan chetlashtiriladi va 5 jarima ball beriladi.
  - D) Kurashdan chetlashtiriladi va 10 jarima ball beriladi.
41. Bellashuvga birinchi bo'lib chaqirilgan kurashchi qaysi rangdagi yaktakda gilamga chiqishi kerak?
- A) Oq rangdagi.
  - B) Qizil rangdagi.
  - C) Yashil rangdagi.
  - D) Ko'k rangdagi.
42. Bellashuvga ikkinchi bo'lib chaqirilgan kurashchi qaysi rangdagi yaktakda gilamga chiqishi kerak?
- A) Oq rangdagi.
  - B) Qizil rangdagi.
  - C) Yashil rangdagi.
  - D) Ko'k rangdagi.
43. Kurash gilamining qalinligi necha sm?
- A) 4 yoki 5 sm.
  - B) 6 yoki 8 sm.
  - C) 8 yoki 10 sm.
  - D) 10 yoki 12 sm.
44. Kurash maydoni nechaga bo'linadi?
- A) 2 ga.
  - B) 3 ga.
  - C) 4 ga.
  - D) Bo'linmaydi.



45. Musobaqa o'tkaziladigan kurash gilamining ranglari qanaqa bo'lishi kerak?
- A) Qora, oq.
  - B) Ko'k, sariq, oq.
  - C) Ko'k, yashil, qizil.
  - D) To'g'ri javob yo'q.
46. Hakamlarni gilamlarga kim taqsimlaydi?
- A) Kurash federatsiyasi.
  - B) Hakamlar hay'ati.
  - C) Bosh hakam.
  - D) Kotib.
47. Qur'a tashlash jarayonida kuchli kurashchilarni kim ikki guruhga bo'ladi?
- A) Jamoa rahbari.
  - B) Bosh hakam.
  - C) Bosh hakam yordamchilari.
  - D) E'lon qiluvchi hakam.
48. Musobaqani o'tkazishdan oldin musobaqa o'tkaziladigan joy anjomlar va gilamlarning tayyorlanishini kim tekshiradi?
- A) Kurash federatsiyasi.
  - B) Kurash musobaqasini tashkil qilgan tashkilot.
  - C) Hakamlar hay'ati.
  - D) Bosh hakam.
49. Musobaqa o'tkazish tartibiga yoki jadvaliga kim o'zgartirish kiritish mumkin?
- A) Kurash federatsiyasi.
  - B) Musobaqani tashkil qilgan tashkilot.
  - C) Bosh hakam.
  - D) Hech kim.
50. Bosh hakam musobaqada vaqtincha bo'lmaganda kim uning ruxsati bilan bergan vakolatiga asosan uning vazifasini bajaradi?
- A) Istalgan hakam.
  - B) Bosh kotib.

- C) Bosh kotib yordamchisi.  
 D) Bosh hakam yordamchisi.
51. Har bir gilamdagi bayonnomalarni kim yozib boradi?  
 A) Bosh kotib.  
 B) Kotiblar.  
 C) Bosh hakam yordamchisi.  
 D) Yon hakam.
52. Bosh hakam bilan birgalikda musobaqaning hisobot bayonnomasini to‘ldirib, unga imzo qo‘yib topshirishga kim mas’ul?  
 A) Kurash federatsiyasi  
 B) Kurashni tashkil qilgan tashkilot  
 C) Bosh hakam yordamchisi  
 D) Bosh kotib
53. Kurashchi tomonidan qo‘llanilgan har bir usulni boshlashdan oldin o‘rtadagi hakam qanday buyruq beradi?  
 A) O‘rtaga  
 B) Kurash  
 C) To‘xta  
 D) Bekor
54. Kurashchi tomonidan usul bajarilganda necha soniya ichida uni baholab, kurashni davom ettirish kerak?  
 A) 2x3 soniya.  
 B) 5x6 soniya.  
 C) 7x10 soniya.  
 D) Xohlagan vaqtda.
55. Olishuv davomida qoida buzilgan bo‘lsa necha soniya ichida kurashni to‘xtatib, ogohlantirish berib, kurashni boshlash kerak?  
 A) 4x6 soniya  
 B) 5x7 soniya  
 C) 8x10 soniya  
 D) 9x11 soniya
56. Olishuv vaqti tugasa o‘rtadagi hakam qanaqa iborani qo‘li bilan ko‘rsatadi?

- A) To‘xta.
  - B) Vaqt.
  - C) Tazim.
  - D) Kurash.
57. Agar kurashchilarning biriga yoki ikkalasiga ham qisqa fursatga gilamdan chiqish zarur bo‘lib qolsa, kim hamkorlik qiladi?
- A) O‘rtadagi hakam.
  - B) Bosh hakam yordamchisi.
  - C) Yon (gilam chetidagi) hakam.
  - D) Shifokor.
58. Agar kurashchi gilamga chaqirilgandan keyin bir daqiqaga gilamga chiqmasa, kurashchiga qanday chora ko‘riladi?
- A) Hech qanday chora ko‘rilmaydi.
  - B) Kurash boshlanadi.
  - C) Ogzaki ogohlatiriladi.
  - D) «Tanbeh» ogohlantirishi beriladi.
59. Agar kurashchi gilamga chaqirilgandan keyin 2 daqiqada gilamga chiqmasa, kurashchiga qanday chora ko‘riladi?
- A) Hech qanday chora ko‘rilmaydi.
  - B) «Tanbeh» ogohlantirishi beriladi.
  - C) «Dakki» ogohlantirishi beriladi.
  - D) «G‘irrom» ogohlantirishi beriladi.
60. Agar kurashchi gilamga chaqirilgandan keyin 3 daqiqada gilamga chiqmasa, kurashchiga qanday chora ko‘riladi?
- A) Hech qanday chora ko‘rilmaydi.
  - B) «Tanbeh» ogohlantirishi beriladi.
  - C) «Dakki» ogohlantirishi beriladi.
  - D) «G‘irrom» ogohlantirishi beriladi.
61. Kurash hakamlari formasi (kiyimi) qanday bo‘lishi kerak?
- A) O‘zbekiston Respublikasi bayrog‘i rangida.
  - B) Qora kuylak, ko‘k kastyum va shim, oyoq yalang.
  - C) Qora kastyum va shim, oq ko‘ylak, qora galustuk va qora paypoq

- D) Xohlagan sport formasida.
62. Xavfli chiziq qanday rangda bo‘ladi?
- A) Qizil.
  - B) Ko‘k.
  - C) Yashil.
  - D) Oq.
63. Xavfli chiziqning eni necha metr bo‘lishi kerak?
- A) 2 m.
  - B) 0,5 m.
  - C) 1 m.
  - D) 3 m.
64. Xavfli chiziqda kurashishga ruxsat beriladimi?
- A) Ruxsat berilmaydi.
  - B) Ruxsat beriladi.
  - C) Xavfli chiziq bo‘lmaydi.
  - D) Kurashchiga ogohlantirish beriladi.
65. Xavfsiz maydonda kurashish mumkinmi?
- A) Yo‘q.
  - B) Kurashchiga ogohlantirish beriladi.
  - C) Ha.
  - D) 5 soniyagacha ruxsat beriladi.
66. Xavfsiz maydonning minimal o‘lchami necha mert?
- A) 11x11.
  - B) 8x8.
  - C) 6x6.
  - D) 9x9.
67. Xavfsiz maydonning maksimal o‘lchami necha mert?
- A) 10x10.
  - B) 16x16.
  - C) 12x12.
  - D) 14x14.
68. Xavfli maydonda kurashishga ruxsat beriladimi?
- A) Ha.

- B) 1 daqiqa.  
C) 10 soniya  
D) Yo‘q.
69. Maksimal kurash gilamida xavfli maydonning eni necha metr bo‘lishi kerak?  
A) 3 m.  
B) 4 m.  
C) 5 m.  
D) 2 m.
70. Agar olishuvning ikkinchi daqiqasida bitta kurashchiga «Halol» bahosi berilsa kurashchilar yana qancha vaqt kurashadilar? (umumiy kurash vaqti 4 daqiqa).  
A) 1 daqiqa.  
B) 1,5 daqiqa.  
C) Kurash to‘xtatiladi.  
D) 2 daqiqa.
71. Qanday holatlarda «Halol» bahosi beriladi?  
A) 3 ta “Chala”, va 1 ta “Dakki” berilsa.  
B) “Chala”, “Yonbosh” va raqibga “Tanbeh” berilsa.  
C) 3 ta “Chala”, 1 ta “yonbosh” berilsa.  
D) Ikkala kuragi bilan yiqilsa, ikki “Yonbosh” bahosini olsa, 1 ta “Yonbosh” va raqibga “Dakki” ogohlantirishi berilsa, raqibi “G‘irrom” ogohlantirish olsa.
72. Bitta bellashuvda bitta kurashchi nechta “Chala” bahosi olishi mumkin?  
A) 1 ta.  
B) 2 ta.  
C) Istagancha.  
D) 3 ta.
73. Bitta bellashuvda bitta kurashchi nechta “Yonbosh” bahosi olishi mumkin?  
A) 2 ta.  
B) 1 ta.

- C) 3 ta.  
D) 4 ta.
74. Bitta bellashuvda nechta “Halol” bahosi olishi mumkin?  
A) 3 ta.  
B) 1 ta.  
C) 2 ta.  
D) Istagancha.
75. Bitta bellashuvda bitta kurashchi nechta “Tanbeh” ogohlantirishini olishi mumkin?  
A) 4ta.  
B) 3 ta.  
C) 2ta.  
D) 1 ta.
76. Bitta bellashuvda bitta kurashchi nechta “Dakki” ogohlantirishi olishi mumkin?  
A) 1 ta.  
B) 2 ta.  
C) 3 ta.  
D) 4 ta.
77. Bitta bellashuvda bitta kurashchi nechta “G‘irrom” ogohlantirish olishi mumkin?  
A) 1 ta.  
B) 3 ta.  
C) 2 ta.  
D) 4 ta.
78. Olishuv davomida 1 ta kurashchiga “Halol” bahosi berilsa, nima qarorga kelinadi?  
A) Baho e’lon qilinib, kurash davom ettiriladi.  
B) Kurash davom ettiriladi.  
C) Kurash to‘xtatilib g‘olib e’lon qilinadi.  
D) Hakamlar qarori bilan kurash hal qilinadi.
79. Olishuvning teng yarim vaqti o‘tib kurashchilarda baho ham ogohlantirish ham bo‘lmasa, qanday qarorga kelinadi?

- A) Kurash davom ettiriladi.
  - B) Kurash to‘xtatilib belbog‘li kurash holatiga keltiriladi.
  - C) Kurashchilarni bo‘lib yuboriladi.
  - D) Durrang e‘lon qilinadi.
80. Agar kurashchiga o‘rtadagi hakam “yonbosh”, yon hakamlar ikkalasi ham “Chala” bahosini ko‘rsatsa qanday qarorga kelinadi?
- A) Bosh hakam bilan maslahatlashadilar.
  - B) “Yonbosh” bekor qilinib “Chala” bahosi beriladi.
  - C) O‘rtadagi hakamni bahosi qoladi.
  - D) Hakamlar hay‘atidan so‘raydilar.
81. Kurash bo‘yicha 1-jahon chempionati qachon va qayerda o‘tkazilgan?
- A) 1997-yil Samarqandda.
  - B) 1998-yil Angliyada.
  - C) 2000-yil Polshada.
  - D) 1999-yil Toshkentda.
82. Kurash bo‘yicha 2-jahon chempionati qachon va qayerda o‘tkazilgan?
- A) 2000-yil Antaliyada (Turkiya).
  - B) 1998-yil Pan Amerikada.
  - C) 2001-yil Qarshida.
  - D) 2002-yil Qozog‘istonda.
83. Kurash bo‘yicha 3-jahon chempionati qachon va qayerda o‘tkazilgan?
- A) 2001-yil Budapeshtda.
  - B) 2000-yil Termizda.
  - C) 2002-yil Polshada.
  - D) 2003-yil Afrikada.
84. Kurash bo‘yicha 4-jahon chempionati qachon va qayerda o‘tkazilgan?
- A) 2001-yil Qoraqalpog‘istonda.
  - B) 2000-yil Buxoroda.
  - C) 2003-yil Okeaniyada.

- D) 2002-yil Yerivanda.
85. Kurash bo'yicha 5-jahon chempionati qachon va qayerda o'tkazilgan?
- A) 2004-yil Angliya.  
B) 2002-yil Farg'onada.  
C) 2005-yil Toshkent.  
D) 2000-yil Lapas.
86. Kurash bo'yicha 1-Yevropa chempionati qachon va qayerda o'tkazilgan?
- A) 1997-yil Moskvada.  
B) 1999-yil Minskda.  
C) 1998-yil Saratovda.  
D) 2000-yil Armanistonda.
87. Kurash bo'yicha 1-Osiyo chempionati qachon va qayerda o'tkazilgan?
- A) 2003-yil Osh shahrida.  
B) 2000-yil Dushanbeda.  
C) 2001-yil Toshkentda.  
D) 2002-yil Ashxobodda.
88. Nechanchi yil kurash yozgi Osiyo o'yinlari dasturiga rasman qabul qilindi?
- A) 2001-yil 8-oktabrda.  
B) 2002-yil 5-yanvarda.  
C) 2002-yil 10-martda.  
D) 2003-yil 24-yanvarda.
89. O'zbekiston kurash milliy federatsiyasi qachon tashkil qilingan?
- A) 1992-yil 11-martda.  
B) 1994-yil 16-sentabrda.  
C) 1995-yil 6-iyunda.  
D) 1998-yil 20-yanvarda.
90. Kurash bu –
- A) "O'zini-o'zi himoyalash".  
B) "Maqsadga halol erishish yo'li".



- C) “Qarshilik ko‘rsatish”.
- D) “G‘alaba qozonish”.
91. Nechanchi yil milliy kurash bo‘yicha “O‘zbekiston sport ustasi” unvoni ta‘sis etildi?
- A) 1960-yil 10-martda.
- B) 1975-yil 5-yanvarda.
- C) 1980-yil 8-aprelda.
- D) 1970-yil 19-iyunda.
92. Nechanchi yil O‘zbekiston milliy kurash uyushmasi tavsiyasi bilan “O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan ustoz” degan unvon ta‘sis etilidi?
- A) 1970-yil.
- B) 1974-yil.
- C) 1972-yil.
- D) 1968-yil.
93. “Kiftlash” usuli qaysi kurash turida qo‘llaniladi?
- A) Erkin kurash.
- B) Sambo kurashida.
- C) Belbog‘li kurashda.
- D) Dzyudo kurashida.
94. “Bug‘ush” usuli qaysi kurash turida qo‘llaniladi?
- A) Dzyudo kurashida.
- B) Erkin kurash.
- C) Sambo kurashida.
- D) Belbog‘li kurashda.
95. Oyoqdan og‘riq berish usuli qaysi kurashda qo‘llaniladi?
- A) Dzyudo kurashida.
- B) Milliy kurashda.
- C) Yunon-rum kurashida.
- D) Sambo kurashida.
96. Qo‘ldan og‘riq berish usuli qaysi kurash turida qo‘llaniladi?
- A) Hech qaysi kurashda qo‘llanilmaydi.
- B) Dzyudo va Sambo kurashida.

- C) Milliy va Belbog‘li kurashida.  
D) Yunon-rum va Erkin kurash.
97. 2001-yil nashr etilgan “Sport kurashi nazariyasi va usuliyati” kitobining muallifi kim?  
A) Atoyev A.Q.  
B) Matviyev L.P.  
C) Kerimov F.A.  
D) Yusupov K.
98. 2005-yilda nashr etilgan “Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi” kitobining muallifi kim?  
A) Yusupov K.  
B) Atoyev A.Q.  
C) Kirimov F.A.  
D) Rafiyev X.
99. 1998-yilda nashr etilgan “Belbog‘li Turkiston kurashi” kitobining muallifi kim?  
A) Rafiyev X.T.  
B) Kirimov F.A.  
C) Eshnazarov J.E.  
D) Azizov A.X.
100. A.Tangriyev qachon va qayerda Jahon chempioni bo‘lgan?  
A) 2005-yil Toshkentda.  
B) 1999-yil Toshkentda.  
C) 2002-yil Antalyada.  
D) 1998-yil Termizda.
101. Dzyudo kurashi bo‘yicha 1-Jahon chempionati qachon va qayerda o‘tkazilgan?  
A) 1961-yil Fransiya.  
B) 1956-yil Yaponiya.  
C) 1958-yil Koreya.  
D) 1960-yil Angliya.
102. Dzyudo kurashi Olimpiada o‘yinlari dasturiga qachon kiritilgan?  
A) 1968-yil.

- B) 1972-yil.  
 C) 1960-yil.  
 D) 1964-yil.
103. Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi nechanchi yil tashkil qilindi?  
 A) 1958-yil.  
 B) 1960-yil.  
 C) 1956-yil.  
 D) 1962-yil.
104. Dzyudo bu –  
 A) Yumshoq yo‘l.  
 B) Og‘riqli yo‘l.  
 C) Uzun yo‘l.  
 D) Yaqin yo‘l.
105. Sambo bu –  
 A Jang sanoati  
 B Taslim bo‘lmaslik  
 C G‘alaba qozonish  
 D O‘z-o‘zini quolsiz himoya qilish
106. Xalqaro Sambo Federatsiyasi qachon tashkil qilingan?  
 A) 1981-yil.  
 B) 1979-yil.  
 C) 1976-yil.  
 D) 1983-yil.
107. Kurashchilar tayyorgarligi tizimi qaysi javobda to‘g‘ri ko‘rsatilgan?  
 A) Musobaqalarda ishtirok etish.  
 B) Mashg‘ulot o‘tkazish.  
 C) Yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo‘naltirilgan o‘zaro bog‘liq bo‘lgan elementlar yig‘indisi.  
 D) To‘g‘ri javob yo‘q.
108. Kurashchining mashg‘uloti qanaqa jarayon?  
 A) Jismoniy tarbiya jarayoni.  
 B) Aqliy jarayon.

- C) Sport jarayoni.  
D) Pedagogik jarayon.
109. Murabbiylar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikda faoliyati bu –
- A) Mashg‘ulot faoliyati.  
B) Suhbatlashish.  
C) Maslahatlashish.  
D) To‘g‘ri javob yo‘q.
110. Kurashchining texnik tayyorgarligi bu –
- A) Mashg‘ulotlarga qatnashish jarayoni.  
B) Kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta‘minlaydigan harakat malakalari ekanligiga qaratilgan pedagogik jarayon.  
C) Mashg‘ulotdan keyingi jarayon.  
D) Mustaqil shug‘ullanish jarayoni.
111. Kurashchining taktik tayyorgarligi bu –
- A) Musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo‘llash malakasi ekanligiga qaratilgan pedagogik jarayon.  
B) Mustaqil egallanadigan jarayon.  
C) Pedagogik jarayon emas.  
D) Aqliy jarayon.
112. Ma‘naviy iroda va sport kurashini o‘ziga xos xususiyatlariga mos bo‘lgan hamda musobaqalarda yuqori darajada ishonchlilikni ta‘minlashga qodir pedagogik jarayon qaysi javobda to‘g‘ri keltirilgan?
- A) Kurashchining jismoniy tayyorgarligi.  
B) Kurashchining taktik tayyorgarligi.  
C) Kurashchining texnik tayyorgarligi.  
D) Kurashchining ruhiy tayyorgarligi.
113. Kurashchini mashg‘ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish qaysi javobda to‘g‘ri keltirilgan?
- A) Integral tayyorgarlik.

- B) Ruhiy tayyorgarlik.
  - C) Nazariy tayyorgarlik.
  - D) Aqliy tayyorgarlik.
114. Mashg‘ulotlar jarayonida kurashchiga mashqlar orqali ta’sir ko‘rsatishning son ko‘rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg‘ulotning takibiy qismi bu –
- A) Mashg‘ulot yuklamasi.
  - B) Mashg‘ulot soni.
  - C) Mashg‘ulot natijasi.
  - D) Mashg‘ulot ta’limi.
115. Musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdori bu –
- A) Kurashchilar soni.
  - B) Bellashuvlar soni.
  - C) Musobaqa yuklamasi.
  - D) Jamoatlar soni.
116. Kurashchining asosiy holatlarini ko‘rsating?
- A) Tik, orqa bilan, yon bilan.
  - B) Tik, o‘ng tomonlama, chap tomonlama engashib, parallel va h.k.
  - C) Tik, engashib yotib, orqa bilan.
  - D) To‘g‘ri javob yo‘q.
117. Kurashchining g‘alabaga erishishi uchun qo‘llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig‘indisi bu –
- A) Kurash taktikasi.
  - B) Kurashchining jismoniy tayyorgarligi.
  - C) Kurashchining ruhiy tayyorgarligi.
  - D) Kurash texnikasi.
118. Kurashchini g‘alabaga erishish uchun raqib holatini gilamga nisbatan o‘zgartirishga qaratilgan harakat bu –
- A) Kurash usuli.
  - B) Kurash atamasi.
  - C) Kurash qoidasi.
  - D) Kurash taktikasi.

119. Kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulini to'xtatib qolishga qaratilgan harakat bu –

- A) Usul.
- B) Qarshi usul.
- C) Himoyalaniish.
- D) To'g'ri javob yo'q.

120. Kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakat bu –

- A) Himoya.
- B) Qarshi usul.
- C) Usul.
- D) Barchasi to'g'ri.

121. Taktik tayyorgarlik usullari bu –

- A) Kurashchi harakati bo'lib, ular yordamida mashg'ulot o'tkazadi.
- B) Kurashchi harakati bo'lib, himoyalaniadi.
- C) Kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.
- D) To'g'ri javob yo'q.

122. Kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlar bu –

- A) Iltimos qilish.
- B) Kuzatish (razvetka).
- C) O'g'irlash.
- D) Qo'rqitish.

123. Boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadigan kombinatsiyalar bu –

- A) Usullar uyg'unligi.
- B) Qarshi usul.
- C) Himoya usuli.
- D) Usullar natijasi.

124. Kurashda o'quv mashg'ulot jarayonining qonuniyati bo'lib hisoblanadigan javobni ko'rsating?

- A) O'qitishning sog'lomlashtiruvchi xususiyati.

- B) O‘qitishning uslubiy xususiyati.
- C) O‘qitishning ilmiylik xususiyati.
- D) O‘qitishning tarbiyaviy xususiyati.

125. Kurashchilarni faqat fanda tasdiqlangan ishonchli asoslar va bilimlar bilan tanishtirish zaruriyati o‘qitishning qaysi tamoyiliga taalluqli?

- A) O‘qitishning epchillik tamoyili.
- B) O‘qitishning ilmiylik tamoyili.
- C) O‘qitishning muntazamlilik tamoyili.
- D) O‘qitishning onglilik tamoyili.

126. Kurashchining ruhiy tayyorgarligi o‘rganilayotgan harakat xususiyatlariga mos bo‘lishi o‘qitishning qaysi tamoyiliga to‘g‘ri keladi?

- A) O‘qitishning ilmiylik tamoyili.
- B) O‘qitish tamoyili emas.
- C) O‘qitishning muntazamlilik tamoyili.
- D) O‘qitishning yengillik tamoyili.

127. Shug‘ullanuvchilarga bilimlar, ko‘nikmalar va malakalar to‘g‘risida majmual tasavvurlar berish, o‘qitishning qaysi tamoyili muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun muhim hisoblanadi?

- A) Muntazamlilik.
- B) Onglilik.
- C) Ilmiylik.
- D) Faollik.

128. Sport mashg‘uloti bu –

- A) Sog‘lomlashtiruvchi jarayon.
- B) Tarbiyaviy jarayon.
- C) Yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan muntazam boshqariladigan pedagogik jarayon.
- D) Ta’lim-tarbiya beradigan jarayon.

129. Sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqalarda yuqori natijalarni ko‘rsatish...

A) Sport mashgʻulotining maqsadi.

B) Sportchining maqsadi.

C) Murabbiyning maqsadi.

D) Kurash federatsiyasining maqsadi.

130. Mashgʻulot jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalardan biri...

A) Mashgʻulotga kechikmaslik.

B) Bir kunda ikki marta mashgʻulot.

C) Kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash.

D) Haftasiga 3 marta mashgʻulot.

131. Umumiy, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa bu –

A) Sport mashgʻulotining vositasi.

B) Sport mashgʻulotining maqsadi.

C) Sport mashgʻulotining vazifasi.

D) Sport mashgʻulotining tamoyili.

132. Sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlarga qaysi mashqlar kiradi?

A) Yordamchi mashqlar.

B) Maxsus mashqlar.

C) Aralash mashqlar.

D) Umumiy tayyorgarlik mashqlari.

133. Kurashchining aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan vositalar kurashchining qaysi mashqlariga kiradi?

A) Yordamchi mashqlar.

B) Umumiy tayyorgarlik mashqlari.

C) Maxsus mashqlar.

D) Aralash mashqlar.

134. Yuqori malakali sportchilar mashgʻuloti tizimida markaziy oʻrinni egallaydigan mashqlar kurashchining qaysi tayyorgarlik mashqlariga kiradi?

A) Yordamchi mashqlar.

B) Umumiy tayyorgarlik mashqlari.

C) Aralash mashqlar.



- D) Maxsus tayyorgarlik mashqlari.
135. Nazorat bellashuvlari qaysi tayyorgarlik mashqlariga kiradi?
- A) Musobaqa mashqlari.  
B) Yordamchi mashqlar.  
C) Maxsus mashqlar.  
D) Aralash mashqlar.
136. Asosan organizmning morfo-funksional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirish bilan tavsiflanadigan uslub...
- A) Aralash mashqlar.  
B) Mashqlar majmuasi.  
C) Tanlab yoʻnaltirilgan mashqlar uslubi.  
D) Musobaqalashuv.
137. Mashgʻulot yuklamalari dinamikasi toʻqimasimonligi 3 ta fazasidan biri qaysi javobda toʻgʻri?
- A) Yuklamani toʻlqinsimon fazasi.  
B) Yuklama yigʻindisini oʻsib borish fazasi.  
C) Yuklamani oliy choʻqqisi.  
D) Yuklamani oshirib borish mumkin emas.
138. «Supurma» bu –
- A) Himoya.  
B) Usul.  
C) Ogohlantirish.  
D) Ball.
139. “Chil” bu –
- A) Usul.  
B) Ibora.  
C) Ogohlantirish.  
D) Ball.
140. “Qoʻshsha” bu –
- A) Himoya.  
B) Ball.  
C) Usul.

- D) Amal.
141. “Yelka” bu –
- A) Kurashchi harakati.
  - B) Usul.
  - C) Ball.
  - D) Himoya.
142. “Bardor” bu –
- A) Ogohlantirish.
  - B) Ball.
  - C) Himoya.
  - D) Usul.
143. “Yonbosh” bu –
- A) Usul.
  - B) Himoya.
  - C) Ball.
  - D) To‘g‘ri javob yo‘q.
144. “Tanishing” bu –
- A) Ogohlantirish.
  - B) Ball.
  - C) Kurash musobaqasida ishlatiladigan ibora.
  - D) Usul.
145. “Ta’zim” bu –
- A) Kurash musobaqasida raqibdan qo‘rqish.
  - B) Musobaqada raqibni hurmat qilish.
  - C) Kurash musobaqasida sportchilarning salomlashishi.
  - D) Pisand qilmaslik.
146. “O‘rtaga” bu –
- A) Kurashishga ruxsat.
  - B) Gilamga kirishga ruxsat.
  - C) Zalga ruxsat.
  - D) Hakamni oldiga ruxsat.
147. “Kurash” bu –
- A) Bellashuvni boshlashga ruhsat.

- B) Baho.
  - C) Ogohlantirish.
  - D) To‘g‘ri javob yo‘q.
148. “Halol” bu –
- A) Ogohlantirish.
  - B) Baho.
  - C) Usul.
  - D) Qarshi usul.
149. “Chala” bu –
- A) Himoya.
  - B) Baho.
  - C) Ogohlantirish.
  - D) Usul.
150. “Tanbeh” bu –
- A) Ogohlantirish.
  - B) Baho.
  - C) Usul.
  - D) Himoya.
151. “Dakki” bu –
- A) Baho.
  - B) Himoya.
  - C) Usul.
  - D) Ogohlantirish.
152. “G‘irrom” bu –
- A) Usul.
  - B) Ball.
  - C) Ogohlantirish.
  - D) Himoya.
153. “Bekor” iborasi nimalarni bekor qiladi?
- A) Musobaqalarni.
  - B) Baholarni yoki ogohlantirishlarni.
  - C) Bellashuvni.
  - D) Kurashchini.

154. Milliy kurash sportida raqibni ishtonidan ushlash mumkinmi?
- A) Yo‘q.
  - B) Ha.
  - C) Farqi yo‘q.
  - D) Hakamga bog‘liq.
155. Milliy kurash musobaqasida kurashchini belbog‘idan ushlash mumkinmi?
- A) Yo‘q.
  - B) Hakamni ruxsati bilan.
  - C) Ha.
  - D) Murabbiyga bog‘liq.
156. Musobaqada kurashchining tartib raqami qanday aniqlanadi?
- A) O‘z xohishi bilan.
  - B) Qur’a tashlash yo‘li bilan.
  - C) Murabbiy xohishi bilan.
  - D) Hakam xohishi bilan.
157. Yarim finalda mag‘lubiyatga uchragan kurashchi...
- A) 3 o‘rinni egallaydi.
  - B) 3 o‘rin uchun kurashadi.
  - C) Musobaqada chetlashadi.
  - D) 2 o‘rinni egallaydi.
158. Kurash Xalqaro Assosiatiasining tuzulmasi...
- A) Hakamlar hay’ati.
  - B) Kongress, ijroi qo‘mita.
  - C) Murabbiylar kengashi.
  - D) Kurashchilar natijalari.
159. Kurash musobaqasida oq yaktakda kurashish mumkinmi?
- A) Ha.
  - B) Hakamga bog‘liq.
  - C) Farqi yo‘q.
  - D) Yo‘q.
160. Ma’lum bir mashg‘ulotlarga birlashtirilgan mashqlar uslublarining turli xil birikmalari nima deb ataladi?

- A) Parallel mashgʻulot.
  - B) Individual mashgʻulot.
  - C) Aylanma mashgʻulot.
  - D) Jamoaviy mashgʻulot.
161. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kurashchi uchun nima hisoblanadi?
- A) Mashgʻulot hisoblanadi.
  - B) Jismoniy kamolot.
  - C) Ruhiy tetiklik.
  - D) Yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, asos hisoblanadi.
162. Kurashchining raqib qarshiligini yengib oʻtish qobiliyati bu –
- A) Kuch sifati.
  - B) Tezkorlik sifati.
  - C) Chaqqonlik sifati.
  - D) Chidamkorlik sifati.
163. Mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyati...
- A) Kurashchi chidamkorligi.
  - B) Kurashchi chaqqonligi.
  - C) Kurashchi epchilligi.
  - D) Kurashchi tezkorligi.
164. Butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan oʻtkazish qobiliyati...
- A) Kurashchi chidamliligi.
  - B) Kurashchi kuchi.
  - C) Kurashchi tezkorligi.
  - D) Kurashchi chaqqonligi.
165. Kurashda necha xil chidamlilik farqlanadi?
- A) 2 ta, umumiy va maxsus.
  - B) 3 ta, tez, qisqa, chaqqon.
  - C) 2 ta, uzun, qisqa.
  - D) 2 ta, ogʻir va yengil.
166. Jismoniy tayyorgarlik nechiga boʻlinadi?

A) 4 ga, qisqa, uzun, og'ir, yengil.

B) 3 ga, umumiy, yordamchi, maxsus.

C) 3 ga, aqliy, axloqiy, ma'naviy.

D) 2 ga, ma'naviy, umumiy.

167. Bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez aniq yo'l topish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyati...

A) Kurashchining tezligi.

B) Kurashchining chaqqonligi.

C) Kurashchining kuchliligi.

D) Kurashchining chidamliligi.

168. Kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyati

A) Kurashchining tezligi.

B) Kurashchi egiluvchanligi.

C) Kurashchining kuchliligi.

D) Kurashchining chidamliligi.

169. To'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartirish kurashchining qaysi tayyorgarligida hal qilinadi?

A) Texnik.

B) Jamoaviy.

C) Ruhiy.

D) Taktik.

170. Kurashchining ahloqiy shartlari qaysi tayyorgarlikda tarbiyalanadi?

A) Ruhiy.

B) Jismoniy.

C) Taktik.

D) Texnik.

171. Taktik fikrlashning rivojlantirish qaysi tayyorgarlikda tarbiyalanadi?

A) Jismoniy.

B) Ruhiy.

- C) Texnik.  
 D) Umumiy.
172. Jasurlik va qat'iyatlilikni qaysi tayyorgarlikda tarbiyalanadi?  
 A) Ruhiiy.  
 B) Jismoniy.  
 C) Texnik.  
 D) Umumiy.
173. Tashabbuskorlik qaysi tayyorgarlikda tarbiyalanadi?  
 A) Jismoniy.  
 B) Ruhiiy.  
 C) Texnik.  
 D) Umumiy.
174. Taktik qaror bu –  
 A) Kurashchining tayyorgarligi.  
 B) Murabbiyning xohishi.  
 C) Kurashchining o'z xohishi.  
 D) Kurashchining fikrlash faoliyati mahsuli.
175. Ishontirish, tushuntirish, uqtirish bu –  
 A) Qo'rqitish uslubi.  
 B) So'z yordamida ta'sir ko'rsatish uslubi.  
 C) Ko'rgazmalilik uslubi.  
 D) To'g'ri javob yo'q.
176. Mashg'ulot jarayonini rejasini tuzish shakillari...  
 A) Oylik, 3 kunlik.  
 B) Haftalik, kunlik, soatlik.  
 C) Istiqbolli, kundalik tezkor.  
 D) Oylik, kunlik, soatlik.
177. 1 siklli mashg'ulot jarayoni nimalarni o'z ichiga oladi?  
 A) Tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davri.  
 B) Jismoniy, ruhiy, taktik.  
 C) Taktik, texnik.  
 D) Jismoniy, texnik.
178. Milliy kurashchi belbog'ining rangi qanaqa?

- A) Qora.
  - B) Ko‘k.
  - C) Qizil.
  - D) Farqi yo‘q.
179. Milliy kurash belbog‘ining eni necha sm?
- A) 3 – 4 sm
  - B) 6 – 7 sm
  - C) 4 – 5 sm
  - D) 3 – 7 sm
180. Musobaqa vaqtida yaktak ichidan futbolka kiyish mumkinmi (o‘g‘illar)?
- A) Yo‘q.
  - B) Ha.
  - C) Hakam ruxsati bilan.
  - D) Xohlasa.
181. Kurashchi tarozidan o‘tayotganda shifokor bo‘lishi shartmi?
- A) Majburiy emas.
  - B) Yo‘q.
  - C) Murabbiyning xohishi.
  - D) Ha.
182. Shaxsiy birinchilik bu –
- A) Musobaqa nizomi
  - B) Musobaqa turi
  - C) Musobaqa davomi
  - D) Hakamlar xohishi
183. Jamoa birinchiligi bu –
- A) Musobaqa turi.
  - B) Jamoa yig‘ini.
  - C) Musobaqa nizomi.
  - D) To‘g‘ri javob yo‘q.
184. Ochiq gilam birinchiligi bu –
- A) Jamoa yig‘ini.
  - B) Musobaqa nizomi.



- C) Musobaqa turi.  
D) To‘g‘ri javob yo‘q.
185. Mutlaq birinchilik bu –  
A) Jamoa yig‘ini.  
B) Musobaqa nizomi.  
C) Musobaqa turi.  
D) To‘g‘ri javob yo‘q.
186. Belbog‘li kurashda «Kiflash» bu –  
A) Baho.  
B) Ogohlantirish.  
C) Tushuntirish.  
D) Usul.
187. Belbog‘li kurashda «Siltash» bu –  
A) Usul.  
B) Ogohlantirish.  
C) Baho.  
D) Tushuntirish.
188. Belbog‘li kurashda “O‘tirg‘izish” bu –  
A) Baho.  
B) Ogohlantirish.  
C) Tushuntirish.  
D) Usul.
189. Belbog‘li kurashda “Bosma” bu –  
A) Tushuntirish.  
B) Baho.  
C) Usul.  
D) Ogohlantirish.
190. Belbog‘li kurashda “Bosish” bu –  
A) Ogohlantirish.  
B) Usul.  
C) Baho.  
D) Tushuntirish.
191. Belbog‘li kurashda “Qaytarma” bu –

- A) Usul.
  - B) Baho.
  - C) Ogohlantirish.
  - D) Tushuntirish.
192. Belbog‘li kurashda “Qadamlash” bu –
- A) Tushuntirish.
  - B) Baho.
  - C) Usul.
  - D) Ogohlantirish.
193. Belbog‘li kurashda “To‘shish” bu –
- A) Tushuntirish.
  - B) Ogohlantirish.
  - C) Usul.
  - D) Baho.
194. Belbog‘li kurashda “Oshirma” bu –
- A) Usul.
  - B) Ogohlantirish.
  - C) Baho.
  - D) Tushuntirish.
195. 1895-yil Toshkent sirkida nemis kurashchisi Reppelni yengan o‘zbek polvoni kim?
- A) Pahlavon Mahmud.
  - B) Ali Polvon.
  - C) Hech kim yengmagan.
  - D) Ahmad polvon.
196. 1975-yil Minsk shahrida o‘tkazilgan jahon chempionati g‘olibi Buxorolik polvon kim?
- A) Komil Murodov.
  - B) Komil Yusupov.
  - C) Sobir Qurbonov.
  - D) Xushvaqt Kafiyev.

197. 1928-yil o'tkazilgan birinchi jismoniy madaniyat bayramida belbog'li kurash bo'yicha g'olib bo'lgan 65 yashar polvonning ismi sharifi...

- A) Ilmiyamin Ilimbuvi.
- B) Ali pahlavon.
- C) Ahmad polvon.
- D) Abdullo Atoyev.

198. Belbog'li kurash qoidasida agar kurashchi ruxsatsiz belbog'ni qo'yib yuborsa qanday chora ko'riladi?

- A) Og'zaki ogohlantirish.
- B) Ogohlantirish (jarima).
- C) Kurash davom etadi.
- D) Baholanadi.

199. Ismatova Gulmira kurashning qaysi turidan jahon chempioni?

- A) Dzyudo.
- B) Sambo.
- C) Kurash.
- D) Erkin kurash.

200. Qaysi kurash turlarida hakamlar hushtak ishlatadi?

- A) Yunon-Rum, erkin kurash, sambo.
- B) Dzyudo, kurash.
- C) Belbog'li kurash, dzyudo.
- D) Barchasida.

## **KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI (MILLIY KURASH) FANIGA OID ATAMALARNING IZOHLI LUG‘ATI**

**Kurashchining mashg‘uloti** – bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayon.

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

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

**Kurashchining texnik tayyorgarligi** – kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta‘minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

**Kurashchining taktik tayyorgarligi** – musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo‘llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

**Kurashchining jismoniy tayyorgarligi** – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta‘minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayon.

**Kurashchining ruhiy tayyorgarligi** – ma‘naviy, iroda va kurash sportining o‘ziga xos xususiyatlariga mos bo‘lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta‘minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayon.

**Mashg‘ulot yuklamasi** – o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida kurashchiga mashg‘ulot orqali ta’sir ko‘rsatishning son ko‘rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg‘ulotning tarkibiy qismi.

**Musobaqa yuklamasi** – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdori.

**Kurashchining asosiy holatlari** – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo‘llaniladigan holatlar.

**Tik turish** – kurash olib borish uchun zarur bo‘lgan, kurashchining tik turgan holati.

**O‘ng tomonlama tik turish** – kurashchining (raqibga nisbatan) o‘ng oyog‘ini oldinga chiqarib turgan holati.

**Chap tomonlama tik turish** – kurashchining (raqibga nisbatan) chap oyog‘ini oldinga chiqarib turgan holati.

**Yalpi tik turish** – kurashchining tik turishdagi holati bo‘lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

**Kurash texnikasi** – kurashchining g‘alabaga erishish uchun qo‘llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig‘indisi.

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

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

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

**Yelkadan oshirib tashlash** – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibning chap yoki o‘ng yeng va yoqa qaytarmasidan ushlab yelkalaridan oshirib gilamga tashlaydi.

**Supurma** – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, o‘ng yoki chap oyog‘i bilan raqibni supurib gilamga tashlaydi.

**Qo‘shsha** – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, har tomondan to‘xtamasdan oyoq bilan raqib oyog‘ni urib gilamga tashlaydi.

**Beldan oshirib uloqtirish** – usul bo‘lib, bunda kurashchi bir yonlama turib raqibning yaktagi yelkasidan va chap yoki o‘ng yengidan ushlab, raqibini bel qismi bilan oshirib gilamga tashlaydi.

**Ushlab olishlar** – qo‘llar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib yaktagining qulay joyidan ushlab turishi mumkin.

**Kurash taktikasi** – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanish.

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

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

**Razvedka** – kurashchining raqib to‘g‘risida ma‘lumot olishga qaratilgan taktik harakatlar.

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

**Xafv solish** – kurashchining raqibni himoyalanihlga o‘tishga majbur qiluvchi taktik harakati.

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

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

**O‘z-o‘zini himoya qilish** – kurashchi gilamda yiqilgan paytda hech qanday shikast yetkazmay o‘z-o‘zini himoyalashi.

**Tanishing** – kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin o‘rtadagi hakam tomonidan kurashchilarni tanishtirish uchun

ishlatiladigan ishora. (Bu ishora olishuvda g'alaba qilgan kurashchiga nisbatan ham ishlatiladi.

**Ta'zim** – kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin bir-birlariga bo'yin va gavdani egib salomlashish uchun ishlatiladigan ishora.

**O'rtağa** – bu ikkala kurashchini bir-birlariga yaqinlashib, halol, mardona olishishlariga undovchi ishora.

**Kurash** – kurashchilar bir-birovlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ishora.

**To'xta** – olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ishora.

**Vaqt** – olishuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ishora.

**Chala** – baholovchi ishora.

**Yonbosh** – baholovchi ishora.

**Halol** – kurashchilardan biri sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ishora.

**Tanbeh** – birinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ishora.

**Dakki** – ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ishora.

**G'irrom** – uchunchi, oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ishora.

## **FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni: “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” (Yangi tahriri) // Xalq so‘zi gazetasi, 28-iyun, 2000.
2. O‘zbekiston Respublikasi qonuni: “Ta’lim to‘g‘risida”. – Tashkent. 1997.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. PQ-4881-son qarori. – Toshkent: 2020 yil, 4-noyabr.
4. Atoev A.Q. Farzandingiz barkamol bo‘lsin. –T.: Meditsina, 1992.
5. Atoev A.Q. Kurash. O‘smir va yoshlarni kurashga o‘rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o‘quv yurt. jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, BO‘SM KSJ va SMOM o‘qituvchi va murabbiylar) uchun o‘quv qo‘ll. –T.: O‘qituvchi, 1987.
6. Atoev A.Q. Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. –T.: O‘zDJTI nashriyot- matbaa bo‘limi, 2005.
7. Azizov N.X. Belbog‘li turkiston kurashi. – T.: O‘qituvchi, 1998.
8. Absattorov A.A., Istomin A.A. Dzyudo kurashi. –T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi, 1993.
9. Kerimov F.A. Kurash tushaman. –T. 1990.
10. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi, 2005.
11. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: Zar qalam, 2004.
12. Mirzaqulov Sh. Belbog‘li kurash nazariyasi uslubiyati. – T. 2013.
13. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish DZYUDO. T. 2017



14. O‘zbek kurashi dovrug‘i /Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro‘ziyev va boshq. –T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashri, 2002.
15. Rasulov S.B. Kurashchilarni tayyorlash. – T. 2010.
16. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari –T. O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi. 2005.
17. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – T. Iqtisod moliya. 2015.
18. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T. 2014.
19. Taymurotov A.R. O‘zbek milliy kurashi. – Ibn Sino nomidagi nashriyot, 1990.
20. A.R.Taymurodov, S.F.Atajonov SPMO Kurash. O‘quv qo‘llanma – T., 2017.
21. Bakiyev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. –T. 2011.
22. Bayturayev E. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. –T. 2016.
23. Toshmurodov O.E. Milliy kurashning nazariy asoslari. – Samarqand 2017
24. Toshmurodov O.E., Turaqulov I.R. “Milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan mustaqil ish topshiriqlari va uni bajarish bo‘yicha uslubiy tavsiyanoma (ko‘rsatmalar). –Samarqand. 2016.
25. Tastanov N., Abdullaev Sh., Tursunov Sh., Adilov S. SPMO Yunon-rim va erkin kurash bo‘yicha. –T. 2017.
26. Xo‘jayev F., Achilov T. Kurash va yakka. – T.: Davr nashriyoti. 2013.
27. Yusupov K. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – T.: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot matbaa ijodiy uyi, 2005.
28. Arslonov Sh.A. DZYUDO. –T. 2017

29. Gancharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantrish. –T.: O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi. 2005.

30. Gancharova O.V. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash. – T. 2015

31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М.1992.

## MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. MILIY KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI.....	5
1.1. Milliy kurashning rivojlanish bosqichlari qisqa satrlarda.....	10
1.2. Mustaqillik yillarida kurashning rivojlanishi.....	13
1.3. Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining prezidentlari.....	16
1.4. Milliy kurashni dunyoda ommaviylashuvi.....	18
1.5. Milliy kurashni butun dunyoda rivojlantirish va ommaviylashtirish maqsadida amalga oshirilgan muhim uchrashuvlar hamda muzokoralar.....	19
1.6. Milliy kurash bo'yicha o'tkazilgan jahon chempionatlari va ularning natijalari.....	23
II BOB. MILLIY KURASHDA O'QITISH USLUBIYATI.....	41
2.1. Milliy kurashda o'qitishning maqsad va vazifalar.....	41
2.2. Milliy kurashda o'qitish tamoyillari.....	42
2.3. Milliy kurashda o'qitish uslublari.....	44
2.4. Milliy kurashda o'qitish bosqichlari.....	46
2.4.1. Milliy kurashda dastlabki o'rganish bosqichi.....	46
2.4.2. Milliy kurashda qismlarga bo'lib o'rgatish bosqichi.....	47
2.4.3. Milliy kurashda mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi.....	47
2.5. Milliy kurash darslarini (mashg'ulotlarini) o'tkazish uslubiyati.....	48
III BOB. MILLIY KURASH MASHG'ULOTI USLUBIYATI ASOSLARI.....	52
3.1. Milliy kurashning o'ziga xos xususiyatlari.....	52
3.2. Milliy kurash mashg'uloti maqsadi va vazifalari.....	53
3.3. Milliy kurash mashg'uloti vositalari.....	54
3.4. Milliy kurash mashg'uloti uslublari.....	57
IV BOB. KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI...60	
4.1. Kurashchining kuchi va uni rivojlantirish uslubiyati.....	62
4.2. Kurashchining tezkorligi va uni rivojlantirish uslubiyati.....	65
4.3. Kurashchining chidamliligi va uni rivojlantirish uslubiyati.....	67
4.4. Kurashchining chaqqonligi va uni rivojlantirish uslubiyati.....	70

4.5. Kurashchining egiluvchanligi va uni rivojlantirish uslubiyati.....	72
<b>V BOB. KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI.....</b>	<b>74</b>
5.1. Mashg‘ulot jarayonida kurashchilarning texnik tayyorgarligi.....	74
5.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.....	76
5.3. Kurashchilarning texnik mahoratini oshirish yo‘llari.....	78
<b>VI BOB. KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI.....</b>	<b>82</b>
6.1. Kurashchilarning taktik tayyorgarligining maqsadi va vazifalari...	82
6.2. Kurashchilar hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi.....	85
6.3. Kurashchilar belashuvini tuzish taktikasi.....	87
6.4. Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish taktikasi.....	94
<b>VII BOB. KURASHCHILARNING TEXNIK, TAKTIK TAYYORGARLIGI BIRLIGI VA USULLARGA O‘RGANISH USLUBIYATI.....</b>	<b>97</b>
7.1. Umumiy qoidalar.....	97
7.2. Usul tizimlari va texnik harakatlar tasnifi.....	98
7.3. Kurash usullaridagi tayyorlovchi hamda asosiy bo‘limlar va guruhlarga o‘tishdagi izchillik.....	98
7.4. Kurashdagi taktik harakatlar tasnifi va mazmuni.....	102
7.5. Asosiy taktik harakatlar.....	104
<b>VIII BOB. MILLIY KURASHCHILARNING RUHIY TAYYORGARLIGI.....</b>	<b>106</b>
8.1. Milliy kurash bilan shug‘ullanuvchilarning umumiy ruhiy tayyorgarligi.....	106
8.2. Milliy kurashchilarning musobaqaoldi ruhiy tayyorgarligi.....	113
8.3. Milliy kurashchilarning ruhiy tayyorgarligi va texnik - taktik mahorati birligi.....	114
<b>IX BOB. MILLIY KURASHDAN MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH QOIDALARI.....</b>	<b>120</b>
9.1. Milliy kurashdan musobaqa nizomi.....	120
9.2. Milliy kurashdan musobaqa turlari.....	121
9.3. Hakamlar hay‘ati tarkibi va ularning vazifalari.....	122
9.4. Kurash qoidasidan tashqari favqulotda vaziyatlar.....	127
9.5. Hakamlar va kurashchilar formasi (kiyimi).....	127
9.6. Kurashchilar gigiyenasi.....	129

9.7. Kurash gilami va uning o'ldamlari.....	129
9.8. Milliy kurash musobaqalari o'tkazilganda kerak bo'ladigan asbob-uskunalar.....	131
9.9. Olishuvning boshlanishi va tugashi.....	131
9.10. Jamoa rahbarlari, murabbiylari va vakillari .....	132
9.11. Kurashchilar vaznlarini aniqlash tartibi.....	133
9.12. Kurashchilarning yosh va vazn toifalari.....	134
9.13. Olishuv vaqti.....	135
9.14. Musobaqaga qatnashish uchun kurashchilardan talablar.....	135
9.15. Qatnashuvchilar majburiyati.....	136
9.16 Milliy kurashning umumiy qoidalari.....	136
9.17. Milliy kurash musobaqalarida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.....	137
9.18. Milliy kurashda olishuv natijalari.....	142
9.19. Milliy kurashda taqiqlangan xatti-harakatlar.....	142
9.20. Tablodagi baholar.....	142
9.21. Milliy kurashdan musobaqa o'tkazish tartibi.....	143
<b>X BOB. KURASH MASHG'ULOTLARIDA SHIKASTLANISHNING OLDINI OLISH.....</b>	<b>144</b>
10.1. Bino va jihozlar inspeksiyasi (tekshirish) .....	144
10.2. Kurashchilar xavfsizligini ta'minlash.....	145
10.3. Shikastlanishda atrof muhit sharoitlarining tasiri.....	146
<b>XI BOB. KURASH MASHG'ULOTLARIDA O'Z-O'ZINI HIMOYA QILISH MASHQLARI.....</b>	<b>149</b>
11.1. Milliy kurash mashg'ulotlarida o'z-o'zini himoya qilish mashqlari.....	149
11.1.1. Orqaga yiqilish.....	150
11.1.2. Yon tomonga yiqilish.....	150
11.1.3. Oldinga yiqilish.....	152
<b>XII. BOB MILLIY KURASHNING MUAYYAN TURI TEXNIKASI VA QOIDALARINI O'RGATISH.....</b>	<b>153</b>
12.1 Supurma usullari texnikasi va usulga qarshi usullarni o'rgatish...153	
12.1.1 Oldindan supurib tashlashlar.....	153
12.1.2 Qadam bilan hamoxang yon tomondan supurib tashlash.....	154

12.1.3 Ichkaridan raqib oyoq kaftidan, tovonidan supurish.....	155
12.1.4 Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish.....	155
12.2 Chil usullari texnikasi va usulga qarshi usullarni o‘rgatish.....	156
10.2.1 Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish.....	156
10.2.2 Raqibning chap yoki o‘ng oyog‘ini boldir bilan tashqaridan ilish.....	157
12.2.3 Boldir bilan ichkaridan chil solish.....	158
12.3 Qo‘shsha usullari texnikasi va usulga qarshi usullarni o‘rgatish.....	158
12.3.1 Orqadan, tashqaridan qo‘shsha qilish.....	159
12.3.2 Ikki oyoq pastidan qo‘shsha.....	159
12.3.3 Ichkaridan qo‘shsha.....	160
12.4 Yuk (yuklama) usullari texnikasi va usulga qarshi usullarni o‘rgatish.....	161
12.4.1 Beldan oshirib uloqtirish.....	161
12.4.2 Bo‘yindan o‘rab, beldan oshirib uloqtirish.....	162
12.4.3 Bir qo‘l bilan ushlagan holda beldan oshirib uloqtirish.....	163
12.5 Yelka usullari.....	164
12.5.1 Oldindan yelka.....	164
12.5.2 Yelkadan oshirib tashlash.....	165
12.5.3 Ikki yengidan ushlagan holda yelkadan oshirib uloqtirish.....	166
12.5.4 Qarama-qarshi ushlash bilan orqadan oshirib tashlash.....	167
12.6 Bardor usullari.....	168
12.6.1 Orqaga qayishgan holda uloqtirish.....	168
12.6.2 Oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish.....	169
12.7 Yonbosh usullari.....	170
12.7.1 Yondan yonbosh.....	170
12.7.2 Orqadan yonbosh.....	171
<b>XIII BOB KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANIDAN MUSTAQIL ISH TOPSHIRIQLARI VA UNI BAJARISH BO‘YICHA USLUBIY TAVSIYALAR.....</b>	<b>173</b>

13.1 Mustaqil ish topshiriqlarini bajarish barobarida “Kurash turlari, va uni o‘qitish metodikasi” fanidan talabalarning bilim va malakalariga qo‘yiladigan talablar.....	173
13.2 “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan talabalarning mustaqil ishini baholash mezonlari.....	174
13.2.1 Annotatsiya va konspekt yozish.....	174
13.2.2 Mavzuni tahlil qilish.....	174
13.2.3 Adabiyotlar ro‘yxatini tuzish.....	174
13.2.4 Internet tarmog‘idan ma’lumotlar to‘plash.....	174
13.2.5 Tarqatma material tayyorlash.....	175
13.2.6 Referat yozish.....	175
13.2.7 Kurash usullarini amalda ko‘rsatish.....	175
13.2.8 Kurash usullariga qarshi himoya usullarini qo‘llashuv.....	175
13.2.9 Darsdan tashqari sport to‘garaklariga qatnashish.....	176
13.3 Mustaqil ish topshiriqlari.....	176
13.4 TAVSIYA ETILADIGAN TEST SAVOLLARI.....	185
Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (milliy kurash) faniga oid atamalarning izohli lug‘ati.....	220
Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar ro‘yxati.....	224

**O.E.TOSHMURODOV, B.B.KIPCHAKOV, A.T.UMAROV**

**KURASH TURLARI VA UNI  
O‘QITISH METODIKASI  
(MILLIY KURASH)**

**Muharrir Ozoda Sharapova  
Musahhah Xosiyat Rahimova  
Texnik muharrir Nodir Isroilov**

**ISBN 978-9943-5942-7-2**

2021 yil 30 martda tahririy-nashriyot bo‘limiga qabul qilindi.  
2021 yil 01 aprelda orginal-maketdan bosishga ruxsat etildi.  
Qog‘oz bichimi 60x84. 1/16 «Times New Roman» garniturasini.  
Offset qog‘ozini. Shartli bosma tabog‘i 14,5  
Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 456.

---

**SamDU tahririy-nashriyot bo‘limida chop etildi.  
140104, Samarqand shahri, Universitet xiyoboni, 15.**