

**PANJI TO'RAYEV**

# **KURASH MASHG'ULOTLARI ASOSLARI**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O'RTA  
TA'LIM VAZIRLIGI  
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI**

**PANJI TO'RAYEV**

**KURASH MASHG'ULOTLARI  
ASOSLARI  
(O'quv qo'llanma)**

*5112000-Jismoniy madaniyat*

**Termiz**

UO‘K: 796.817(075.8)

КБК: 75.715ya73

T 97

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2021-yil 18-avgustdagi 356-sonli buyrug‘iga asosan, jismoniy madaniyat mutaxassisligi talabalari (o‘quvchilari) uchun tavsiya etilgan.*

***Kurash mashg‘ulotlari asoslari (matn) o‘quv qo‘llanma.***  
***P.To‘rayev.***



*Taqrizchilar:*

*J.T.Toshpo‘latov*

*TerDU, Jismoniy tarbiya va sport  
nazariyasi kafedrası professori*

*X.J.Safarov*

*Termiz olimiya zaxiralari kolleji direktori*

O‘quv yo‘llanma oliy ta’lim muassasalarining jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalari hamda kurash turlari bo‘yicha ixtisoslashgan maktab internatlarining o‘quvchi talabalari uchun mo‘ljallangan. Mazkur qo‘llanma kurash turlari texnika-taktikasining va hakamlik qoidalariga oid ma’lumotlar berilgan. Ushbu qo‘llanmada berilgan mavzular 5112000-Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishiga o‘qitiladigan “Kurash va uni o‘qitish metodikasi” fanining fan dasturlari asosida tayyorlangan bo‘lib, mazkur fanni o‘qitishda qo‘shimcha adabiyot sifatida foydalanish mumkin.

ISBN: 978-9943-7590-2-2

© Panji To‘rayev

© TerDU nashr-matbaa markazi nashriyoti, 2021-y.

## **O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING QARORI**

### **KURASH MILLIY SPORT TURINI RIVOJLANTIRISH VA UNING XALQARO NUFUZINI YANADA OSHIRISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'RISIDA**

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga etkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida:

1. Kurash milliy sport turini (keyingi o'rinlarda – kurash) rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib quyidagilar belgilansin:

aholining barcha qatlamlarini kurash bilan shug'ullanishga keng jalb qilish hamda O'zbekistonda kurashni umumxalq sport turiga aylantirish;

kurashni ommalashtirish, uning jahon sporti durdonasiga aylanishiga va Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishiga erishish;

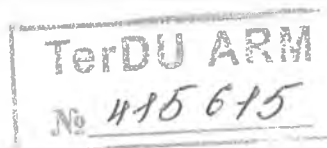
kurash bilan shug'ullanish uchun zarur moddiy-texnik baza va infratuzilmani shakllantirish;

Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida bosqichma-bosqich kurash hamda jangovar kurashni ustuvor sport turlari sifatida kiritish;

kurash bo'yicha professional trenerlar, hakamlar tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, kurashning ilmiy-metodologik bazasini kuchaytirish;

o'zbek kurashi brendini yaratish, investitsiyalarni jalb etgan holda yaktak sport kiyimlari va kurash gilamlarini ishlab chiqarish, kurashni tijoratlashirish choralarini ko'rish;

kurashni aholi o'rtasida, shu jumladan ommaviy axborot vositalari orqali keng targ'ib qilish.



UO'K: 796.817(075.8)

КБК: 75.715ya73

T 97

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-yil 18-avgustdagi 356-sonli buyrug'iga asosan, jismoniy madaniyat mutaxassisligi talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan.*

***Kurash mashg'ulotlari asoslari (matn) o'quv qo'llanma.  
P.To'rayev.***

*Taqrizchilar:*

*J.T.Toshpo'latov*

*TerDU, Jismoniy tarbiya va sport  
nazariyasi kafedrası professori*

*X.J.Safarov*

*Termiz olimiya zaxiralari kolleji direktori*

O'quv yo'llanma oliy ta'lim muassasalarining jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari hamda kurash turlari bo'yicha ixtisoslashgan maktab internatlarining o'quvchi talabalari uchun mo'ljallangan. Mazkur qo'llanma kurash turlari texnika-taktikasining va hakamlik qoidalariga oid ma'lumotlar berilgan. Ushbu qo'llanmada berilgan mavzular 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishiga o'qitiladigan "Kurash va uni o'qitish metodikasi" fanining fan dasturlari asosida tayyorlangan bo'lib, mazkur fanni o'qitishda qo'shimcha adabiyot sifatida foydalanish mumkin.

ISBN: 978-9943-7590-2-2

© Panji To'rayev

© TerDU nashr-matbaa markazi nashriyoti, 2021-y.

## **O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING QARORI**

### **KURASH MILLIY SPORT TURINI RIVOJLANTIRISH VA UNING XALQARO NUFUZINI YANADA OSHIRISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'IRISIDA**

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmogda.

Shu bilan birga, kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmogda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga etkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida:

1. Kurash milliy sport turini (keyingi o'rinlarda – kurash) rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib quyidagilar belgilansin:

aholining barcha qatlamlarini kurash bilan shug'ullanishga keng jalb qilish hamda O'zbekistonda kurashni umumxalq sport turiga aylantirish;

kurashni ommalashtirish, uning jahon sporti durdonasiga aylanishiga va Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishiga erishish;

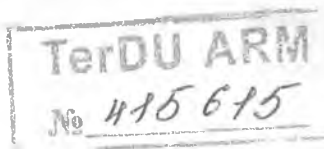
kurash bilan shug'ullanish uchun zarur moddiy-texnik baza va infratuzilmani shakllantirish;

Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida bosqichma-bosqich kurash hamda jangovar kurashni ustuvor sport turlari sifatida kiritish;

kurash bo'yicha professional trenerlar, hakamlar tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, kurashning ilmiy-metodologik bazasini kuchaytirish;

o'zbek kurashi brendini yaratish, investitsiyalarni jalb etgan holda yaktak sport kiyimlari va kurash gilamlarini ishlab chiqarish, kurashni tijoratlashtirish choralarini ko'rish;

kurashni aholi o'rtasida, shu jumladan ommaviy axborot vositalari orqali keng targ'ib qilish.



2. O'zbekiston kurash federatsiyasi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi (keyingi o'rinlarda – Vazirlik), Moliya vazirligi hamda Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining:

a) 2021 yildan boshlab har ikki yilda bir marta:

viloyatlar markazlari, Nukus va Toshkent shaharlarida oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida kurash bo'yicha xalqaro musobaqani;

ustuvor ravishda xorijiy davlatlarda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti sovrini uchun kurash bo'yicha xalqaro turnirlarni o'tkazish;

b) 2020 yildan boshlab har yili bir marta davlat organlari, muassasalari va tashkilotlari xodimlari o'rtasida kurash bo'yicha "O'zbek polvoni" respublika musobaqasini o'tkazish;

v) 2021-2025 yillarda viloyatlar markazlari, Nukus va Toshkent shaharlarida innovatsion texnologiyalarga asoslangan, arzon, energiya tejamkor va tez barpo etiladigan engil konstruksiya va materiallardan quriladigan hamda Davlat byudjeti mablag'lari hisobidan moliyalashtiriladigan Vazirlik huzuridagi kurash mahorat maktablarini (keyingi o'rinlarda – kurash mahorat maktablari) bosqichma-bosqich tashkil etish;

g) Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O'zbekiston kurash federatsiyasi muassisligida Xalqaro kurash institutini qayta tashkil etish;

d) Vazirlik tasarrufidagi Surxondaryo viloyati Boysun tumanida joylashgan sportning milliy kurash turiga ixtisoslashtirilgan maktab-internatini amaldagi moliyalashtirish tartibini saqlab qolgan holda O'zbekiston kurash federatsiyasiga bepul foydalanishga berish haqidagi takliflariga rozilik berilsin.

3. O'zbekiston kurash federatsiyasi O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi hamda Vazirlik bilan birgalikda ishlab chiqilgan:

Kurash milliy sport turini 2025-yilgacha yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasi (keyingi o'rinlarda – Konsepsiya) 1-ilovaga muvofiq;

Kurash milliy sport turini 2025 yilgacha yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasini 2020-2021 yillarda amalga oshirish bo'yicha "Yo'l xaritasi" (keyingi o'rinlarda – "Yo'l xarita") 2-ilovaga muvofiq;

2020-2025-yillarda kurashni ommalashtirishning maqsadli ko'rsatkichlari (indikatorlar) 3-ilovaga muvofiq;

2021-2025-yillarda viloyatlar markazlari, Nukus va Toshkent shaharlarida yangi quriladigan Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi kurash mahorat sport maktablarining manzilli ro'yxati 4-ilovaga muvofiq tasdiqlansin.

"Yo'l xaritasi"da belgilangan chora-tadbirlarni amalga oshirish va baholash mezonlariga erishishning pirovard maqsadi kurashni 2028 yilgacha Xalqaro olimpiya qo'mitasi tomonidan olimpiya sport turi sifatida tan olinishiga hamda Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishiga erishish deb e'tirof etilsin.

Belgilab qo'yilsinki, Konsepsiya erishilgan natijalar, maqsadli ko'rsatkichlar va kurashni ommalashtirish bo'yicha tegishli davrga mo'ljallangan asosiy yo'nalishlardan kelib chiqqan holda, Vazirlar Mahkamasi tomonidan har yili alohida-alohida tasdiqlanadigan "Yo'l xaritalari" asosida bosqichma-bosqich amalga oshiriladi.

Vazirlik markaziy apparati tuzilmasida uning tashkiliy tuzilmasiga kiruvchi tashkilotlar xodimlarini maqbullashtirish hisobidan kurashni rivojlantirish va "Yo'l xaritasi"da belgilangan chora-tadbirlarni bajarish uchun 1 ta shtat birligi ajratilsin.

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasiga kurash milliy sportini rivojlantirish bo'yicha bo'lim tashkil etish tavsiya etilsin.

4. Quyidagilar kurash mahorat maktablari faoliyatining asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

yosh istiqbolli sportchilarni tanlab olish va tarbiyalash masalalari bo'yicha bolalar-o'smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlari bilan uzluksiz hamkorlikni amalga oshirish, ularga o'quv-uslubiy va me'yoriy-axborot yordam ko'rsatishni ta'minlash;

zarur sport anjomlari va uskunalari bilan jihozlangan o'quv-mashg'ulot bazalarini yaratish hamda kurash bo'yicha respublika va xalqaro musobaqalarda g'oliblikni qo'lga kiritishga qodir bo'lgan sportchilarni tayyorlashda ushbu bazalardan samarali foydalanish;

kurash mahorat maktablari bazasida milliy terma jamoalar va ularning zaxiralari ishtirokida o'quv-mashq yig'inlari, respublika va mintaqaviy sport bellashuvlarini tashkil etish hamda muntazam ravishda o'tkazib borish, xorijiy davlatlar trener va hakamlari bilan o'zaro tajriba almashish maqsadida chet elning kurash klublari bilan hamkorlikni rivojlantirish.

#### 5. Belgilansinki:

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmonida nazarda tutilgan 2021-2022 yillarda xalqaro moliya institutlari va xorijiy banklarning imtiyozli kreditlari hisobidan viloyatlar markazlari, Nukus va Toshkent shaharlarida 14 ta kurash milliy sport turiga ixtisoslashtirilgan sport inshootlari quriladi;

ushbu bandning ikkinchi xatboshisida nazarda tutilgan sport inshootlarini saqlash xarajatlari ular tomonidan ko'rsatiladigan pullik xizmatlardan tushgan mablag'lar hisobidan qoplanadi;

umumta'lim maktablari va sport ta'lim muassasalarida kurash bo'yicha o'quv, o'quv-mashq, o'quvchilarni saralab olish (seleksiya) hamda ularda musobaqalarni o'tkazish tartibi O'zbekiston kurash federatsiyasi va Xalq ta'limi vazirligi bilan kelishilgan holda Vazirlik tomonidan belgilanadi va muvofiqlashtirib boriladi;

kurash mahorat maktablari direktorlari va sport bo'yicha direktor o'rinbosarlarini lavozimga tayinlash va lavozimidan ozod qilish O'zbekiston kurash federatsiyasining taqdimnomasiga asosan Vazirlik tomonidan amalga oshiriladi;

kurash mahorat maktablari Davlat byudjeti mablag'lari hisobidan moliyalashtiriladigan boshlang'ich professional davlat sport-ta'lim muassasalari hisoblanadi va ularning faoliyati kurash bo'yicha qobiliyatli va iqtidorli yosh sportchilarni tanlab olish va ularni asosan milliy terma jamoalarga tayyorlashga yo'naltiriladi;

kurash mahorat maktablarining o'quvchilariga bepul ta'lim olish, ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlarning o'quvchilari uchun bir kunlik oziq-ovqat me'yorlariga muvofiq oziq-ovqat bilan ta'minlanish hamda o'quvchilar turar joyida bepul yashash huquqi beriladi.

6. Shunday tartib o'rnatilsinki, unga muvofiq Xalq ta'limi vazirligi:

bir oy muddatda sport gilamlari mavjud bo'lgan umumiy o'rta ta'lim muassasalarini inventarizatsiyadan o'tkazish asosida kurash guruhleri tashkil etiladigan maktablar ro'yxatini O'zbekiston kurash federatsiyasiga taqdim etadi;

O'zbekiston kurash federatsiyasi bilan kelishgan holda umumiy o'rta ta'lim muassasalarining sport zallarini kurash guruhleri tashkil etish uchun jismoniy tarbiya o'quv fanidan bo'sh vaqtda o'rnatilgan tartibda bepul vaqtincha foydalanishga beradi.

7. Vazirlik, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-2022 o'quv yilidan boshlab:

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlari, ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablari va bolalar-o'smirlar sport maktablarida kurash bo'yicha amaldagi o'qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlarini ikki baravarga oshirish;

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida hamda boshqa jismoniy madaniyat yo'nalishlari mavjud oliy ta'lim muassasalarida kurash bo'yicha mutaxassislikni ochish to'g'risidagi takliflariga rozilik berilsin.

8. Davlat xavfsizlik xizmati, Mudofaa vazirligi, Milliy gvardiya, Ichki ishlar vazirligi, Favqulodda vaziyatlar vazirligi va O'zbekiston kurash federatsiyasining:

kurash bilan shug'ullangan xodimlar va harbiy xizmatchilar tomonidan yoshlarni ushbu sportga yanada keng jalb etish orqali sog'lom turmush tarzini faol targ'ib qilish, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash hamda yoshlarni "Polvonlari ko'p yurt qudratli bo'lur" degan yagona shior ostida birlashtirish maqsadida umumiy o'rta ta'lim muassasalarida bepul kurash guruhlarini (keyingi o'rinlarda – kurash guruhleri) tashkil etish;

Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida bosqichma-bosqich kurash hamda jangovar kurashni ustuvor sport turlari sifatida kiritish haqidagi takliflariga rozilik berilsin.

9. Vazirlik, O'zbekiston kurash federatsiyasi hamda O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasining O'zbekiston kurash federatsiyasi huzurida yuridik shaxs tashkil etmagan holda Kurash milliy sport turini rivojlantirish jamg'armasini (keyingi o'rinlarda – Jamg'arma) tashkil etish to'g'risidagi taklifi ma'qullansin hamda quyidagilar Jamg'armani shakllantirish manbalari etib belgilansin:

O'zbekiston kurash federatsiyasiga a'zolik badallari;

mahalliy, xorijiy va xalqaro tashkilotlarning grantlari;

homiylar – jismoniy va yuridik shaxslar, O'zbekiston Respublikasi rezidentlari va norezidentlarining mablag'lari;

Jamg'armaning vaqtincha bo'sh mablag'larini tijorat banklariga joylashtirishdan olinadigan daromadlar;

qonun hujjatlarida taqiqlanmagan boshqa manbalar.

Jamg'arma mablag'laridan:

"Yo'l xaritasi"da nazarda tutilgan chora-tadbirlarning amalga oshirilishini moliyalashtirish;

Xalqaro kurash instituti, O'zbekiston kurash federatsiyasi va uning Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahridagi bo'linmalari xodimlarini moddiy rag'batlantirish;

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, ixtisoslashtirilgan olimpiya xazinalari maktab-internatlari, olimpiya va milliy sport turlariga ixtisoslashtirilgan davlat maktab-internatlari va boshqa sport maktablarining kurash bo'limlari moddiy-texnik bazasini rivojlantirish;

kurashni ommalashtirish bo'yicha xalqaro hamkorlikni kuchaytirish maqsadida kurashchilar, trenerlar, hakamlar va boshqa mutaxassislarning xorijiy davlatlarga tashriflarini tashkil etishga ko'maklashish maqsadlari uchun foydalanilishi ma'lumot uchun qabul qilinsin.

O'zbekiston kurash federatsiyasiga Moliya vazirligi bilan kelishgan holda bir oy muddatda Jamg'arma faoliyatini tashkil etish, mablag'larini shakllantirish va ulardan foydalanish tartibini ishlab chiqish va tasdiqlash tavsiya etilsin.

10. Shunday tartib o'rnatilsinki, unga muvofiq:

Xalqaro kurash instituti, O'zbekiston kurash federatsiyasi va uning Toshkent shahar bo'linmasi xodimlarining oylik ish haqi hamda ularni saqlash bilan bog'liq barcha xarajatlar Toshkent shahar hokimligi mahalliy byudjetining;

boshqa hududiy bo'linmalar xodimlarining oylik ish haqi va ularni saqlash bilan bog'liq barcha xarajatlar tegishli ravishda Qoraqalpog'iston Respublikasi byudjetining va viloyatlar mahalliy byudjetlarining qo'shimcha daromadlari hisobidan moliyalashtiriladi.

11. Moliya vazirligi:

a) kurash mahorat maktablari faoliyati bilan bog'liq xarajatlar, shuningdek, ularni yaktak sport kiyimlari va kurash gilamlari bilan ta'minlash uchun zarur mablag'larni 2021-yilda ajratsin va 2022-yildan boshlab Davlat byudjeti parametrlarida nazarda tutsin;

b) Davlat byudjetidan 2025-yilga qadar:

Kurash xalqaro assotsiatsiyasi hisob raqamiga uning faoliyatini qo'llab-quvvatlash uchun har yili – 10 milliard so'm, shu jumladan 2020-yilda Vazirlar Mahkamasi xazira jamg'armasi hisobidan – 10 milliard so'm;

"Yo'l xaritasi"da nazarda tutilgan chora-tadbirlar uchun – 10 milliard so'm Vazirlikka sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining respublika kalendar rejasida ko'zda tutilgan mablag'lar doirasida ajratilishini ta'minlasin;

v) Vazirlikning buyurtmanomasiga asosan 2020 yildan boshlab "Yo'l xaritasi"da nazarda tutilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish bo'yicha xarajatlarni qoplash uchun zarur mablag'lar ajratsin.

12. Kurash xalqaro assotsiatsiyasiga har yili O'zbekiston tomonidan ajratiladigan byudjet mablag'larining maqsadli sarflanishi uchun Moliya vazirligining vakilini mas'ul etib belgilash tavsiya etilsin.

13. Belgilab qo'yilsinki, 2023 yil 31 dekabrqa qadar belgilangan tartibda shakllantiriladigan ro'yxatga muvofiq olib kiriladigan kurash gilamlari, ularni ishlab chiqarish uchun zarur bo'lgan O'zbekiston Respublikasida ishlab chiqarilmaydigan asbob-uskunalar, ularning ehtiyot va butlovchi qismlari, shuningdek, xomashyolari bojxona to'lovlaridan (qo'shilgan qiymat solig'i va bojxona rasmiylashtiruvi yig'imlaridan tashqari) ozod etiladi.

14. O'zbekiston kurash federatsiyasiga:

Vazirlik va O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi bilan birgalikda 2022-yil yakuniga qadar Xalqaro "GAISF – Global Association of International Sports Federations" tashkiloti a'zoligiga Xalqaro kurash assotsiatsiyasining kirishi bo'yicha choralar ko'rish;

Xalqaro kurash assotsiatsiyasi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi va Vazirlik bilan birgalikda kurashni Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish uchun har yili amalga oshiriladigan chora-tadbirlar dasturini ishlab chiqish va tasdiqlash;

Davlat xavfsizlik xizmati, Mudofaa vazirligi, Milliy gvardiya, Ichki ishlar vazirligi, Favqulodda vaziyatlar vazirligining kurash bilan shug'ullangan xodimlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish;

Xalq ta'limi vazirligi bilan birgalikda umumiy o'rta ta'lim muassasalarida kurash guruhlari faoliyatini muvofiqlashtirish va ularning muntazam faoliyat yuritishlarini ta'minlash tavsia etilsin.

15. Vazirlik uch oy muddatda:

olimpiya va milliy sport turlariga ixtisoslashtirilgan davlat maktab-internatlarning moddiy-texnik bazasini yaxshilash, ularda kurash bo'limlarini tashkil etish hamda mazkur bo'limlarning faoliyatini rivojlantirish bo'yicha Vazirlar Mahkamasiga taklif kiritisin;

O'zbekiston kurash federatsiyasi, "O'zstandart" agentligi, "O'zto'qimachilik sanoat" va "O'zcharmsanoat" uyushmalari bilan birgalikda xalqaro talablarni inobatga olgan holda yaktak sport kiyimlari hamda kurash gilamlarining davlat standartlari ishlab chiqilishi va tasdiqlanishini hamda xalqaro standartlashtirish tizimiga kiritilishini ta'minlasin;

Xalq ta'limi vazirligi va Moliya vazirligi bilan birgalikda umumiy o'rta ta'lim muassasalarining sport zallarini jihozlashning normativlariga kurash gilamlarini kiritisin va mazkur maktablarni bosqichma-bosqich ta'minlash dasturini ishlab chiqib, Vazirlar Mahkamasiga taqdim etsin;

Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Ta'lim sifatini nazorat qilish davlat inspeksiyasi, O'zbekiston kurash federatsiyasi hamda Moliya vazirligi bilan birgalikda ushbu qarorning 3-ilovasida nazarda tutilgan 2020-2025 yillarda kurashni ommalashtirishning maqsadli ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O'zbekiston kurash federatsiyasi muassisligidagi Xalqaro kurash instituti faoliyatini qayta tashkil etishni nazarda tutuvchi qaror loyihasini ishlab chiqib, Vazirlar Mahkamasiga kiritisin.

16. Ushbu qarorda belgilangan chora-tadbirlarning samarali va o'z vaqtida amalga oshirilishini ta'minlash nuqsadida;

a) Vazirlar Mahkamasi (A. Abduhakimov) o'n kun muddatda mas'ul vazirlik va idoralar rahbarlari, nodavlat notijorat tashkilotlari vakillari ishtirokida videokonferensaloqa vositalaridan foydalangan holda majlis o'tkazib, mazkur qarorga muvofiq amalga oshirilishi lozim bo'lgan ishlar to'g'risida axborot bersin, shuningdek, har chorakda ijrosini muhokama qilsin va aniqlangan kamchiliklarni o'z vaqtida bartaraf etsin;

b) Vazirlik (D. Nabiev):

mazkur qaror va "Yo'l xaritasi"da belgilangan chora-tadbirlarni amalga oshirishning pirovard maqsadiga erishilishini ta'minlasin;

Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi, O'zbekiston Milliy teleradiokompaniyasi, O'zbekiston kurash federatsiyasi, boshqa manfaatdor vazirlik va idoralar bilan birgalikda ikki hafta muddatda bir yilga mo'ljallangan media-rejani tasdiqlasin hamda kurashni targ'ib qilishga qaratilgan mavzuli va ko'chma dasturlar, tok-shoular, intervyular va roliklar namoyish etilishini amalga oshirsin;

har chorakda mazkur qaror va "Yo'l xaritasi"ning bajarilishi holati, mavjud muammo va kamchiliklar, maqsadli ko'rsatkichlarda belgilangan natijalarga erishish holati to'g'risida Vazirlar Mahkamasiga hisobot berib borsin;

v) "Yo'l xaritasi"ning bajarilishiga va baholash mezonlarida nazarda tutilgan ko'rsatkichlarga erishishga mas'ul vazirlik hamda idoralar ular zimmasiga yuklatilgan vazifa va topshiriqlarni o'z vaqtida, sifatli va to'liq bajarish, "Yo'l xaritasi"ni ijro etish holati to'g'risida har chorak yakuni bo'yicha Vazirlikka axborot taqdim etsin;

g) O'zbekiston kurash federatsiyasi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, shuningdek, sport sohasidagi boshqa nodavlat notijorat tashkilotlariga "Yo'l xaritasi"ni amalga oshirishda mas'ul vazirlik va idoralarga doimiy ravishda har tomonlama amaliy yordam ko'rsatish tavsiya etilsin.

17. Vazirlik manfaatdor vazirlik va idoralar bilan birgalikda ikki oy muddatda qonun hujjatlariga ushbu qarordan kelib chiqadigan o'zgartirish va qo'shimchalar to'g'risida Vazirlar Mahkamasiga takliflar kiritsin.

18. Mazkur qarorning ijrosini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasining Bosh vaziri A.N. Aripov va O'zbekiston Respublikasining Bosh prokurori N.T. Yo'ldoshev zimmasiga yuklansin.

**O'zbekiston Respublikasi Prezidenti**

**Toshkent sh., 2020- yil- 4 noyabr,**

**PQ-4881-son**

**SH. MIRZIYOEV**

## KIRISH

Mustaqillik sharofati va O'zbekistonning Birinchi Prezidenti Islom Karimovning jonkuyarligi tufayli o'zbek kurashi olamshumul mavqega ega bo'ldi. Ayniqsa, 1992-yilning 14-aprelida O'zbekiston Prezidenti o'zbek kurashining jonkuyarlaridan biri Komil Yusupovni suhbatga chorlagani kurashimiz istiqbolini belgilab berdi.

Istiqloq sharofati va kurash mutasaddilarining tinimsiz sa'y-harakatlari bois kurashning jahonda yangi sport turi sifatida shiddat bilan ommalashuvi, jahon sivilizatsiyasiga o'z hissasini qo'shib, umuminsoniy qadriyatga aylanishi jahon ahliga nasib etgan buyuk bir tuhfadir. Kurash tili, dini, millatidan qat'iy nazar jahon xalqlarining ko'ngil to'ridan joy oldi va ular hech ikkilanmasdan o'z tillarida "ta'zim", "kurash", "halol", "yonbosh", "chala", "g'irrom" kabi o'zbekcha so'zlardan keng foydalanmoqdalar.

Kurashni sport turi sifatida rivojlantirish, dunyo miqyosida targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borish hamda jahonga olib chiqish to'g'risida fikr-mulohazalar Komil Yusupovda 1980-yillarda tug'ilgandi va bu g'oya izchillik bilan ilgari surildi. Shu yillar davomida u nomdor polvon sifatida respublikamizda o'tadigan to'ylar – "davra kurashi"da faol ishtirokchi bo'lish bilan bir vaqtda, milliy sportimiz an'anasi va urf-odatlarini o'rganishga ham qiziqardi. Shuning uchun ham K.Yusupov tomonidan milliy kurashni jahon arenasiga olib chiqish mumkinligi tug'risidagi g'oya ilgari surildi. Bir necha yillik izlanishlar natijasida ular tomonidan yaratilgan yangi qonun-qoidalar 1991-yil 14-15 iyunda chaqirilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston vakillarining ilmiy konferensiyasida muhokama qilindi. Ikki kunlik qizg'in munozaradan keyin qoidalar, hakam va kurashchilarning kiyimlari tasdiqlandi. Birinchi Prezidentimiz tomonidan O'zbekiston mustaqilligi e'lon qilingandan 17 kun o'tgach, kurash qoidasining asosiy qismi "Sport" gazetasining 1991-yil 17-sentyabr sonida e'lon qilindi. Viloyatlarda "Xalq harakatlari va sport o'yinlari bayramini tashkil etish va o'tkazish" (Tavsiyanoma. Toshkent, 1992-yil) maqolalar to'plamida kurashning yangi qoidalari to'raligicha ta'riflab berildi. 1992-yilning mayida u "Milliy kurash qoidalari" nomi bilan qo'llanma sifatida chop etildi.

Kurash qoidalari polvonlarning ijobiy harakati, asosan "halol", "yonbosh", "chala" atamalarini ishlatish bilan baholanadi. Bir marotaba ko'rgan tomoshabinu polvonlar bu kurash qoidasini osongina va tez o'zlashtirib oladi. Shu tufayli K.Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan xalqaro kurash qoidasi qisqa vaqt ichida kurash mutaxassislariga, murabbiylariga, hakamlariga, eng asosiy kurash muxlislariga va xalq ommasiga ma'qul tushdi. Bulardan tashqari, unda davra kurashi an'analari e'tiborga olish natijasida sport tarixida birinchi marotaba kurash qoidasiga 36 yoshdan 80 yoshgacha va undan katta yoshdagi polvonlarning vazn toifalari kiritildi.

1991-yil 7-10-avgust kunlari Shahrisabz tumani, Miroki oromgohida O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalarining polvonlari ishtirokida katta kurash sayli o'tkazildi. Bu kurash sayli oldingi musobaqalardan tubdan farq qildi.

Chunki unda polvonlar mutloq yangi bo'lgan qonun-qoidalar asosida kurashishdi. Ana shu yangi bo'lgan qonun-qoidalar asosida 1992-yildan boshlab nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi. Qorako'lda Tursun ota, Shahrisabzda Amir Temur, Surxondaryoda At-Termizi, Buxoroda Bahouddin Naqshband, Andijonda Bobur Mirzo, Xorazmda Pahlavon ahmud xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro to'rnilar o'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarilishida, sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi. Chunki kurash ilk musabaqalardayoq jozibadorligi va jangovarligi, go'zalligi va halolligi bilan barcha ishtirokchilarning, xorijiy mutaxassislarning mehrini qozondi. Milliy sport to'rini dunyo sportiga aylantirish uchun mamlakatimizda tashkil etilgan bu bellashuvlar kamlik qilardi. Shuning uchun ham Janubiy Koreya (1992-yil), Kanada (1993), Litva (1993), Yaponiya (1994), Irlandiya (1997), Hindiston (1995), Atlanta (1996), Moskva (1998), Fransiya va Irlandiyada o'tkazilgan yirik sport anjumanlarida to'plangan mutaxassis va muxlislarga tashabbuskorlar tomonidan o'zbek kurashi haqida atroflicha ma'lumotlar berildi, ko'rgazmali chiqishlar namoyish etildi.

1998 yilning 6 sentyabr sanasi o'zbek kurashining bir necha ming yillik tarixi sahifalariga zarhal harflar ila bitildi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qit'asining 28 ta davlatidan kelgan vakillar ishtirokida Toshkentda bo'lib o'tgan ta'sis kongressida Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (XKA) to'zilanligi, xalqimizning milliy qadriyati "Kurash" nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e'tirof etildi.

Xalq qadriyati, ori va g'ururi bo'lgan kurashning jahonga yuz tutishi har tomonlama qo'llab-quvvatlandi. XKAning ijroiya ko'mitasi tashkil qilindi. O'zbek kurashining K.Yusupov tomonidan ishlab chiqarilgan qonun-qoidalar xalqaro qoidalar sifatida bir ovozdin ma'quullandi va K.Yusupov Assotsiatsiya prezidenti etib saylandi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 1999-yil 1-fevralda "Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi farmonga imzo chekdi.

Bugo'ngi kunda dunyoning 5 qit'asidagi 130 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Boliviya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Vengriya, Turkiya, Hindiston, Shri-Lanka, Eron, Yaponiyada kurashning minglab ixlosmandlari bor. Hatto Dominika Respublikasi, Paragvay, Ekvador, Zambiya, Nigeriya, Marokash kabi davlatlarda zo'r qiziqish va ishtiyoq bilan kurash usullarini o'rganishga harakat qilishmoqda.

Amerika, Afrika, Yevropa, Osiyo va Okeaniya qit'alarida mintaqaviy konfederatsiyalar tashkil etilgan. Ular bu ommabop qadimiy sport turini targ'ib qilish uchun ayni damlarda o'z faoliyat doiralarini kengaytirmoqdalar.

Xulosa qilib shuni ta'kidlash mumkinki, kurash dunyo sivilizatsiyasiga beqiyos hissa qo'shgan, avlodu ajdodlardan bizgacha etib kelgan katta bir xazina. Bu xazina bugun farzandlar tarbiyasida muhim omil bo'lmoqda. Sayyoramizning turli qit'a va yurtlarida istiqomat qiluvchi ne-ne xalqlar, elatlar kurashning jozibasiga, uning insonparvarlik, bag'rikenglik g'oyalariiga xayrixoh bo'lib, sevimli sport turi sifatida qabul qilmoqdalar.

Ushbu risola siz aziz o'quvchilar uchun kurashimiz haqida ytarli ma'lumot beradi, degan umiddamiz.

## 1. KURASH TEXNIKASI VA TAKTIKASI

Kurash – sport yakka kurashining ma'lum bir turi bo'lib, raqib ustidan qozonadigan g'alaba, ma'lum bir harakatlar va usullar qamrovi yordamida amalga oshiriladi.

Kurashda barcha usullar 7 nom bilan aytiladi va bajariladi: **supurma, chil, qo'shsha, yuk (yuklama), elka, bardor, yonbosh**. Bular esa bir necha yuzlab usullarga bo'linadi.

Kurash texnikasini (usullarini) to'la-to'kis tushunish, uni har qanday holatda ham bajara olish, ya'ni to'liq egallash uchun uning usullari, ikki kurashchining olishuvi, usullarining qanday holatda bajarilishi haqida oldin tushunchaga ega bo'lishi kerak.

Kurashchilar olishuvga chiqqan vaqtlarida, gilamning chekkasida bir-birlariga yuzlangan holda tikka turadilar, ta'zimdan so'ng hakamning ruxsati bilan belgilangan qoida asosida kurashadilar. Ular har mashg'ulot davrida ham murabbiylari «**chordana**» komandasini (buyrug'ini) berishlari bilan bir qatarga chiroyli tizilib, oyoqlarini bir-biri bilan chalishtirib, chap oyog'ini o'ng oyoq orasiga o'tkazib, qo'llarini tizzalariga qo'yib, chordona qurib o'tirishlari shart.

Kurashda ruxsat etilgan usullar orqali raqib yoki sherik tayanch muvozanatidan chiqariladi, usul bajarilib, raqib ustidan g'alaba qozonadi.

Inson salomatligiga zarar etkazmaydigan, shikastlantirmaydigan va chiroyli usullar guruhlarga bo'linib alohida o'rganiladi. Usullar asosan qo'llar, oyoqlar va toslar yordamida tik turgan holda bajariladi.

Bu degani usullar shunday ketma-ketlikda o'rganiladi degani emas, balki ular murrabiy-pedagog yordamida oson elementlaridan sekin-asta qiyin elementlarini o'rganish prinsipi asosida o'zlashtiriladi. Mashg'ulotlar uch ko'rinishga bo'linadi: usulni kurib o'rganish, o'quv bellashuvi, usulni bajara olish uchun erkin olishuv.

Kurashda usulni bajarishga kirishgan kurashchi, kurashchining sherigi esa raqib deb ataladi.

Kurashchi bo'lishni orzu qilgan har bir yosh jismoniy sifatlariga alohida e'tibor berish lozim. Har xil umumiy mashqlar va maxsus mashqlarni o'rganib, bajara borish orqali jismoniy tayyorgarlik yaxshilana boradi.

Umumiy jismoniy mashqlardan maxsus jismoniy mashqlarning farqini, ularning maqsad va vazifalarini o'rganib bilish kerak.

Kurashchi ko'proq akrobatika va gimnastika bilan shug'ullanmog'i darkor, chunki epcchillik va egiluvchanlik qobiliyati kuchayadi. Shtanga bilan shug'ullanib kuchni oshiradi. Kross chopish, velosiped haydash, eshkak eshish, suzish vositalari orqali esa chidamlilikni oshirib boradi. Sport o'yinlari, harakatli o'yinlar orqali aniq harakat qilish qobiliyati faollashadi. Kurashchining har bir jismoniy sifatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Masalan, epcchillik uchun juda tez harakatlanish kerak, tezlik esa ma'lum miqdorda kuchlilikni talab qiladi. Chidamlilik uchun esa hamma jismoniy sifatlar rivojlangan bo'lishi lozim.

Kurashchi qachonki o'ziga hamma jismoniy sifatlarni barobar rivojlantirsa, o'shandagina u yuqori natijalarga erisha oladi.

Kurashchi uchun zarur bo'lgan mashqlarga to'xtalib o'tsak: Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar orqali harakat amplitudasi (razmax) oshiriladi.

Egiluvchanlikni doimo rivojlantirib borish uchun har bir mashqni 16-18 marta bajarish va mashqni bajara boshlaganda sekinroq, keyin esa tezlashtirish kerak. Bunday vaqtda cho'ziluvchi mushaklarning ta'sirlanishiga e'tibor qilish, ammo mushaklarni og'riydigan darajada qiynamaslik maslahat beriladi.

**Og'irlik markazidan chiqib (yiqilib) ketmaslik uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:**

1. Bir oyoqda tikka turib ikkinchi oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga ko'tarish.

2. Oyoqlarni juft qilib tikka turgan holda gavda bilan oldinga, chap va o'ng tomonga, orqaga egilish va to'sni qimirlatmasdan gavgdani aylantirish.

3. Oyoqlarni juft qilib tikka turgan holda to's bilan aylantirish (har tomonga).

4. Shu harakatni bir oyoqda turib bajarish.

5. Bir oyoqda turib gavgdani aylantirish.

6. Bir oyoqda turib sakrash.

7. Yuqoriga 90, 180, 360 darajaga gavgdani aylantirib sakrab, og'irlik markazidan chiqib ketmaslik.

**Epchillikni** oshiruvchi mashqlar ham har xildir: tizza va qo'llariga tayanib turgan sherik ustidan oldinga sakrab umbaloq oshish, xuddi shu holatda turgan sherik ustidan yumalab sakrash. Yon tomonga aylanish, bosh va qo'llariga tayanib elkalgarni gilamga tekkizmasdan oldinga va orqaga umbaloq oshish.

**Kuchni oshirish** uchun gantel, gir, shtangadan foydalanib va bularsiz ham har xil maxsus mashqlar bajarish mumkin.

Shtangani ko'krakka qo'yib yuqoriga sekin ko'tarish, siltab va dast ko'tarish.

Yelkaga shtangani qo'yib oldinga engashish va shu holatda o'tirib- turish. Og'ir gurlarni ko'tarish, sekin yugurish. Sherikni elkaga mindirib yurish yoki yugurish.

### **Maxsus sport anjomlari bilan mashqlar bajarish**

Maxsus sport anjomini ikki qo'l bilan tortib oldindan yoki yon tomondan supurma usulini bajarish.

Maxsus sport anjomlari bilan elkadan oshirib uloqtiruvchi usullarni bajarish.

Raqib gilamda har xil holatda yotganda (uning qarshiligisiz) uni gilamdan belgacha yoki ko'krakkacha ko'tarib olish.

Raqibni har xil holatda ko'tarib yurish, elkaga mindirib o'tirib-turish yoki gavgdani oldinga engashtirish.

### **Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar**

Kurashchi o'zining bu jismoniy sifadini oshirish uchun quyidagilarni hisobga olishi kerak:

1. Vazn belgilangan normadan oshib ketmasligi, tez harakat uchun kuchli, chaqqon bo'lishi, tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni oz-oz, lekin tez- tez bajarib turishi lozim.

2. Uncha og'ir bo'lmagan rezina koptokni bir-biriga oshirish va havoda ilib olish.

3. Havoda uchib kelayotgan (erga tushayotgan) yoki dumalab kelayotgan koptokni oyoq bilan to'xtatish va har xil tomonga yo'naltirish.

4. Qisqa masofaga tez chopish.

5. Yugurib kelib va to'xtagan joydan balandlikka va uzunlikka sakrash.

6. Har xil holatdan start olish.

7. Oldinga enkayib bosh va qo'llariga tayangan holda bo'yin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish, xuddi shu mashqlarni orqaga qayishib bosh va qo'llarga tayanib bajarish.

8. Turnikka osilib tortilish.

9. Arqonga har xil usullar yordamida tirmashib chiqib-tushish.

10. Turnik yoki daraxtga kurash yaktagini ilib qo'yib, yoqasiga osilib tortilish, bu qo'l va barmoq mushaklarini kuchli qiladi.

11. Uzoq masofaga (3-5 km) yugurish.

12. Arqon tortish.

### **Kurash texnikasining nazariy asoslari**

Ko'p asrlik amaliyot shuni ko'rsatib kelmokdaki, musobaqalarda raqib ustidan g'alaba qozonish va yuqori natijalarni qo'lga kiritish, kurashchining harakati va kuchidan ratsional uslubda foydalangan takdirdagina amalga oshiriladi.

Kurashchilarning kurash maydonidagi maqsadi – o'z raqibini muvozanatdan chiqarib, musobaqa qoidalariga muvofiq ravishda va usullar qo'llagan holda, raqib elkalarini gilamga tekkizish. Shu sababdan kurashchi uchun muvozanatni yo'qotish yoki saqlab turish o'ta muhim masala hisoblanadi.

Inson tanasini erkin turgan holatda, tana bemalol aylangan paytda, o'z o'rnini o'zgartirmaydigan nuqta umumiy og'irlik markazi (qisqacha UOM) deyiladi.

Tikka turgan odamning UOMi umurtqa pog'onasining ikkinchi chilikchi bo'g'iniga teng daraja bo'ladi. Gavdaning har xil turish vaziyatlarida UOM o'z o'rnini o'zgartirishi mumkin, ayrim vaziyatda esa tana tashqarisida ham joylashadi.

### **Elementar texnik harakatlar**

**Kurashchining holatlari** hujum qilishga, ya'ni usul qo'llashga, himoyalaniishga va qarshi usul qo'llashga qulay, osonlikcha og'irlik markazidan chiqib ketmaydigan, har qanday harakatni tezlik bilan bajarishga imkonli bo'lishi kerak. Turishlar o'ng, chap va to'g'ri bo'ladi.

### **Kurashchilarning harakatlari va aldamchi harakatlari**

Harakatning asosiy yo'nalishlari: oldinga, orqaga, chapga, o'ngga, chap-oldinga, o'ng-oldinga, chap-orqaga yoki o'ng-orqaga bo'lishi mumkin. Harakat davomida gilamdagi oyoq butun kaft yuzasi bilan qo'yilishi shart. Harakat

jarayonida kurashchilarning butun gavda holati muntazam nazorat ostida bo'lishi lozim.

Kurashchi qanchalik o'ziga ishonch bilan turgan bo'lmasin, raqib tomondan bajarilgan har qanday siltab itarish yoki tortish uning og'irlik markazini yo'qotib qo'yish xavfini tug'diradi.

Shuning uchun ham kurashchi doimo raqibning itargan yoki tortgan tomoniga ixtiyoriy harakatda bo'lishi kerakligini hech qachon esdan chiqarmasligi kerakki, kurashchi qadam tashlagan vaqtda juda qisqa fursatda bir oyoqqa tayanib koladi va og'irlik markazini yo'qotib qo'yish xavfi kuchlirok bo'ladi. Shuning uchun ham kurashchi hama vaqtda va holatda ham to'g'ri harakatlana olishi kerak.

Kurashchi doimo bir xil harakat kilmasligi kerak, aks holda buni raqib payqab qolib, muvaffaqiyatli foydalanishi mumkin.

Hech qachon gilamda maqsadsiz harakatlanmasligi kerak. Har qanday holatda ham gilamda tez, yaxshi harakatlana bilish kerak.

Aldamchi harakatlarga gavda, qo'llar va oyoqlar harakatlarini tez-tez almastirib, rejalashtirilgan hujumni sezdirmaslik, raqib diqqatini boshqa tomonga tortish kabilar kiradi. Bunday harakatlar raqib kutmagan vaqtda usul bajarish imkonini beradi. Har bir puxta o'zlashtirilgan usulni aniq bajarish uchun 3-4 ta aldovchi harakatlarni rejalashtirish kerak.

### **Kurashda taqiqlangan (mumkin bo'lmagan) ushlarlar va harakatlar**

1. Kurashda hech qachon belbog'dan pastdan ushlanmaydi, ya'ni oyog'idan, ishtonidan.

2. Kurashda raqib kallasidan yoki buynidan ikkala qo'l bilan ushlanmaydi yoki siqilmaydi.

3. Kurashda hech qachon raqib engini va yoqasini ichkariga burab yoki bosh barmog'ini, engini yoki yoqani ichiga solib burab ushlanmaydi.

4. Kurashda usul o'rganayotgan vaqtda yoki musobaqa vaqtida, bellashuv jarayonida raqibning yuziga, ko'kragiga tirsak yoki tizza bilan yiqilish man etiladi.

5. Olishuv vaqtida raqibning boshiga yaktakni o'rash taqiqlanadi.

6. Kurashda bo'g'ish va og'ritish usullarini qo'llash taqiqlanadi.

7. Raqib tizzalab qolgan vaqtda, ya'ni bir yoki ikkala tizzasi gilamga tegib turgan bo'lsa olishuv to'xtatiladi.

8. Raqibning barmoqlaridan ham ushlar taqiqlanadi.

9. Olishuv davomida raqib bilan gaplashish mumkin emas, bunga zaruriyat tug'ilib qolsa, gilamdagi hakamdan ruxsat so'raladi. Kurashchi gilamda harakatlanayotganda yakka yoki sherik bilan oldinga, orqaga, yon tomonlariga harakatlanadi, ammo har qanday harakatlanish vaqtida ham oyoqni gilamdan uzmasdan, iloji boricha oyoqlar gilamda ishonch bilan erkin yursa yaxshi, aks holda hujum qilib usul bajarish uchun raqibga qulay imkoniyat yaratiladi.

### **O'z-o'zini himoyalash**

Kurashchi gilamda yiqilgan paytda o'z-o'zini himoyalash, hech qanday shikast etkazmay 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 kila olishi shart, agar himoyalash va himoyalashni bilmasa usullarni o'rganish vaqtida o'ziga yoki raqibiga shikast etkazishi mumkin. Bularni osondan kiyinrog'iga karab mashqlar davomida o'rganilib, takomillashtirilib boriladi.

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 ehtiyohtkorona bo'lib, uning etuk kurashchi bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

Kurashchilar birinchi navbatda o'zini, raqibini ham Umumiy Og'irlik Markazini va kurashchi qanday holatda bo'lmasin, uning tayanch maydoni nuqtasini aniq bilishi shart.

Kurashchining yiqilish yo'nalishlari quyida beriladi: a) orqaga; b) yon tomonga; v) oldinga. Yuqori toifadagi tajribali kurashchilar ham har bir mashg'ulotda, 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 etadigan zarbani qanchalik tekis bo'lsa, gavdaga tegadigan zarba shuncha engil bo'ladi.

### **Orqaga yiqilish**

Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda bir-ikki kichik qadam orqaga qilinib, shu vaqtning o'zida oyoqlar egiladi. Bu mashq tez bajarilganda, orqaga umbaloq oshib o'tirgan holatda muvozanat saqlanib oyoqqa turiladi. Orqaga yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lishini o'rganish: gilamga orqa bilan yotiladi, oyoqlar juftlanib yig'ilib olinadi, iyak ko'krakka siqib olinadi. Qo'llarni yuqori ko'tarib gilamga uriladi. Qo'llar gilamga urilish paytida oldinga cho'zilgan, qo'lning kafti esa pastga qaratilgan, barmoqlar jipslashtirilgan bo'ladi. Gavda va qo'l orasidagi burchak 45-50 darajani tashkil qiladi.

### **Yon tomoniga yiqilish**

Kurashda yon tomonga yiqilish tez-tez takrorlanib turadi, shu sababdan bu harakatlarga e'tiborni kuchaytirish lozim. Tikka turgan holda, bir oyoqni oldinga qo'yib, tayanch oyoqni tizzadan egib, qo'l bilan gilamga urgan holda yon tomonga yiqilishda qo'l gilamga gavdadan oldinroq urilishi shart.

Yon tomonga yiqilishda oxirgi holatni o'rganish: o'ng tomon bilan gilamga yotiladi. Tizza buklangan holda o'ng oyoq ko'krak tomon tortiladi, chap oyoq

tizzadan buklanib o'ng boldir oldidan gilamga kuyiladi, iyak ko'krakka siqilib, gavda oldinga buklanadi. Chap tizza iloji boricha yuqori ko'tariladi va o'ng tizza gilamga kuyiladi.

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.

Endi mana shu yon tomonlarga yiqilishni har xil holatlarda ham bajarilib ko'riladi va o'rganib takomillashtiriladi.

Tizzalari va qo'llariga tayanib turgan sherik ustidan oshib yon tomonga yiqilish: Tizza va qo'llariga tayanib turgan raqibni o'ng tomonga borib, o'nga nisbatan orqa tomon bilan turiladi. Chap qo'l bilan raqib yaktakning elka 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 gavdadan oldinga o'tib bilakning oxirgi qism va kaft gilamga qaratilgan holda o'ngga borib uriladi, gavdaning erga (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.

### Oldinga yiqilish

Bu yo'nalishdagi yiqilishning ikki xil ko'rinishi bo'lishi mumkin:

- a) Oldinga umbaloq oshish mashqini bajarish
- b) Gavdani tikka saqlagan holda, qo'llarga tayanib oldinga yiqilish.

### Ushlashlar

Kurashda raqibni ushlashning xilma-xil turlari mavjud bo'lib, tajribali va yuqori toifali kurashchilar ushlashlar turini yaxshi o'zlashtirgan, har biri qaysi bir usul kanchalik samarali ekanligini puxta o'rganib chiqqan.

**Kurashchi usul bajarish uchun qulay ushlash:** bu ushlash ayniqsa raqib o'z ushlashini amalga oshirish uchun harakat qilganda bajariladi. Kurashchining raqib ushlashiga javob ushlashi: raqib o'z qulayligini hisobga olib ushlaganda kelib chikadigan qulay imkoniyatlardan foydalanib ushlash, bunday ushlashda ham usul bajarish mumkin.

**Kurashning himoyalaniish ushlashlari:** raqibni usul bajarishga imkon bermaydigan, o'nga xalaqit beradigan noqulay ushlash. Ammo bunday ushlash ham ayrim hollarda usul bajarishga imkon beradi. Ushlashlar jarayonida quyidagi qoidalarga qat'iy rioya qilinishi shart:

1. Ushlash paytida qo'llar erkinrok saqlansa, ular tez toliqmaydi va raqibga ta'sir ko'rsatish chaqqonlik bilan amalga oshiriladi.

2. Ushlashning eng qulayini bajarib, texnik usulni tezkorlik bilan almashtirish kerak, aks holda raqib o'zini himoyalashga ulguradi.

3. Kurashchi o'z arsenalida har xil ushlashlarni puxta o'zlashtirgan va ular yordamida har xil texnik usullar ko'rsata bilishi shart.

## Oralik masofalar

### Kurashchilarning oralik masofalari 5 xil bo'ladi:

1. **Ushlashsiz masofa** – kurashchilar bir-birlarini biron joyidan ushlamasdan, ammo ushlash uchun qulay fursatni poylab har xil harakatdagi holatlari mavjud.

2. **Kurashchilarning uzoq masofa** – kurashchining bir-birlarining bir yoki ikkala englaridan ushlab turishi.

3. **Kurashchilarning o'rta masofa** – kurashchilar bir-birlarining yaktagini bir qo'llari bilan yaktakning gavda qismidan, ikkinchi qo'l bilan engidan ushlab turishlari.

4. **Kurashchining uta yaqin masofa** – kurashchilar bir-birini quchoqlab olib, gavda bilan bir-biriga qisilib yoki oyoq bilan ichkaridan chil solib turgan holat.

5. **Muvozanatdan chiqarish:** raqibni muvozanatdan chiqarish usulning asosiy qismi hisoblanadi. Muvozanatdan chiqarishning quyidagi asosiy yo'nalishlari mavjud:

1. **Oldinga** – ikki qo'l harakati bilan raqib oldinga tortiladi, gavdasi oldinga buqilib, oyoqlar poshnasi gilamdan uziladi va raqibning umumiy og'irlik markazi (UOM) oldinga intiladi

2. **Orqaga** – ikki qo'l harakati bilan raqib orqaga siltanadi, gavdasi orqaga buqilib, oyoq ulari gilamdan uziladi va UOM ning vertikal chizig'i orqaga siljiydi.

3. **O'ngga** – chap qo'lining harakati o'ngga-pastga, o'ng qo'l harakati o'ngga-yuqoriga, raqibining o'ng oyog'ining tashqi tomoniga chap oyoq bilan ta'sir ko'rsatiladi. UOMning vertikal chizig'i o'ng oyoqqa o'tadi.

4. **Chapga** – o'ng tomonga qilingan harakatlar simmetrik ravishda amalga oshiriladi, faqat UOMning vertikal chizig'i chap oyoqqa utadi

5. **O'ngga-oldinga** – chap qo'l bilan o'zidan yuqoriga, o'ng qo'l yordamida yuqori-o'ngga harakat bajarilib, raqibning o'ng oyog'iga ta'sir ko'rsatiladi.

6. **Chapga-oldinga** – o'ngga-oldinga usuldagi barcha harakatlar simmetrik ravishda bajarilishi shart.

7. **O'ngga-orqaga** – chap oyoq bilan raqibga yaqinlashadi, chap qo'l harakati o'zidan o'ngga-pastga yo'налgan, o'ng qo'l esa o'zidan o'ngga va raqibning o'ng oyog'iga ta'sir ko'rsatiladi.

8. **Chapga-orqaga** – o'ngga-orqaga usulidagi barcha harakatlar simmetrik ravishda amalga oshiriladi. Faqat raqibning UOMning vertikal chizig'i chap oyog'iga o'tadi.

Kurashchi raqibini muvozanatdan chiqarar ekan, o'zi mustahkam turgan bo'lishi va texnik usullar ko'rsatishga shay bo'lishi shart.

Kurashchi gilamda harakatda bo'lgan paytda uning og'irligi chap yoki o'ng oyog'iga o'tadi va o'z mustahkamligini yo'qotib turadi. Olishuv paytida bunday harakatlar yashin tezligida bajarilishi shart. Muvozanatdan chiqarish, raqib harakati qaysi tomonga yo'naltirilgan bo'lsa yoki yuzi yo'naltirilgan tomonga bajarilsa qulayroq hisoblanadi. Muvozanatdan chiqarish texnikasini bir joyda mustahkam to'xtagan holda o'rganishni boshlash kerak.

Bular asta-sekinlik bilan yaxshi o'zlashtirgandan keyin, harakat paytida muvozanatdan chiqarish usullarini o'rganish lozim. Bunday maqsadlarga faqat tinimsiz va muntazam mashqlar va mehnat orqali erishish mumkin.

### **Raqibiga yaqinlashish uslublari**

Kurashda usullar bajarilishi uchun gavnani tez va engil har tomonga burilishiga katta ahamiyat beriladi. Bu hujumdan ham, himoyadan ham juda zarur.

Burilishlarning bir nechta asosiy shakllari mavjud:

a) kurashchi raqibining oldida to'g'ri turgan holat. O'ngga burilish uchun kurashchi o'ng oyog'ini oldinga qo'yishi zarur, raqibning o'ng oyog'i oldida, bosh barmog'i uchida, keyin elkani raqibga o'girib, chap oyog'i oldiga qo'yib, so'ng 180 gradusga o'ng oyoqni uchida burilib, qulay holatni egallashi lozim.

b) kurashchi raqib oldida to'g'ri turgan holat. O'ng tomonga burilishi uchun u chap oyog'ining uchini raqibning chap oyog'i oldiga qo'yishi lozim, keyin raqibga elkalarini bura turib, bir siltash bilan o'ng oyog'ini o'zining chap oyog'i va raqibning chap oyog'i o'rtasiga qo'yishi zarur.

v) kurashchi raqib ro'parasida to'ppa-to'g'ri turgan holat. U chap oyog'ining uchini raqibning chap oyog'i oldiga qo'yishi lozim, o'ngga perpendikulyar holatda ichga yiqitish qo'yiladi. Keyin uni oldingi holatdan 180 gradusga burib, raqibga elkalar bilan buriladi, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchida burilib, kurashchi uchun qulay holatni egallashi shart, oyoq uchini yon tomaniga qaratgan bo'lishi kerak;

g) kurashchi raqib qarshisida tikka turgan holat. Chapga burilish uchun kurashchi o'ng oyog'ining uchinchi raqibning o'ng oyog'i oldiga kuyadi-yon tomonga qaratilgan holda. O'nga elkasi bilan burilar ekan, bir siltab o'zining chap oyog'ini o'zining va raqibning o'ng oyoqlari o'rtasiga qo'yishi shart.

### **Tashlash, uloqtirish usullari texnikasi**

Supurma usullari kurashchi usuliga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibini muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, o'ng yoki chap oyog'i bilan «supurib» qilinadigan barcha usullar «Supurma» deb nomlanadi.

**Oldindan supurib tashlashlar.** Raqib oldinga bukilgan yoki harakatda bo'lgan paytlarda bu usulni bajarish qulayroq hisoblanadi.

**Dastlabki holat (DH).** Kurashchilar olishuvni boshlash holatda turishadi, kurashchi raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab, yaqinroqdan ushlagan holati.

1. Tayanch oyog'i bilan yon tomonga qadam qo'yishi, kqo'l bilan raqibni kattik siltab, hujumdagi oyoq orqali uning oyoqlarini chalish.

2. Silkitishni davom ettirgan holda, raqib elkalarini burib, hujumdagi oyoq yuzasi bilan, uning oyoq boldiriga qoqish.

3. Raqibning elkalarini burgan holda, uning gavdasini (oyoqlarni) gilamdan uzish.

4. Raqibning yiqilish yo'nalishi aniq bo'lgandan so'ng, kurashchi bir kulini pastga tushirib, uni va o'zini ehtiyot qilish uchun imkon berishi kerak.

### **Ushlash variantlari**

1. Ikki engdan.
2. Yengidan va yoqasidan.
3. Yengi va eng umizidan.
4. Bir engi va belbog'idan.

### **Qarshi usullar**

1. Raqibga qo'llar bilan qarshilik ko'rsatib, uning hujumdagi oyog'iga urish.
2. Raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazib, raqib oyog'idan supurib yuborish.

### **Himoya**

1. Raqibga og'irlik markazidan chiqarib yuborishga imkoniyat bermaslik.
2. Shu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan ushlashga yo'l kuymaslik.
3. Raqib bilan uta yaqin masofada bo'lish.

### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqibning usul bajarmokchi bo'lgan tomoniga etarlicha burilmaslik.
2. Usul bajarayotgan tomonga o'tish.
3. Oyoq tovonini ko'tarish.
4. Hujumchi etarlicha ko'tarish.
5. Qo'llar etarlicha kuchli tortilmagan.

### **Qadam bilan hamohang yon tomonidan supurib tashlash**

Raqib yon tomonlarga harakatlanganda bu usulni qo'llash holati.

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibi tirsaklarining pastrog'idan ushlaganda:

1. Yon tomonga qadam qo'yib, qo'llar yordamida raqibni o'zi bilan barobar qadam tashlashga majbur qilish.

2. Raqib o'zining uzoqdagi oyog'ini gilamga qo'yish bilan, qo'llar harakatini davom ettirgan holda, hujumdagi oyog'ini uning tanasi og'irligidan bo'shab, raqib tirsaklarini ichkariga va yuqoriga ko'targan holda, yon tomonidan oyoqni boldiri bilan uning oyog'iga chaqqonlik bilan urish.

3-4. Hujumdagi oyoq bilan raqibning ikki oyog'iga urib gilamdan uzib, qo'llar tortuv kuchiga qarshi tomoniga elkasi bilan gilamga tashlash.

5-6. Raqibning yiqilishi aniq bo'lganidan keyin, uning uzoqdagi qo'lini qo'yib, unga o'zini ehtiyot qilish imkonini berib, hujumdagi oyoqni gilamga qo'yib mustahkam holatda turish.

### **Ushlash variantlari**

1. Ikki engidan.
2. Yengidan va yoqadan.
3. Yengidan va eng umizidan.

### **Aldamchi harakatlar**

1. Yon tomonidan urishlar.
2. Old tomonidan urishlar.

### **Himoya**

1. Hujumdagi oyoqini gilamga qo'yish.

2. Raqibning hujumdagi oyog'i ustidan, o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish.

#### **Qarshi usullar**

1. Hujumdagi oyoq bilan hamohang yon tomonidan supurish.

2. Yon tomonidan hujumdagi oyoq bilan supurish.

3. Tayanch oyoq bilan oldindan supurish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Qo'l harakati keragidan bo'sh, sust.

2. Raqib harakati bilan hamohanglik yo'qotilgan.

3. Raqibning tayanch oyog'iga etarli darajada ta'sir ko'rsatib, supura olmaslik.

4. Qo'llarning tortuv kuchi yo'nalishini almashtirib turmaslik.

#### **Ichkaridan raqib oyoq kaftidan, tovonidan supurish**

Raqib oyoqlarini keng kuygan holda, orqaga siljib uni o'ziga tortadi va qulay holda bu usulni amalga oshiradi.

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng eng va yoqadan ushlab bajariladi.

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 va oyoqni gilamga kuymay, raqibning shu oyog'ini tovonidan urab olib uni gilamdan o'zish.

4-5. Kurashchi oldinga harakatni davom ettirib, raqibning hujum oyog'ini urib, uni gilamga qo'yishga imkon bermaslik va raqibni elkasi bilan gilamga yiqitish.

#### **Ushlashlar variantlari**

1. Yengi va eng umizidan.

2. Yeng va yoqadan.

3. Ikki engdan.

4. Yeng va belbog' orqasidan.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Ichkaridan, oyoq boldirini gilamdan uzib olgan holda.

2. Tashqaridan, oyoq tovonini ildirgan holda.

#### **Himoya**

1. Hujumdagi oyoqni raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish.

2. Tana og'irligini raqibning hujumkor oyog'iga o'tkazib, uni orqaga qo'yish va gavdani oldinga egish.

#### **Qarshi usullar**

1. Hujumdagi oyoq bilan oldindan supurish.

2. Hujumkor oyog'ini raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'tkazib turib, qo'llar yordamida burash, bosish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqibining tayanch oyog'i juda ham orqada qolgan.

2. Raqibining hujumdagi oyog'iga urish berilmagan.

3. Kurashchi raqibga yoni bilan burilmagan.

### **Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish**

Raqib bir tomonlama turgan bolsa, bu usulni qo'llash qulay. DH – Kurashchilar bir tomonlama turgan holat. Ushlash eng va yoqadan olingan.

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 bush oyog'ini orqaga qo'yishga majburlash.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Orqadan chalish.
2. Oyoq yuzasi bilan ichkaridan o'rab olish.
3. Oyoq uchini pastki tovonidan ildirish.

#### **Himoya**

1. Hujumdagi oyoqni orqada qoldirmoq.
2. Hujumkor oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish.
3. Oldinga egilgan holda, hujumdagi oyog'ini gilamdan uzishga imkon bermaslik.

#### **Qarshi usullar**

1. Ichkaridan ilib ko'tarib.
2. Oyoq tovonining orqasidan supurish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqibning hujumdagi oyog'i tana og'irligi bilan etarli darajada bosilmaydi.
2. Kurashchi raqib oldiga sakrab yaqinlashib va bir yon bilan o'girilmagan.
3. Raqibning oyog'i yaxshi qisilmagan.
4. Raqibning tayanch oyog'i orqaga kuyilgan paytda kerakli usul ritm buzilgan.
5. Raqib qo'llar yordamida kerakli kuch bilan siltab yiqitilmaydi.

#### **Chil usullari**

Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, chap yoki o'ng oyog'idan ildirib qilinadigan barcha usullar «Chil» deb nomlanadi.

### **Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish**

Raqib oyoqlarini keng holda, orqaga siljisa yoki o'ziga tortsa, yiqitish qulay hisoblanadi.

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yoqasi va engidan ushlanadi.

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.

#### **Ushlash variantlari**

1. Yengdan va yoqa qaytarmasidan.
2. Yengdan va yoqadan.

3. Yengdan va yaktakning orqa tomonidan.

4. Bitta engdan.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Boldirni ichkaridan o‘rab olish.

2. Ichkaridan ilib ko‘tarish.

3. Sondan oshirib tashlash.

4. Beldan oshirib tashlash.

#### **Himoya**

1. Hujumdagi oyoq bilan raqibning hujumchi oyog‘ining ustidan oshib o‘tish.

2. Raqib hujum kilmoqchi bo‘lgan oyog‘ini orqaga olib, oldinga egilish.

3. Tayanch oyoqni orqadan qoldirish.

#### **Qarshi usullar**

1. Chap yoki o‘ng boldirdan ilib olish.

2. Tizzaning ostiga oldindan urish.

3. Ikkala oyoq oldindan mindirma qilib uloqtirish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Hujumchining tayanch oyog‘ining orqada, uzoqroqda qolishi.

2. Raqibning hujumga tushgan oyog‘ining gilamdan uzilmasligi.

3. Raqibning tayanch oyog‘i turgan tomonga itarish.

#### **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.

DH – Kurashchining olishuvini boshlash holati. Raqibni yoqasidan va yaktagining orqasidan ushlanadi.

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 kattik quchoqlab olgan holda, hujumdagi oyoqni gilamdan uzib, raqib elkasi bilan gilamga yiqitiladi.

5. Raqib elkari bilan gilamga tegishi bilan hamohang ravishda ko‘krak bilan bosiladi. Bu uning elkasiga tekis yiqilishiga imkoniyat yaratadi.

#### **Ushlash variantlari**

1. Yaktakning yoqa va orqa qismidan.

2. Belbog‘ining orqadagi qismi va yoqadan.

3. Yengni yuqorisidan va yoqasidan.

4. Raqib gavdasini kuli bilan qo‘shib quchoqlab ushlash.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Beldan uloqtirish.

2. Orqadan chalish.

#### **Himoya**

1. Hujumdagi oyoqni orqaga qo‘yib turib, hujumchiga boshqa yon bilan burilish.

2. Raqibni qo‘yib yuborib, tizzalab yiqilish.

3. Usul oxiriga etayotganida hujumchiga ko'krak bilan burilib, o'zining tagiga tortish.

#### **Qarshi usullar**

1. Ichkaridan mindirma qilib uloqtirish.
2. Beldan oshirib uloqtirish.
3. Ichkaridan oyoq boldiri bilan o'rab olish.
4. Yondan chalish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqib tayanch oyog'i tomoniga kuchli siltanib itarilmaydi.
2. Yiqitish orqadagi tayanch oyog'i yo'nalishiga qaratilgan.
3. Yiqitish momentida kurashchining raqib ostida qolishi.

### **Boldir bilan ichkaridan chil solish**

Raqib oyoqlarini keng kuygan holda o'ziga tortgan paytda solish usulini qo'llash qulay.

DH – Raqibning olishuvni boshlash holati, uning chap yoki o'ng yoqasi va englaridan ushlanadi.

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 elkasi bilan gilamga yiqitish.

#### **Ushlash variantlari**

1. Yoqa va engdan.
2. Ikki yoqadan.
3. Yoqa va eng umizidan.
4. Ikkala eng umizidan.
5. Yoqa va yaktakning orqa-bel qismidan.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Yelkadan oshirib tashlash.
2. Oldindan chalish.
3. Orqadan chalish.
4. Beldan oshirib tashlash.
5. Ichkaridan, oyoq tovonidan supurish.

#### **Himoya**

1. Hujumdagi oyoqni orqada qoldirib, yon bilan burilish.
2. Hujumdagi oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan oshirib o'tkazish.
3. Hujumchini qo'llar bilan itarib, oyoqlarini ilib tortishga yo'l bermaslik.
4. Tayanch oyog'ini orqada qoldirish.

#### **Qarshi usullar**

1. Hujumdagi oyog'ini yon tomondan supurish.
2. Qayishgan holda uloqtirish.

3. Tayanch oyog'ini oldindan urish.

4. Quchoqlab, songa mindirib, orqaga tashlash.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqibning hujumdagi oyog'i etarli yuklanmagan.

2. Kurashchining tayanch oyog'i yaxshi, mustahkam kuyilmagan.

3. Uloqtirish raqibining tayanch oyog'i yo'nalishga qaratilgan.

4. Hujumchi kurashchi raqibni etarlicha quchoqlab oyog'ini orqadan qo'yib, soniga to'g'ri mindirib olmagan.

#### **Qo'shsha usullari**

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.

#### **Orqadan, tashqariga qo'shsha qilish**

Raqib orqaga og'gan paytda tashlash usulini bajarish qulay.

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash engllarning ikki umizidan olingan.

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.

#### **Ushlash variantlari**

1. Yengdan va yoqa qaytarmasdan.

2. Yengdan va yoqadan.

3. Yengdan va umizidan.

4. Ikkala umizidan.

5. Yengdan va yaktakning elka qismidan.

6. Belbog'dan va yoqa qaytarmasidan.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Ichkaridan supurish.

2. Oldindan chalish.

3. Tovon bilan ichkaridan ilib olish.

4. Orqadan chalish.

#### **Himoya**

1. Qarshilik ko'rsatayotgan tomondan qarama-qarshi tomonga egilish.

2. Hujumdagi oyog'ini orqaroqqa qo'yib, raqibga ko'krak bilan burilish

3. Raqibning orqa tomoniga qadam qo'yish. Hujumchini hujum qilgan oyog'i tomonga burab yiqitish.

#### **Qarshi usullar**

1. Hujumdagi oyoq yordamida oldindan supurish.

2. Hujumchini hujumdagi oyoq yordamida beldan oshirib uloqtirish.

3. Ko'krakdan oshirib, orqaga qayishib uloqtirish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqibning og'irlik tayanchi hujumdagi oyog'i tomoniga o'tkazilmasligi.

2. Kurashchining tayanch oyog'i raqibning yon tomonidan joylashmagan.
3. Oyoqlar harakatining bo'shligi.
4. Oyoqning harakat paytida tizzadan egilgan holati.

### **Ikki oyoq pastidan qo'shsha**

Raqib oldinga bukilgan yoki harakat qilayotgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DH – Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash engdan va yoqa qaytarmasidan bajarilgan.

1. Raqibga karab yarim qadam qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burib, shu vaqtning o'zida raqibning tayanch nuqtasini qo'llar yordamida chap oyoq tovonini uchiga o'tkazish.

2. Raqibni muvozanatdan chiqarayotib, chap oyoqda o'girilib va oyoqni ozroq egish bilan raqibga yaqinroq qo'yish.

4-5-6. Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini pastdan urib ko'tarib yuborib, qo'shsha qilib, uning gavdasini aylana shaklida yonga, oldinga, pastga burab yuborib elkalari bilan gilamga uloqtirish.

### **Ushlash variantlari**

1. Yengdan va yoqa qaytarmasidan.
2. Yengdan va yoqadan.
3. Yeng umizidan va yoqa qaytarmasidan.
4. Yengning ikki umizidan.

### **Aldamchi harakatlar**

1. Orqadan chalish.
2. Tashqaridan oyoq tovonini ildirib tashlash.

### **Himoya**

1. Raqibning orqasiga o'tib olmoq.
2. Chap yoki o'ng oyoqni tovon bilan ilib olmoq.
3. Raqib burilgan tomoniga hamohang holda yurmoq.
4. Raqib qo'llariga tiralib, biroz pasaymoq.
5. Gavdani rostlamq va hujumda bo'lmagan oyoqni oldinga qo'ygan holda, raqibga yon tomon bilan turmoq.

### **Qarshi usullar**

1. Ko'krakdan oshirib uloqtirish.
2. Orqa bilan keskin burilish.

### **Uchraydigan xatolar**

1. Hujumchi oyoqni raqibga yaqin qo'yilishi.
2. Raqibning muvozanati etarli kuch bilan hujumchi oyog'iga o'tkazilmagan.
3. Kurashchi tayanch oyog'ini egmagan va gavadani pasaytirmagan.

### **Ichkaridan qo'shsha**

Raqib oyoqlarini keng qo'yib oldinga egilgan yoki harakatlenganda usulni bajarish qulay.

DH – Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng engdan 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 tovonini uchiga keltirish, raqibni muvozanatini hujumdagi oyoq tovonini uchiga 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 elkasiga uloqtirish.

#### **Ushlash variantlari**

1. Yengdan va yoqa qaytarmasidan.
2. Yengdan va yoqadan.
3. Yengdan va yaktakning elka qismidan.
4. Ikkala engning umizidan.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Tashqaridan oyoq yuzi bilan ildirish.
2. Ichkaridan oyoq kafti bilan supurma qilish.
3. Ichkaridan boldir bilan ildirib olish.
4. Muvozanatdan chiqarish.

#### **Himoya**

1. Raqib orqasiga o'tib olish.
2. Raqib burilgan tomonga o'tib olish.
3. Hujumchi oyog'i ustidan o'tib olish.
4. Qo'llar bilan hujumchini itargan holda o'tirib olish.

#### **Qarshi usullar**

1. Boldir bilan bir xil nomli oyoqni tashqaridan ildirish.
2. Hujumchi oyog'ini tortib olib, gavdasini oldinga burib yuborish.
3. Orqaga qayishgan holda hujumchini uloqtirish.
4. Yengi va belbog'idan ushlab oldinga aylantirib, yuk (yuklama) usulini kullab uloqtirish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Hujumchi oyoqning raqib oyoqlari orasida kirish paytida juda yaqin qo'yilishi.
2. Tayanch oyog'ining raqib oyoqlari kirish paytida juda yaqin qo'yilishi.
3. Raqib belining oxirigacha burib ololmasligi.
4. Gavdani oxirigacha burishni uddalay ololmasligi.

#### **Yuk (yuklama) usullari**

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.

#### **Beldan oshirib uloqtirish**

Raqib oldinga egilgan yoki hujumchi tomonga intilgan paytda uloqtirish qulay.

DH – Raqibning olishuvni boshlash holati. Kurashchi bir yonlama turadi. Raqibning yaktagi elkasidan va chap yoki o'ng engidan ushlanadi.

1-2. Raqibni kuch bilan silkitib tortib, muvozanati oyoq uchlariga keltiriladi.

3. Bir vaqtning o'zida raqibga yaqin qadam qo'yib, orqa bilan burilib, gavgani pasaytirib, mahkam o'ziga qisib olinadi.

4-5-6. Oldinga egilgan holda raqibni pastdan tos bilan oldinga – yuqoriga urib yuborib, elkalari bilan gilamga uloqtiriladi.

#### **Ushlash variantlari**

1. Yengdan va belbog'ning orasidan.

2. Yengdan va gavgani quchoqlab, o'rab olgan holda.

3. Yeng umizidan va yaktakning elka qismidan.

4. Yoqa qaytarmasi va yaktakning elka qismidan.

5. Yengdan va belbog'ning oldidan.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Oyoq yuzi bilan tashqaridan ildirish.

2. Oyoq boldiri bilan ichkaridan ildirish.

3. Ichkaridan oyoq tovgoni bilan urib yuborish.

#### **Himoya**

1. Raqib orqasiga o'tib olish.

2. Raqib burilgan tomonga utib olish.

3. Raqibga yon bilan burilib egilgan oyoq tizzasini uning oldindagi oyoni orqasiga o'tkazish.

#### **Qarshi usullar**

1. Orqaga qayishib uloqtirish.

2. Oyoq boldiri bilan tashqaridan bir xil nomli oyoqni ildirish.

3. Yeng va belbog'dan ushlab ko'tarib, aylantirib uloqtirish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqib muvozanati kerakligicha oyoqlar uchiga keltirilmaydi.

2. Burilgan paytda ikkinchi oyoq oldinga kuyilmaydi.

3. Kurashchi kerakligicha raqib gavgasi ostiga kira olmaydi.

4. Raqibni gavgasi ostiga kirish vaqtida qo'llar uni kerakligicha oldinga – yuqoriga itarmaydi.

5. Kurashchi raqibga juda pasaygan holda yaqinlashadi.

#### **Bo'yindan urab, beldan oshirib uloqtirish**

Raqib oldinga egilgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng engidan ushlangan.

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'yindan o'rab olib, gavgada bilan burilib, raqib gavgasi ostiga kirish.

5. Qo'llar va tana yordamida gavgani oldinga eggan holda, tos bilan oldinga siltab urib, raqibni elkalari bilan gilamga uloqtirish.

### **Ushlash variantlari**

1. Yengdan.
2. Yeng umizidan.
3. Yoqa qaytarmasidan.

### **Himoya**

1. Burilish paytida bo'sh qo'l bilan raqib tosigga tirilmoq.
2. Raqibning orqasiga o'tib olish.
3. Raqibning burilish tomoniga o'tib olish.
4. Qomatni pasaytirish, egish.

### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqib muvozanati tovon uchiga kerakligicha keltirilmaydi.
2. Burilish tos kerakli darajada burilmagan.
3. Uloqtirish jarayonida raqib uz muvozanatini yo'qotmagan.

### **Bir qo'l bilan ushlagan holda beldan oshirib uloqtirish**

Raqib oldinga bukilgan yoki kurashchi tomonga harakat qilgan paytda bu usul qulay.

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan ushlagan.

1-2. Ushlangan qo'lni biroz yuqori ko'tarib turib, 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 turib buriladi.

4-5. Oldinga – pastga-yonga gavda bilan aylangan holda raqibni orqadan tortib, elkalar bilan gilamga uloqtiriladi.

### **Ushlash variantlari**

1. Yengdan.
2. Yeng umizidan.

### **Himoya**

1. Burilish paytida bush kul bilan kurashchining tosigga tirilmoq.
2. Kurashning orqasiga o'tib olmoq.
3. Kurashchi burilgan tomonga shu vaqtning o'ziga o'tib olmoq.
4. Egilmok, pasaymoq.

### **Qarshi usullar**

1. Boldir bilan bir xil nomli oyoqni orqadan ildirib olish.
2. Bir engi va belbog'idan ushlab, oldinga aylantirib yiqitish.
3. Orqaga qayishib uloqtirish.

### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqib muvozanati kerakligicha oyoq uchiga keltirilmaydi.
2. Raqibning qo'li balandga-oldinga tortilgan.
3. Burilish beldan qayishgan holda amalga oshirilgan.
4. Kurashchi usul bajarish paytida gavdasi bilan aylanmagan.

## **Yelka usullari**

Kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, raqibni elkadan oshirib tashlaydigan barcha usullar «ELKA» deb nomlanadi.

### **Oldindan elka**

Raqib oldinga engashgan yoki hujumchiga soʻngan paytida yiqitish qulay.

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

1. Chap oyoq bilan oldinga intilib tovonni ichkariga qoʻyib, ogʻirlikni oʻngga oʻtkazib oʻng oyoqni boʻshatish.

2-3-4. Chap oyoqda aylanib, raqibni siltab oldinga tortib, ogʻirlik tayanchini uning chap oyogʻi uchiga oʻtkazishga majbur qilish, shu harakatga hamohang raqib ostiga tizzalarini yarim bukkani holda kirib va uni qoʻl bilan oldinga, yuqoriga itarish.

5-6. Itarishni davom ettirib, raqibni elkaga koʻtarib olib va hujumdagi oyoqni toʻgʻri qilib raqibni elkasi bilan gilamga uloqtirish.

### **Ushlash variantlari**

1. Yengi va yoqa qaytarmasidan.
2. Yengi va eng umizidan.
3. Yengi va yoqasidan.
4. Ikki yoqa qaytarmasidan.
5. Yengi va belbogʻining orqasidan.

### **Aldamchi harakatlar**

1. Tashqaridan tovon bilan ildirish.
2. Yelkadan oshirib tashlash.
3. Yondan oshirib tashlash.
4. Ichkaridan tovon bilan ilib olish.

### **Himoya**

1. Raqibning hujumdagi oyogʻi ustidan oʻzining hujumdagi oyogʻini oʻtkazish.

2. Raqibning orqasiga tezlik bilan utib, uning qaytarmalaridan ushlagan holda, qoʻllarni va elka harakatlarini cheklab qoʻyish.

3. Ushlagan kulni siltash bilan ozod qilish.

### **Qarshi usullar**

1. Bir xil nomdagi boldir bilan orqadan ildirish
2. Tashqaridan oyoq tovonni bilan ildirish
3. Boldir bilan chap yoki oʻng oyoqqa tashqaridan chil solish

### **Uchraydigan xatolar**

1. Qoʻllar bilan kuchli harakat kilish orqali raqib ogʻirlik tayanchi hujumdagi oyoqqa oʻtkazilmasligi.

2. Tayanch oyogʻining etarlicha egilmaganligi.

3. Raqib yaqinlashishi bilan kurashchi uni oldinga – yuqoriga tortish oʻrniga oʻziga siqishi.

## **Yelkadan oshirib tashlash**

Raqib oldinga enkaygan yoki kurashchiga karab harakatlangan paytda bu usulni bajarish qulaydir.

DH – Kurashchining olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng eng va yoqa qaytarmasidan olingan.

1. Chap oyoq bilan rكب yarim qadam yaqinlashish va tovonini ichkariga burish

2-3. Raqibni siltab oldinga turtib, muvozanatini chap oyog'i uchiga keltirish, bir paytning o'zida chap oyoqda aylanib, raqib gavgasi ostiga biroz o'tirish.

4. Raqibni oldinga tortishnidavom ettirib, gavg ostida chunkayish.

5-6. Oldinga egilgan holda va qo'llar bilan raqibni yoniga va ostiga burab, uni elkasi bilan gilamga uloqtirish.

#### **Ushlash variantlari**

1. Yengdan va yoqa qaytarmasidan.

2. Umizdan va yoqa qaytarmasidan.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Boldir bilan ichkaridan ilib olish.

2. Ichkaridan oyoq tagidan urish.

3. Ichkaridan oyoq kafti bilan ildirib olish.

#### **Himoya**

1. Raqibni burilish tomoniga o'tib olish.

2. Raqibning orqasiga o'tib olish.

3. Raqibga yon bilan burilish.

4. Pasayish ( o'tirib olmasdan qomatni bukish )

#### **Qarshi usullar**

1. Orqaga qayishib uloqtirish.

2. Tashqaridan boldir bilan bir xil nomli oyoq tagidan ildirish.

3. Bir engi va belbog'idan ushlab aylantirib uloqtirish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Tosni ko'proq yoki kamroq burilishi.

2. Kurashchi kerakligicha raqib ostiga pasayib kira olmagan.

3. Dastlabki siltashdan keyin qo'lning tortish kuchi to'xtab qolgan.

4. Burilgandan keyin, raqib oyoqlarni to'g'rilab, tosi bilan urib yubormaydi.

#### **Ikki engidan ushlagan holda elkadan oshirib uloqtirish**

Raqib tik turib ikki qo'lini oldinga cho'zgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DH – Raqibning olishuvini boshlash holati.

Kurashchi raqibning chap yoki o'ng englaridan ushlab olgan.

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 gavgasi ostiga tizzalari bukilgan holda tos bilan kirib yaqinlashib kelish.

5-6. Qo'llar bilan oldinga – yuqoriga tortishni davom ettirib, gavgda bilan oldinga enkayib, tizzalar birdaniga to'g'rilanib, tos bilan gilamga uloqtiriladi.

#### **Ushlash variantlari**

1. Yenglar uchidan.

2. Yeng uchi va tirsak tagidan.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Ichkaridan oyoq tagidan urish.
2. Orqadan chalish.
3. Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish.

#### **Himoya**

1. Tirsaklarni ko'krakka kisib olish.
2. Raqibga yon bilan burilib, ozrok tizzalarni bukib pasayish.
3. Raqibning orqasiga o'tib olish.

#### **Qarshi usullar**

1. Yondan supurish.
2. Orqadan chalish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqibning hujumdagi qo'li kerakli darajada yuqoriga-oldinga tortilmaydi.
2. Burilgan paytda tos keragidan ko'p yoki kamroq buriladi.
3. Burilish paytida qo'lining tortuv kuchi to'xtab qoladi.

### **Qarama-qarshi ushlash bilan orqadan oshirib tashlash**

Raqib bir qo'lini oldinga cho'zgan paytda usulni bajarish qulay.

DH – Raqibning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi uning chap yoki o'ng engi va yoqa qaytarmasidan teskari tartibda ushlagan.

1. Chap oyoq bilan raqib tomonga yarim qadam yaqinlashib, oyoq yuzini tashqariga burish.

2. O'ng kul bilan raqibning chap engidan 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, biroz pasayish.

5-6. Qo'l bilan raqibni tortishni davom ettirib, gavda bilan buralib va tos bilan raqib gavdasini urib yuborib, uni elkasi bilan gilamga uloqtirish.

#### **Ushlash variantlari**

1. Engdan va yoqa qaytarmasidan.
2. Engdan va umizidan.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Ichkaridan oyoq tagidan supurish.
2. Orqadan chalish.
3. Elkadan oshirib tashlash.

#### **Himoya**

1. Hujumdagi qo'lining tirsagini pastroq tushirib, uni yuqoriga tortishga yo'l qo'ymaslik.

2. Raqibga yon bilan burilib, oyoqni oldinga qo'yish.

3. Raqibning burilishi bo'yicha o'tib olish.

4. Raqibning burilishi bo'yicha o'tib olish.

#### **Qarshi usullar**

- 1.Orqadan chalish.
- 2.Yondan chalish.
- 3.Oyoq yuzi bilan tashqaridan ildirish.

#### **Uchraydigan xatolar**

- 1.Raqibning bo'sh qo'li yo'nalishi bo'yicha yiqilishi.
- 2.Raqibning hujum qo'li kerakli kuchda tortilmaydi.
- 3.Kurashchi raqibning gavdasi ostiga pasayib kirmaydi.
- 4.Kurashchi tosi bilan kerakligicha burilmaydi.

### **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.

#### **Orqaga qayishgan holda uloqtirish**

Raqib oldinga egilib, kurashchi tomon harakatlanganda usulni bajarish qulay.

DH – Kurashchilar olishuvni boshlash holatida turishadi.

Kurashchi raqibning belbog'idan va chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan ushlangan.

1-2-3. Raqibga yaqinlashib, komatni pasaytirib uni ko'krakka zich siqish va orqaga kayishish.

4-5-6. Orqaga qayishishni davom ettirib, raqibni o'ziga qisgan holda oyoqlarini gilamdan uzish, orqaga yiqila boshlab, raqibni elkalari bilan gilamga tashlash bilan burilish.

#### **Ushlash variantlari**

- 1.Yoqa qaytarmasdan va belbog'dan.
- 2.Engdan va belbog'dan.
- 3.Eng umizidan va belbog'dan.
- 4.Gavdani quchoqlab olish.

#### **Aldamchi harakatlar**

Beldan oshirib tashlash.

#### **Himoya**

1.Yiqilayotgan paytda, ko'krak bilan kurashchiga karab burilish va oyoqni oldinga qo'yish.

#### **Qarshi usullar**

- 1.Ichkaridan oyoq tagidan supurish.
- 2.Boldir bilan tashqaridan har xil nomdagi oyoqning tagidan ildirish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Kerakligicha egilmagan.
2. Usulni bajarish paytida kurashchi orqaga bukilmaydi.
3. Yiqilish paytida ko'krak bilan gilamga karab burilish amali qo'llanilmagan.

#### **Oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish**

Raqib o'ziga tortayotgan yoki orqaga siljiyotgan paytda usulni bajarish qulay.

DH – Kurashchilar har xil holatda turadilar. Yaktakning elka qismi va yoqaning qaytarmasidan ushlangan.

1. Tayanch oyog'i bilan raqibga yaqinlashib, hujumdagi oyoq tomonga karab raqibning muvozanatini yo'naltirish.

2-3. Raqib muvozanatini hujumdagi oyoq tomonga yo'naltira borib, 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 elkalari bilan gilamga bosiladi va bir paytning o'zida raqib tomonga gavda ko'krak bilan buriladi.

#### **Ushlash variantlari**

1. Yaktakning elkasidan va yoqa qaytarmasidan.

2. Yaktakning elkasidan va engning umizidan.

3. Yaktakning elkasidan va yoqasidan.

4. Engning ustidan va gavadani quchoqlab.

5. Engning ustidan va bo'yindan.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Beldan oshirib tashlash.

2. Orqadan chalish.

3. Oldindan chalish.

#### **Himoya**

1. Raqibni hujum kilgan tomondan qarshi tomonga chekinish va og'irlik markazini shu tomonga o'tkazish va usul oxiriga etish paytida kurashchining o'zini bosib qolish.

2. Raqibga ko'krak bilan burilish va hujumdagi oyoqni orqaroqqa olish.

3. Oldinga egilish va hujumdagi oyoqni orqaga qoldirish.

#### **Qarshi usullar**

1. Ichkaridan qo'shsha qilish.

2. Ichkaridan oyoq tagidan supurish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqib kerakli darajada hujumchi oyoq ustiga tortilmagan.

2. Kurashchining tayanch oyog'i orqada qolgan.

3. Uloqtirish, tayanch oyog'i yo'nalishiga qaratilgan.

#### **Yonbosh usullari**

Kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, uni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, yonbosh tarafidan kirib turib, raqibni oyog'i bilan ko'tarib yikitadigan barcha usullar «Yonbosh» deb nomlanadi.

#### **Yondan yonbosh**

Raqib yon tomoniga o'tgan paytda bu usulni qo'llash qulayroq.

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibining qo'lidan va yaktakning orqa qismidan ushlagan.

1-2. O'ng oyoq bilan yon tomonga qadam qo'yib, raqibning og'irlik tayanchini chap oyog'iga o'tkazib, harakatini davom ettirib tovoniga tashqaridan ko'tarish.

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 elkasi bilan gilamga uloqtirish.

#### **Ushlash variantlari**

1. Engdan va yoqa qaytarmasidan.
2. Engdan va yoqadan.
3. Engdan va umizidan.
4. Engdan va yaktak elkasidan.
5. Englarning ikki umizidan.

#### **Aldamchi harakatlar**

1. Oyoq yuzi bilan tashqaridan ildirish.
2. Beldan oshirib tashlash.
3. Oyoq tovonini ichkaridan urish.

#### **Himoya**

1. Ko'krak bilan kurashchiga burilgan holda hujumdagi oyoqni tortish.
2. Hujumdagi oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish.
3. Raqibning orqa tomoniga qadam qo'ymoq.

#### **Qarshi usullar**

1. Chap yoki o'ng oyoqni orasidan mindirib yiqitish.
2. Orqaga qayishgan holda yiqitish.
3. Oldindan supurish.
4. Qadam bilan hamohang yonidan supurish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqibning og'irlik tayanchi hujumdagi oyog'iga to'liq o'tkazilmagan..
2. Kurashchi tayanch oyog'i bilan kerakli mikdorda yon tomoniga qadam kuymagan.

### **Orqadan yonbosh**

Raqib tik turib orqaga siljiyotgan yoki o'ziga tortayotgan vaqtida bu usul bajariladi.

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibining engi va yoqasidan ushlagan

1-2. O'ng oyoq bilan raqib yonidan orqasiga karab qadam qo'ymoq.

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 turib, raqibni elkalari bilan gilamga uloqtirish.

#### **Ushlash variantlari**

1. Engdan, yoqa qaytarmasidan.
2. Engdan va yoqadan.
3. Engdan va umizdan.
4. Engdan va yaktak elkasidan.
5. Englarning ikki umizidan.

6. Belbog'dan va engdan.

#### **Aldamchi harakatlari**

1. Tashqaridan oyoq yuzi bilan ildirish.
2. Ichkaridan oyoq boldiri bilan uzib olish.
3. Beldan oshirib tashlash.
4. Ichkaridan oyoq tovonini bilan urib yuborish.

#### **Himoya**

1. Hujumdagi oyoqni orqadan qoldirish.
2. Raqib orqasiga qadam qo'yib gavgani rostlamoq.
3. Oldinga buqilib, hujumchining tayanch oyog'iga urmoq.
4. Raqibning hujumchi oyog'i ustidan o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish.

#### **Qarshi usullar**

1. Orqadan chalish.
2. Chap yoki o'ng oyoqni orqadan mindirib uloqtirish.
3. Son yordamida raqibni o'tirishga majbur qilish.
4. Orqaga qayishib uloqtirish.
5. Oldindan supurma qilish.

#### **Uchraydigan xatolar**

1. Raqibning tayanch nuqtasi etarlicha hujumdagi oyog'iga o'tkazilmaydi.
2. Kurashchining tayanch oyog'i ancha orqada qoldirilgan.

### **Tik to'xtagan holda uloqtirish aldamchi harakatlari**

#### **Har xil yo'nalishdagi aldamchi harakatlari**

#### **Ichkaridan, oyoq ostidan supurish, elkadan oshirib uloqtirish.**

DH – Kurashchilarning olishuvini boshlash holati. Raqib kurashchining chap yoki o'ng yoqalaridan ushlagan.

1. Kurashchi ichkaridan oyoq tagidan chalib tashlashga harakat qiladi.
2. Raqib hujumdagi oyog'ini orqaga olib, oldinga engashadi, bu holat elkadan oshirib uloqtirish uchun qulay.

3-4-5-6. Hujumdagi oyog'ini orqaga qaytarib, raqib gavgasi ostida burila turib, kulini elka qismidan mahkam ushlab, boshqa tomonga elkadan oshirib uloqtirish mumkin. Kurashchi ichkaridan tovonini supurish usulini bajarmokchi bulib burilgan vaqtda usha tomonga shu aldamchi harakatlarni bajarish mumkin.

#### **Ichkaridan oyoq ostidan supurish – oldindan qo'shsha.**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Kurashchi chap yoki o'ng yoqa qaytarmalaridan ushlagan.

- 1-2. Kurashchi ichkaridan oyoq ostidan supurish bilan yikitmokchi.
3. Raqib o'zini himoya kila turib, oyog'ini orqaga bir yonga qo'yib oldinga egiladi va oldindan chalib tashlash usuliga qulay holatga ega bo'ladi.
- 4-5-6-7. Hujumdagi oyoqni gilamga qo'yib, raqib gavgasi ostida burilib, shu tomonga qaratib oldindan chalib yuboradi.

### **Orqadan chalish – ikki oyoq oldidan qo'shsha qilish**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqib kurashchining chap yoki o'ng engidan ushlaydi.

1-2. Kurashchi raqib tomonga qadam bosib, bo'sh qo'l bilan belbog'ini yuqoridan ushlab, orqadan chalish usulini bajarishga harakat qiladi. Raqib himoyalana turib, oldinga enkayadi.

3-4-5. Kurashchi tayanch oyog'ida raqibga nisbatan orqasi bilan burilib, ikki oyoq oldidan qo'shsha qilinib yiqitiladi.

### **Orqadan chil – elkadan oshirib tashlash.**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqib chap yoki o'ng qaytarmalaridan ushlagan.

1-2. Raqib tomonga qadam bosib, orqadan chalib tashlashga harakat qilinadi. Raqib himoyalaniib, hujumdagi oyog'ida raqibga orqada, yon tomonda qoldiradi va oldinga egiladi.

3-4-5-6-7. Orqaga kaytib, tayanch oyog'ida raqibga orqasi bilan burilgan holda, raqib qo'lini elkaga kisib ushlab, elkadan oshirib tashlash usulini bajaradi.

### **Oyoq yuzi bilan tashqaridan supurma – oldindan elka.**

DH – Kurashchilar har xil holatda turishadi. Raqib chap yoki o'ng yoqa qaytarmasi va engidan ushlangan.

1-2. Raqibning muvozanatini hujumdagi oyog'iga tortib, oyoq yuzi bilan tashqaridan ilib tashlashga harakat qilinadi.

3. Raqib himoyalana turib, hujumdagi oyog'i bilan kurashchining hujumchi oyog'i ustidan qadamlab o'tadi.

4-5-6. Qadamlab o'tayotgan paytda raqib qo'lining tortuv kuchi karama-qarshi tomonga o'zgartirib, oldidan chalib yuboradi.

### **Yelkadan oshirib tashlab – boldir bilan chap yoki o'ng oyoqni ichkaridan uzib olish**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqib kurashchining ikkala yoqa qaytarmasidan ushlagan.

1. Qo'llar bilan kuchli siltab, o'ziga tortib burilib, komatni pasaytirgan holda, elkadan oshirib tashlashga urinish.

2. Raqib himoyalana turib orqaga buqiladi va qo'llari bilan itaradi.

3-4-5-6. Qo'llar bilan harakatini karama-qarshi tomonga o'zgartirib, raqibga yuzi bilan burilgan holda, ichkaridan boldiri bilan ilib olib gilamga tashlaydi.

### **Yelkadan oshirib tashlash – orqadan chil solish**

DH – Kurashchi bir tomonlama turibdi. Chap yoki o'ng yoqa qaytarmasi va engidan ushlangan.

1. Qo'llar bilan raqibni kuchli siltab, o'ziga tortib, elkadan oshirib tashlashga urinish.

2. Raqib himoyalana turib yon tomonga utib olib orqaga kayishadi.

3-4-5-6. Qo'l harakatini qarshi yo'nalishda raqibni itarib o'zgartirib, raqibga burilgan holda uni orqadan chalib tashlash. Aldamchi harakatlar bo'lishi mumkin: qo'llaridan ushlab, elkadan oshirib uloqtirish.

**Bir xil yo'nalishdagi aldamchi harakatlar**  
**Yelkadan oshirib tashlash – oldidan qo'shsha**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchining chap yoki o'ng yoqa qaytarmasi va engidan ushlangan.

1. Qattiq siltash bilan raqibni o'ziga tortib, buralib, uning gavdasining ostiga kirib, elkadan oshirib tashlashga urinish.

2. Raqib himoyalana turib, kurashchi burilgan tomonga o'tib oladi.

3-4-5-6. Qo'l bilan siltashni davom ettirib, oldindan qo'shsha qilish.

**Oldindan qo'shsha – tizzani yarim bukib,**  
**yelkadan oshirib uloqtirish**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Kurashchining chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan va engidan ushlanadi.

1. Oldindan chalish usulini bajarishga harakat qilinadi.

2-3. Raqib himoyalana turib, hujumdagi oyog'i bilan kurashchining hujumchi oyog'i ustidan oshib o'tadi.

4-5-6. Raqib hujumdagi oyog'ini gilamga qo'yishi bilan, qo'llar siltanib, uning muvozanati shu oyog'iga keltiriladi va buralib, tizzani yarim bukkan holda elkadan oshirib, uloqtiriladi.

**Teskari ushlash bilan elkadan oshirib tashlash – chap yoki o'ng**  
**yoqa qaytarmasi va engidan ushlab elkadan oshirib tashlash**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibining yoqa qaytarmasi va engidan teskari ushlash tartibi bilan ushlagan.

1. Ushlangan qo'lni yuqoriga kuchli siltab ko'tarib, teskari ushlagan holda elkadan oshirib tashlashga urinish.

2. Raqib himoyalana turib yon tomonga o'tadi.

3-4-5-6-7. Orqaga kaytib, raqibga tomon pasaygan holda burilib, elkadan oshirib tashlash.

Yelkadan oshirib tashlagandan keyin, teskari ushlash bilan oldindan chalib yiqitish ham mumkin.

**Yondan supurish – elkadan oshirib uloqtirish**

DH – Kurashchilar har xil to'xtash holatida.

Raqib kurashchining chap yoki o'ng yoqa qaytarmasi va engidan ushlagan.

1. Raqibning hujumdagi oyog'i tomon qo'llar bilan siltab, yon tomondan chalishga urinish.

2-3. Raqib himoyalana turib, hujumdagi oyog'i bilan, kurashchining hujumchi oyog'i ustidan o'tadi.

4-5-6-7. Kuchli siltash bilan raqibni o'ziga tortib va uning gavdasi ostiga biroz tizzalarni bukib kirib, elkadan oshirib uloqtirish.

### **Orqadan qo'shsha – boldir bilan, uzokdagi oyoqqa orqadan chil solish**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqib kurashchining chap yoki o'ng yoqa qaytarmasi va engidan ushlangan.

1-2. Raqibning muvozanati hujumdagi oyog'iga keltirib, qadamlab turib orqadan chalish harakat qilinadi.

3. Raqib himoyalana turib, bo'sh oyog'ini orqarokda qoldiradi.

4-5-6. Harakat davom etib, raqibning muvozanatini orqada qolgan oyog'iga keltirib, chap yoki o'ng oyoq boldiri bilan ildirib yiqitiladi. Agarda raqib orqadan chalishdan himoyalana turib, oyog'ini orqada uzokda yon tomonda qoldirsa va ildirishga imkoniyat bo'lmasa, orqaga, oyoqdan oshirib yiqitish mumkin.

### **O'ng oyoq va chap oyoq bilan orqadan chalish.**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Raqib kurashchining chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan ushlagan.

1-2. Raqibning muvozanatini hujumdagi oyog'iga keltirib, o'ng oyoq bilan orqadan chalishga harakat qilinadi.

3. Raqib himoyalana turib, hujumdagi oyog'ini orqaga qo'yib, kurashchining boshqa tomonga o'tadi.

4-5-6. Orqaga kaytib, qo'llar yordamida raqibning muvozanatini boshqa oyog'i tomonga tortib, chap oyog'i bilan orqadan chalib yuboradi.

### **Boldir bilan ichkaridan oyoqni urash – ichkaridan oyoq tovonini tovon bilan supurib yuborish**

DH – Kurashchi bir tomonlama to'xtash holatida. Chap yoki o'ng yoqa qaytarmasi va eng umizidan ushlangan.

1-2. Raqib tomon qadam bosib, chap yoki o'ng oyog'ini o'rashga harakat qilish.

3-4. Raqib himoyalana turib, hujumdagi oyog'i bilan kurashchining hujumdagi oyog'i ustidan o'tib oladi va uni orqada qoldiradi.

5-6. Raqibning chap yoki o'ng engini pastdan ushlab orqaga – pastga itarib va ichkaridan oyoq tovonni tagidan tavon bilan supurib yuboradi.

### **Oyoq tovonini bilan tashqaridan ilish – orqadan chalish**

DH – Kurashchilar har xil holatda turishadi. Kurashchining yoqasi va chap yoki o'ng engidan ushlanadi.

1. Raqibning muvozanatini hujumdagi oyog'iga tortilib va u tomon qadam tashlab tashqaridan oyoq tovonini bilan ilishga harakat qilinadi.

2-3. Raqib himoyalana turib, hujumdagi oyog'i bilan kurashchining harakatdagi oyog'i ustidan utib, uni orqada qoldiradi.

4-5-6. Boshqa tomonga qadam tashlab, raqibni orqadan chalib yikitadi.

### **Qarshi usullar**

Yuqori malakali kurashchilar raqibning har qanday usullariga qarshi usullarga qarshi usullar bilan javob bera olishi kerak. Ya'ni har qanday usulga qarshi usullarning deyarli barchasini uzlashtirishi lozim. Jaxonning etakchi kurashchilari raqibini har qanday kichkina xatolaridan ham foydalana olishlari shart.

Yuqorida ko'rsatilgan qarshi usullari bilan birgalikda domiy tarzda qo'llash zarur bo'lgan bir qator qarshi usullarga to'xtalamiz:

#### **Yondan supurib tashlash – yondan kayta supurma**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchilar chap yoki o'ng yoqa qaytarmasi va engidan ushlaydi.

1. Raqib yondan supurishga harakat qiladi.
2. Qo'l bilan raqib harakati suslashtiriladi va hujumdagi oyoq tortib olinadi.
- 3-4-5-6. Raqibning hujumchi oyog'ining orqasidan qayta supurib tashlanadi.

#### **Ichkaridan tovon ostidan supurib tashlash – oldidan supurish**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchilar chap yoki o'ng yoqa qaytarmasi va engidan ushlaydi.

- 1-2. Raqib ichkaridan tovon bilan supurib tashlashga harakat qiladi.
- 3-4-5-6. Kurashchi ozgina orqaga qayishib, qo'llari bilan raqibini burab, hujumdagi oyog'i bilan raqibning tayanch oyog'ini oldidan supurib yuboradi.

#### **Boldir bilan ichkariga ilib olish – son bilan ko'tarib yuborish**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchining chap yoki o'ng engi va yaktagining elkasidan ushlangan.

1. Raqib kurashchi tomon qadam qo'yib, boldir bilan chap yoki o'ng oyoqni ichkaridan ilib olishga harakat qiladi.

2-3-4-5. Kurashchi qo'llar yordamida raqibni siltab o'ziga tortib, songa mindirib, uning hujumchi oyog'ining soni tagidan ko'tarib yuboradi va elkasi bilan gilamga yiqitadi.

#### **Ichkaridan qo'shsha – oldindan chalish**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchilar chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan va engidan ushlagan.

1. Raqib o'girilayotib, ichkaridan qo'shsha qilishga harakat qiladi.
2. Raqibning hujumchi oyog'i ustidan oyoq ko'tarib olinadi va qo'llar bilan oldinga – pastga bosiladi.
- 3-4-5-6. Raqib gavdasini burashda davom etib, uning tayanch oyog'i oldidan chalib yuboriladi.

#### **Ichkaridan va ikki oyoq oldidan qo'shsha**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchilar chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan va engdan ushlagan.

1. Raqib buralayotib, ichkaridan qo'shsha qiladi.

2. Raqib burilish qo'llar bilan to'xtatilib, uning hujumchi oyog'i ustidan oyoq ko'tarib olinadi.

3-4-5-6. Raqibni pastga – oldinga bosib, bir vaqtda buralib, uni ikkala oyog'i oldidan qo'shsa qilinadi.

### **Beldan oshirib uloqtirish – orqadan songa mindirib yiqitish**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchilar chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan va yaktak elkasidan ushlashgan.

1. Raqib buralayotib, beldan oshirib, uloqtirishga harakat qiladi.

2. Kurashchi raqibning kul va elkasining orqasidan osilib, uni orqasiga aylanib utib, uni buralishiga yo'l kuymaydi.

3-4-5. Orqaga – yonga yiqitayotib, tos tagidan son bilan ko'tarib yuborib, elkasi bilan gilamga uloqtiradi.

### **Beldan oshirib uloqtirish – orqaga qayirib ko'krakdan oshirib uloqtirish**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchilar chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan va belbog'ni yuqorisidan ushlagan.

1. Raqib buralayotib, belbog'dan oshirib uloqtirishga harakat qiladi.

2-3-4-5-6. Kurashchi raqib orqasiga va yoniga biroz o'tib, tizzalarini bukib, biroz o'tirib, raqibni buralish tomonidan quchoqlab, mahkam ko'krakka qisib oladi va orqaga qayishib, ko'krakdan oshirib uloqtirib yuboradi.

### **Beldan oshirib uloqtirish – orqadan ko'tarib tashlash**

DH- Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchining chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan va yaktak elkasidan ushlanadi.

1-Raqib buralayotib beldan oshirib uloqtirishga harakat qiladi. 2-3-4-5-6. Kurashchi raqibning buralish vaqtida uning gavgasi ostiga kirib olib, quchoqlab, o'ziga qisib olib, biroz orqaga qayishgan holda oyoq bilan uning orqasidan ko'tarib yuborib, elkalari bilan gilamga uloqtiradi.

### **Beldan oshirib uloqtirish – orqaga qayishib ko'krakdan oshirib uloqtirish**

DH – Kurashchilarning olishuvini boshlash holati.

Kurashchini chap yoki o'ng yoqa qaytarmasi va belbog'ining orqasidan ushlanadi

1. Raqib buralayotib, beldan oshirib uloqtirishga harakat qiladi.

2-3-4-5-6. Kurashchi raqib gavgasini ostiga tizzalarini biroz bukib o'tiradi, uni ko'krakdan oshirib uloqtiradi.

### **Orqadan chalish – songa o'tirg'izib ko'tarib yuborish**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchini chap yoki o'ng yoqa qaytarmasi va engidan ushlagan.

1. Raqib yon tomonga qadam tashlab, orqadan chalishga harakat qiladi.

2-3-4-5-6- Kurashchi raqib tomonga o'girilib, hujumdagi oyog'ini biroz orqaga qoldirib, raqibini biroz qo'llar bilan ko'tarib, songa tos bilan mindirib va elkasi bilan gilamga uloqtiradi.

### **Orqadan chalish – orqaga qayishib ko'krakdan oshirib uloqtirish**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchining chap yoki o'ng yoqa qaytarmasi va engidan ushlanadi.

1. Raqib qadam tashlab, orqadan chalish usulini bajarishga harakat qiladi.

2-3-4-5. Kurashchi raqibni qadam tashlab ko'tarib oladi va orqaga qayishgan holda ko'krakdan oshirib uloqtiradi.

### **Orqadan va qaytarib orqadan chalish**

DH – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchining yoqasi va chap yoki o'ng engidan ushlanadi.

1. Kurashchi raqib qadam tashlab orqadan chalishga harakat qiladi.

2-3-4-5. Raqib harakatini qo'l bilan to'xtatib, uni qarshi tomonga burab, orqasidan chalib yuboradi.

### **Orqaga qayishib ko'krakdan oshirib uloqtirish – boldir bilan tashqaridan ilish**

DH – Kurashchilarning olishuvini boshlash holati.

Kurashchining chap yoki o'ng yoqa qaytarmasi va belbog'ining orqasidan ushlangan.

1-2. Raqib qadam tashlab, orqaga qayishib uloqtirish usulini bajarishga harakat qiladi.

3-4-5-6. Kurashchi raqibni chap yoki o'ng oyog'ini tashqaridan boldir bilan ilib olib, o'zini gavda bilan itarib, gilamga yiqitadi.

Shu usulni oyoqni ichkaridan ilib olib, o'zini gavda bilan itarib, gilamga yiqitib bajarish ham mumkin.

## **KURASHNI O'RGATISHNING NAZARIY OMILLARI**

### **Kurashni o'rgatishning pedagogik asosi**

Kurashni o'rgatish–shug'ullanuvchilarda bilim, mahorat va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan har tomonlama rivojlanish vazifasini bevosita amalga oshirishda pedagogik jarayon hisoblanadi.

Kurashni o'rgatishda eng avvalo o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tashkiliy-uslubiy jihatdan ta'minlash hamda tegishli sport anjomlaridan to'g'ri foydalanish lozim. Murabbiy–murabbiylik faoliyati bilimiga chuqur ega bo'lgan holda siyosiy va tarbiyaviy jihatdan savodli bo'lishi darkor.

O'quv mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilardan vatanparvarlik, mehnatsevarlik, maqsad sari intilish, tashabbuskorlik, dadillik, qat'iylik kabi hislatlarni tarbiyalashdan iborat.

**Murabbiyning vazifasi** – sportchini boshlang'ich tayyorgarlik davridan boshlab to sport mahorati darajisigacha malakasini oshirib, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni ularning ongiga sindirish, sportchilarning mustaqil ravishda o'z harakat kunikmalarini boshqarish, qobiliyatlarini tarbiyalashdir. Sportchida yuksak sport mahorati shakllanishida kurash usullarini texnik va taktik jihatdan to'g'ri o'rgatish murabbiyning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Sportchilarga mashg'ulot jarayonida quyidagi asosiy vazifalarni o'rgatish lozimdir:

1. Bilim to'g'risida ma'lumot;
2. Bilimni shakllantirish;
3. Bilimni takomillashtirish.
4. Ko'nikmani shakllantirish;
5. Ko'nikmani takomillashtirish.

Murabbiy o'quv mashg'uloti va shug'ullanuvchilarning tarbiyaviy ishlarni tashkil etish va olib borishda ularning oila boshliqlari, yoshlar tashkiloti, maktab, mahalla mutasaddi xodimlari bilan birga mustahkam aloqada bo'lmog'i kerak.

### **Sportchiga kurash bilimlarini berish va mustahkamlash**

Murabbiy eng avvalo kurashchiga o'rganilayotgan texnik harakatlarni musobaqa sharoitida qo'llash ko'nikmasini berishi zarur.

**Bu maqsadga erishishdagi eng asosiy vazifalar:**

- a) texnik harakatlar orqali mahoratni mustahkamlash;
- b) har xil sharoitlarda texnikaviy harakatlarni bajarish maydonini kengaytirish;
- v) agar kurashchi shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirish darajasining o'sganligini bilsa, unda shaxsiy texnikaviy harakatlarni tugallashi kerak.
- g) jismoniy sifatlar asoslarining rivojlanishi natijasida texnikaviy harakatlarni qayta qurish va ularni takomillashtirishni ta'minlash lozim.

**Saflanish mashqlari.** Harbiylarning Nizomiga muvofiq to'zilgan saflanish mashqlari kurashda ham qo'llaniladi. Jamao harakatlarning to'zilisida, kurash mashg'ulotlarini tashkil qilishda yordam beruvchi mashqlar saflanishdir. Saflanish mashqi mashg'ulotga tayyorlov va mashg'ulotning yakunlovchi qismida ishlatiladi.

**Umum rivojlantiruvchi mashqlar (URM).** URM asosan shug'ullanuvchilarga jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladi. Kurashchilar akrobatika mashqlarni bajarish, yugurish, sakrash, kanatga tirmashib chiqishni yaxshi bilishi kerak.

**Maxsus umumiy rivojlantiruvchi va saflanishdagi mashqlarni o'rgatish xususiyatlari.** Jismoniy mashqlar sport turlarida mashg'ulotlarda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Ularning tarkibi esa sport turiga yiqitish taqsimlanadi. Hamma

mashqlar esa maxsus umumrivojlantiruvchi (URM) va saflanish mashqlari bo'lib bo'linadi.

Mashqlar esa kurashda texnikaviy-taktikaviy to'zilishlarni o'rganishni engillashtiradi.

URM bilan maxsus mashqlarni bir-biridan farqi kamroq bo'ladi. Kurashda malakani oshirishda qo'llaniladigan mashqlar maxsus mashqlar deyiladi. Boshqa sport turlaridan foydalaniladigan mashqlar esa umumrivojlantiruvchi mashqlarga kiradi. Yugurish, sakrash, ko'ptokli mashqlar esa chidamlilikni oshiradi, so'zish esa mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarga kiradi. Yengil atletika, gimnastika va sport o'yinlari Kurashchilar uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar hisoblanadi.

Kurashchining asosiy mashqlari **Maxsus mashqlar** deyiladi. Bu mashqlar orqali maxsus jismoniy sifatlar rivojlantiriladi. Ular imitatsiya mashqlariga va maxsus tayyorlov mashqlariga bo'linadi.

**Maxsus tayyorlov mashqlari.** Bundan asosan kurashchilarni maxsus jismoniy-texnikaviy harakatlariga qaratilgan bo'ladi. Maxsus mashqlar orqali kurashchilar jismoniy sifatlarini aniq bir yo'nalishini rivojlantiradi.

Maxsus mashqlarga quyidagilar kiradi:

- shtanga bilan egilishlar, burilishlar;
- chuchelani tezlikda tashlash;
- egilib tashlash uchun har xil orqaga yiqilishlar, ko'prik (most) holatiga turish, tik holatdan, raqib bilan, chuchela bilan;
- boshni o'z o'qi atrofida aylantirish;

Kurashni maxsus mashqlarni o'rganishda quyidagilarga rioya qilish kerak:

1. Maxsus mashqlarga kiradigan hamma texnikaviy elementlar to'liq o'rganilgan bo'lishi kerak.

2. Hamma maxsus mashqlarga kiruvchi texnikaviy elementlar aniq, hech qanday bo'zilmasdan bajarilishi kerak.

### **Kurashda harakat ko'nikmalarini o'rgatishdagi ta'siri**

Kurashni o'rganishda ko'nikmalar munosabati yaqqol ko'zga tashlanadi. Yaxshi davomiy o'rganish maktabini o'tagan polvon yangi usullarni osonlikcha o'zlashtiradi.

1. **Tushunib etish va faollik qonuni.** Kurash mashg'ulotlarining samarali o'tishi asosan shug'ullanuvchilarning qiziqishiga bog'liq. O'qituvchi-murabbiy mashg'ulotni shunday olib borishi kerakki, shug'ullanuvchilar mashg'ulotda faollik prinsiplarini namoyish qilishlari kerak. O'tilayotgan mashg'ulot faqatgina emotsiyaga, ya'ni shug'ullanuvchilarning xohishlariga yiqitish o'tiladigan bo'lsa, unda mehnatsevarlik darajasi kamayadi. Shuning uchun murabbiy mashg'ulotni tizimli ravishda o'tmogi lozim. Tizimli mashg'ulot yosh kurashchilarning maqsadli shug'ullanishini ta'minlaydi. Ularda kerakli natijaga erishishga qiziqishni oshiradi.

2. **Tushunib etish va faollik prinsipini hal qilish uchun murabbiy quyidagi prinsiplarga rioya qilishi kerak:**

a) murabbiy shug‘ullanuvchilarga aniq vazifani tushuntirishi va uni qanday qilib hal qilish.

b) shu masalalarni asosiy echilish yo‘llarini ko‘rsatish.

v) qanaqa vositalar orqali shu masalalarni hal qilishni ko‘rsatib o‘tishi (raqibni to‘g‘ri tanlash yoki yumshoq matolar, maxsus mashqlar).

Tushunib etish va faollik prinsipini hal qilish uchun murabbiy shug‘ullanuvchilarga har xil topshiriqlarni o‘zlari echish uchun beradi. Masalan, bir xil kurashchilarga harakteristika berish, ularning texnika va taktikasini o‘rganish.

g) aniq raqiblar ustidan reja tuzishlarni aniqlash.

d) mashg‘ulot yuklamalarini oshirish rejasi.

ye) musobaqani oldindan bashorat qilish (prognoz).

Bu prinsipning muvaffaqiyatli o‘tishi uchun o‘qituvchi shug‘ullanuvchilarga qattiqqo‘l yoki har xil talablarni qo‘ymasligi kerak.

Takrorlash mashg‘ulotida bolalar o‘tilgan mashg‘ulotni bilishi va kerak bo‘lsa har xil savollar berib uni kengaytirishi lozim.

**Ushlash, raqibni o‘zish, tos bilan burilish, tashlash, gilyamda ushlash.** Bularning hammasini yig‘indisi esa to‘liq mashqni yoki uslubni bajarishga olib keladi.

Boshlang‘ich o‘rganishdagi qo‘pol xatolarning birdan-bir sababi quyidagi harakatlarning etishmovchiligidan kelib chiqadi:

- jismoniy tayyorgarlikning etishmasligi;
- qo‘rqish;
- harakat masalasini to‘liq tushunmaslik;
- harakatni to‘liq nazorat qila olmaslik;
- uslubni qismlarga bo‘lib o‘rganishda xatoga yo‘l qo‘yilganlik;
- charchash;
- harakatni bajarishdagi yomon sharoit.

### **Kurash qo‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish**

Kurashda ko‘nikmalar doimo mashqlarni bajarish jarayonida qo‘lga kiritiladi. Bunda keyingi har bir bajariladigan mashq sifat borasida oldingisidan yaxshi bo‘lishi muhimdir.

Ko‘nikmaning yaxshilanishi doimo bir xil bo‘lavermaydi. Ko‘nikmaning rivojlanishdan to‘xtab qolishi turli sabablar (o‘rganish davomiyligining bo‘zilishi, raqibni noto‘g‘ri tanlash, ishonmaslik yoki haddan ziyod ishonch va shu kabilar) bilan izohlanadi.

Kurashni o‘qitishda ko‘nikma shakllanish jarayonining uch bosqichi o‘ziga xoslikka ega (generalizatsiya bosqichi; tormoz-uyg‘otish jarayonining konsentratsiya bosqichi; avtomatizatsiya va stabimulizatsiya bosqichi).

1.Generalizatsiya bosqichi kurash texnikasini o‘rganishda shug‘ullanuvchilar ma‘lum ko‘rinishdagi tasavvurlar hissiyoti yig‘indisi ko‘rinishidagi yoki usullar to‘g‘risida aniq tasavvur qiladi. Bu bosqichda u faqat yuzaki tomonlariga emas,

balki o'qituvchining usulini ko'rsatishdagi ko'plab boshqa detallarga e'tibor beradi. Yangi harakat to'g'risidagi bu ma'lumot bosh miyaning qobiq qismida ma'lum qismini egallaydi (irradiatsiya-tarqalish). Sirtidan bu holat usulni bajarishda qatnashmaydigan barcha mushaklarning torayishi va tarang turishida namoyon bo'ladi. Ayni paytda harakat ampulasi pasayib, koordinatsiya yomonlashadi.

Mushakning qattiq turishi salbiy xodisa. Odatda ilk shug'ullanuvchilar o'zlashtirishi kerak bo'lgan usulning muhimini ajratib olo olmaydilar. Shuning uchun ham generalizatsiya bosqichida murabbiy shug'ullanuvchilarning haddan ziyod ma'lumot olishlaridan saqlashi kerak.

2. Konsentratsiya bosqichi usulini takrorlash tufayli irradiatsiya (uyg'onish jarayoni) o'rnini konsentratsiya (uyg'unlashuv) egallaydi. Shug'ullanuvchilar usulning asosiy qismini o'zlashtirib, ortiqcha harakatga barham beradilar. Avvalgi asosiy harakat, keyingi butun usul bajarish uchun yanada osonlashuvga erishadi.

Bu bosqichda shug'ullanuvchilar harakatda xatoliklarga yo'l qo'ysalarda, ammo uni takomillashtirishga yaqinlashadilar. Harakat alohida davomiylik bilan bajarish zarurati ongli harakat bilan almashadi. Bu bosqichda uyg'onish konsentratsiyasiga faol yordam berish o'qituvchi ishida muhim payt sanaladi. U tezda barcha xatolarni ko'rib, ortiqcha harakatni bartaraf qilishi, ayni paytda barcha ijobiy harakatlarni mustahkamlashi lozim.

3. Avtomatizatsiya bosqichida usullarni bajarish harakati, ko'nikmalarning shakllanishi barqarorlashadi. Shug'ullanuvchilar usulni yuqori sifatda bajarishda harakatning ayrim qismlarini kamroq sinchiklab kuzatish imkoniga ega bo'ladilar. Boshqacha aytganda, avtomatizatsiya kurashchini usullarni bajarishni ikir-chikirigacha nazorat qilish zaruratidan asab markazlarini ozod qilib, taktik qurilishga e'tiborni qaratish imkonini beradi.

Usullarning asosiy gruppalarini bajarishda avtomatizatsiya hosil bo'lganligi uchun bir usuldan ikkinchisiga osonlikcha o'tish imkoniyati yaratiladi. Bu ko'nikma kurashda juda muhimdir. Chunki, kurashda texnik-taktik harakatlar ayrim usullarni emas, balki kombinatsiyalar qo'llashga asoslangan bo'lib, bir usul ikkinchi usulni qo'llashga tayyorlaydi.

## **UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK**

### **Kurashchilarni jismonan tayyorlash asoslari**

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy xislatlar - kuchlilik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlikni rivojlanishi birinchi darajali ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham kurash texniksini

takomillashtirishda jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda etakchi rol o'ynaydi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funksiyalarning qayta qurilishini taqozo etib, organizmning garmonik rivojlanishini taminlaydi.

Jismoniy mashqlar характери va ularni qo'llash uslublariga bog'liq ravishda organizmda uch turdagi o'zgarishlar ro'y berishi mumkin.

1. Bir-biriga hamkor.

2. Neytral.

3. Aksi, bir-biriga halal beruvchi.

Agar mashqlar kompleksida birinchisi qo'l kelsa bu mashqlarning ijobiy ta'siridir. Agar uchinchi ro'y bersa u mashqlarning salbiy ta'siridir.

Shu munosabat bilan UJT da ham jismoniy tayyorgarlik manbalarini to'g'ri tanlab olishning roli kattadir.

### **Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

Har qanday sport turida mashg'ulot faqat maxsus mashqlarga taqalishi kerak emas. KJT ham MJT, ham UJT ni rivojlantirishga qo'l keluvchi mashqlar kompleksini o'z ichiga olishi lozim.

UJT ning asosiy vazifasi tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishga olib kelishi lozim. UJT yordamida o'zlashtirilgan bu xislatlar ularni rivojlantirishda kurash xususiyatini hisobga olgan holda asosiy sanaladi.

Yurish, yugurish, suzish, sport o'yinlari, umumrivojlantiruvchi gimnastika UJT manbai hisoblanadi. UJT mashqini to'g'ri tanlash kurashchining jismoniy rivojlanishiga qo'l keladi. Kurashchi yugurishi, sakrashi, arqonda ko'tarilishi, sport o'yinlari o'ynashi, shtanga ko'tarishi, murakkab akrobatik mashqlarni bajarishi va boshqa shu kabilarini qila olishi kerak. Ushbu amaliy mashqlarni bajaotsh kurashchidan yuksak sport natijalariga erishishni talab etmaydi. Chunki, bu mashqlarning hammasi amaliy sanaladi.

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklamani oshirish imkonini beradi, sport natijalarining oshishiga xizmat qiladi.

### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi kurash uchun xos bo'lgan harakatlarni bajarishda jismoniy hislatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U o'quv mashg'ulot hamda musobaqa ishlarining barcha bosqichlarida butun o'quv mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi.

Texnikani egallash va takomillashtirish bilan aloqador mashqlar MJT manbai sanaladi.

Ko'pchilik holatda maxsus mashqlar texnikaning ayrim elementlari yoki usulni ifoda etib, uni kurashchi mustaqil, chuchela yoki boshqa sportchi bilan bajaradi.

Maxsus mashqlar kurash texnikasini egallashda qoʻl keladi.

**Tezlikni tarbiyalash.** Kurashchining tezligi uning ayrim harakatlarni qisqa muddatda bajara olishidir. Agar kurashchining tezligi haqida gapirgudek boʻlsak, ideal sifatida kurashchi reaksiya uchun eng kam vaqt sarflashi, raqibini tezda ushlab usul qoʻllashi yoki himoya va qarshi hujum harakatini qoʻllanish tushuniladi.

Tezkorlik hususiyatini ikki asosiy guruhga boʻlish mumkin. Shulardan biri har xil harakat reaksiyasi shakllarining tezligini, ikkinchisi harakat tezligi har xil shaklni tashkil qiladi.

Kurash uchun harakat reaksiyasi tezligi alohida oʻrin tutadi. U hakamning "Kurash!" ishorasi berilishidan boshlab (koʻrish, eshitish yoki taktik his etish bilan qabul qilingan) javob harakati boshlanishigacha boʻlgan vaqtni oʻz ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasi vaqti turlicha boʻladi (0,15 soniyadan 0,5 soniyagacha).

Reaksiya tezligi faqat kurashchining himoya va qarshi hujum harakatlarida emas, balki hujum bilan aloqador harakatlarda ham ahamiyatga ega. Himoyalash va qarshi hujumda kurashchi taxdid soluvchi harakatni kuzatadi va raqibning bu harakati ishora boʻlib, u boʻnga javob berishga majbur. Hujum harakatlarida hujum qilish uchun yaxshi sharoit yaratuvchi raqibning holati yoki uning harakati kurashchi uchun ishora boʻlib hisoblanadi.

Shunday qilib, bellashuvda kurashchilarning koʻpchilik harakatlari maʼlum bir reaksiyaga qarshi javob reaksiyasi harakteriga ega boʻladi. Harakat reaksiyasining tezligi esa kurashchining har bir harakatida, harakatning himoya, qarshi hujum yoki hujum ruxida boʻlishdan qatʼiy nazar yuzaga keladi deyish mumkin.

## **KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI**

### **Kurashchilarning umumiy psixologik tayyorgarligi**

Psixologik tayyorgarlik deganda sportchilar faoliyatida psixologik-pedagogik tadbirlar va ularning hayotiga muvofiq sharoitlar yigʻindisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda mashgʻulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni taʼminlaydigan psixologik funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining «psixologik tayyorgarligi» ikkita tushunchani oʻz ichiga oladi: umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga qatnashishga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi oʻziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi psixologik muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatni tarbiyalash.

4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, «raqibni his qilish», «vaqtni his qilish» kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

### **Kurashchilarni ahloqiy jihatdan tarbiyalash**

Kurashchining jismoniy sifatlarini tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxsiy sifatlarining shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkorini oshirishga muntazam yo'naltirib turish lozim. Mashg'ulot davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarini shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

**Iroda sifatlarini tarbiyalash.** Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodi hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan to'laqonli namoyon bo'ladi.

**Jasurlik va qat'iyatlikni** tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlik kurashchilarda mashg'ulot jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidamlilik va o'zini tuta bilish kurashchining o'ta muhim sifatlaridan biri bo'lib, bellashuvdan oldin va ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) engib o'tishda muhim omil hisoblanadi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarini tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modelashtiriladi. Shunday sharoitlarda kurashchi o'zini yo'qotib qo'ymasligi, hayajonini jilovlab, o'z harakatini boshqara bilishi kerak.

**Tashabbuskorlik va intizomlilik** texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

**Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish.** Kurash bellashuvining har qanday vaziyatida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi.

U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

**Diqqatni rivojlantirish.** Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi diqqatning rivojlanganligi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Ko'pqirrali harakatlarda kurashchi diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hisoblanadi.

**Taktik fikrlashni rivojlantirish.** Taktik fikrlash bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-mashg'uloti bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona echimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

#### **O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.**

Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining sub'ektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarni engib o'tishini engillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

### **Kurashchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash**

Kurashchini musobaqaga psixologik tayyorlash umumiy psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratiladi:

- 1) Musobaqa ahamiyatini anglashi;
- 2) Musobaqalar sharoiti, (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
- 3) Raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni hamda o'zining paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqaga tayyorgarlik ko'rish;
- 4) Bellashuvlarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;
- 5) Oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni engib 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 shog'irdi imkoniyatlari bilan solishtirib, murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi.

### **Kurashchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarlik**

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchiligi uning emotsional qobig'i va bilish darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarni mukammal o'rganish 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. Psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

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

Psixologik tayyorgarlikda bellashuvning turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri qarorga kela olishini hisobga olish lozim.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan psixologik yo'nalishni tarbiyalash o'ta muhim jihat hisoblanadi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish, texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish psixologik yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga psixologik yo'naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining 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.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki ma'suliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina ob'ektiv va sub'ektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun

texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishi (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshqalar) o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

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 tashlandi.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan qon tomlarining urishini o'lchash hamda harakatlanayotgan ob'ektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

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 qarashlaridan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning etakchi 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 sportchining asab-psixologik holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy etarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi 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 yo'lini hisobga olish lozim.

Kurashchilarning psixologik zo'riqishini qoldirish va psixologik yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

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.

## **Kurashchilarning hordik chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish**

Har bir murabbiy etarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'rliqshli mashg'uloti jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning psixologik holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, murabbiy-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilish mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning psixologik-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Psixologik terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, murabbiy, vrach, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi.

Turli tayyorgarlik davrlarida psixologik-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarini qo'llash har xil vazifalarni hal etadi.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashg'uloti dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va psixologik terapevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori psixologik terapevtik samara beradi. Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga yiqitish tanlanadi.

Psixolog, murabbiy va vrach suhbat jarayonida «psixologik kuzatuvchanlik»dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-psixologik holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning xatti-harakatlari va tashvishlanishlarining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo bo'ladi.

Murabbiy va vrachning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisoblanadi.

Psixologik-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatli musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi.

Musobaqalarning birinchi kunida psixologik-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoaviy, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Shuni nazarda tutish lozimki, har qanday kishi ham murabbiy-psixolog bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, xotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik katta ahamiyatga ega. Murabbiy shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur".

## KURASH MASHG'ULOTI JARAYONINI REJALASHTIRISH

### Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari

Sport mashg'ulotini rejalashtirish, bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va usullarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqsimlashdir.

So'nggi paytlarda sport kurashida mashg'uloti jarayonini rejalashtirish to'g'risidagi tasavvurlar ancha o'zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro kurash federatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq.

Hozirgi paytda katta tajriba topshiriqi to'rejagan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotining son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning etakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg'uloti to'zilmadini optimallashtirish va optimal mashg'uloti dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish-bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Mashg'ulot (mashg'ulot) mashg'uloti jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan mashg'uloti kuni, ulardan-mikrosikl tashkil topadi, bir nechta mikrosikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, mashg'uloti jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezosikllikni hosil qiladi.

Bir nechta mezosikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan to'zilma-makrosikl tashkil etadi. Mashg'ulotining mikro-, mezo- va makrosikllar kabi davrlarga ajralishiga yiqitish yuklamalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Sport kurashida o'quv-mashg'uloti jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli-bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik-mashg'uloti mikrosikli uchun;
- tezkor-bir mashg'ulot uchun.

Kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotisiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'uloti vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Sport mashg'ulotisining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik mashg'uloti maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg'uloti jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Mashg'ulotining istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport shaklsi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish to'zilmalarga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulotlar to'zilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'uloti samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-soniyain o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulotining musobaqa davri maqsadi-musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham

mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish, nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqichda sportchilar, malakalariga yiqitish, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Mashg'ulotning o'tish davriga mashg'uloti yuklamasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, so'zlash va boshq. To'g'ri to'zilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

### **Tayyorgarlik mezosikllarini rejalashtirish**

Mashg'ulot mezosikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan mashg'ulot jarayoni bosqichidir. Mezosikllar asosida mashg'uloti jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, mashg'uloti yuklamalari va musobaqa faoliyatining optimal dinamikasi, turli tayyorgarlik vositalari va uslublarning maqsadli uyg'unlashuvi, pedagogik ta'sir omillari hamda tiklash tadbirlari o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashga, turli sifatlarni va qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi.

An'anaviy mezosikllarning sakkizta turga ajraladi, ya'ni

- tortuvchi;
- bazaviy va ular rivojlantiruvchi
- barqarorlashtiruvchi
- nazorat-tayyorgarlik;
- sayqallashtiruvchi;
- musobaqa oldi;
- musobaqa tiklanish-tayyorlov
- tiklanish-saqlab turuvchi.

Har bir mezosikl uchta, oltita mikrosikllardan iborat bo'ladi. Ularning to'plami rejalashtirilayotgan mezosiklning muayyan vazifalari bilan aniqlanadi.

Mezosikl turlarining bunday ko'p bo'lishi mashg'uloti jarayoni to'zilmayotgan juda murakkablashtirib yuboradi va mashg'ulotini rejalashtirishni qiyinlashtiradi.

Sportchilar mashg'ulotini rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezosikl turlarining kamdan-kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq va mezosikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, tortuvchi mezosikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus mashg'uloti ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezosikllarda organizm asosiy tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni

rivojlantirish, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi.

**Nazorat-tayyorgarlik** mezosikllarida sportchilarning avvalgi mezosikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi.

**Musobaqa oldi** mezosikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo'ljallangan. Bu mezosikllarda ma'lum bir maqsadga qaratilgan psixologik taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi.

**Musobaqa** mezosikllari soni va to'zilmasi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, sport tavsifimii xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Mezosikllarning umumiy to'zilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, ta'sirchan nazorat o'rnatishga "ilgarilovchi" rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makrosiklning mikrosikllari va mezosikllaridagi mashg'uloti natijalari darhol navbatdagi makrosiklning sho'nga o'xshash to'zilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo'llaniladi.

### **Tayyorgarlik mikrosikllarini rejalashtirish**

Sport amaliyotida mashg'uloti mikrosikli deganda bir necha kun davomida o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar davomiyligi tushuniladi.

Mikrosikllar davomiyligi- 3-4 kundan 10-14 kungacha.

Tavqimi haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik mikrosikllar ko'p tarqalgan.

Mikrosikllarni rejalashtirishda an'anaviy va noan'anaviy yondashishni ajratish mumkin.

**An'anaviy mikrosikllar.** An'anaviy mikrosikllarning to'rtta turga ajratish taklif qilinadi, ya'ni

- shaxsan mashg'uloti mikrosikli;
- mashg'uloti yuklamasi yo'nalishi;
- umumiy tayyorgarlik;

- maxsus tayyorgarlik mikrosikllariga, yuklama o'Ichami hamda dinamikasiga yiqitish, oddiy hamda zarbdor mikrosikllarga bo'linadi; yaqinlashtiruvchi, ular o'z mazmuniga ko'ra musobaqa vaziyatini qisman modellastiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini to'liq aks ettiradi; tiklanish (yoki musobaqalardan keyingi engillashtiruvchi) mikrosikl, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo'qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat.

Bir nechta kurash mutaxassislarning fikricha beshta turdagi mikrosikllarni ajratishni taklif qilishdi, ya'ni tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish.

Shuni esda tutish lozimki, mikrosikldagi yuklamalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin: a) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi; b) mashg'uloti samarasining kamligi yoki butunlay bo'lmashligi; v) sportchining toliqib qolishi. Amaliyotning katta va juda katta yuklamali (ular ham o'zaro, ham kichik yuklamali mashg'ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg'ulotlarning optimal soni mikrosiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta yuklamalarni haddan ortiq qo'llash toliqishga olib keladi.

### **Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish**

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiy lashtirish hamda tartibga tushurishni taqozo etadi. Bir qator mutaxassislar tomonidan yillik va ko'p yillik sikllarda mashg'ulotni tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular mashg'uloti yuklamalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va ular musobaqa tavsifimii, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda mashg'uloti yuklamalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik sikldagi mashg'uloti modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- etakchi sportchilar mashg'ulotini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;

- sportchi holatining o'sishida mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;

- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar tavsifimiga ko'ra sportchilarning yillik sikldagi maxsus ish qobiliyati darajasining o'sishidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

Yillik siklni tuzishning prinsipial ( mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va mashg'ulotining amaliy tajribasi tahlili mutaxassislariga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan mashg'ulotini tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga etdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali mashg'uloti vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik sikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, mashg'ulotini tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik sikldagi mashg'ulotisini

tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini o'rganish, shuningdek sportchilar qo'llaydigan mashg'uloti (zarur hollarda musobaqa) yuklamalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Mashg'uloti modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda mashg'uloti yuklamasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek muntazam mashg'uloti ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik siklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar tavqimiy, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'uloti xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

### **Mashg'ulotining katta bosqichini tuzish modeli**

Katta bosqich besh oygacha davom etishi mumkin. Mashg'ulotini tashkil qilishning taklif etilayotgan shakli an'anaviysidan qat'iy farqlanadi va biz ularni ko'rib chiqamiz.

Ma'lumki, mashg'uloti jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, mashg'ulotini bunday shaklda tashkil etishda yuklamaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Katta bosqichda mashg'ulotini tuzish yo'li ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi: birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch yuklamasi jamlanadi, ikkinchisida qoldirilgan mashg'uloti samarasi (QTS) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich yuklamasi nisbatan past shiddatga ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.

Biroq bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi, degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich davomida mashg'ulotlarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch yuklamasi «bloki» doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtiriladi.

Jamlangan kuch ishining qoldirilgan mashg'uloti samarasini (QTS) amalga oshirishda (ikkinci mikro bosqichida) texnik ish hajmi va shiddati asta-soniyain oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

Mashg'ulotini tuzishning ko'rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini keng qo'llashni va ularni maxsus ish bilan ma'lum

darajada uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. UJT ning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor apparatini tiklashga yordam beradigan past shiddatli faoliyatga o'tish samarasini qo'llashdan iborat.

Yillik siklga ikkita katta bosqichlarni kiritish maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu sikl bitta yoki ikkita musobaqa mavsudaqiqai o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch yuklamasining ikkinchi "bloki" birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

**Prinsipial model** asosida mashg'ulotining muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

- mazkur sport turida mashg'ulotini tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sportchilarning tayyorgarlik xususiyatlari;
- aniq musobaqalar tayqimii;
- sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida topshiriqlarning kundalik darajasi;
- oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun mashg'uloti va musobaqa yuklamalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;
- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy ta'da'iqaoiti.

#### **Rejalashtirishning noan'anaviy shakli**

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalashtirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni murabbiyning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma harakatlar sikli ko'zda tutilgan. Mazkur sikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vaqt oralig'ida taqsimlash va h.k. ni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning noan'anaviy yo'l to'zilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashinib turiladi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida, shuningdek ikkita turdagi mikrosikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrosikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini aniq ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi: sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrosikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; mashg'uloti vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, psixologik, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); mashg'uloti vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni mashg'ulotini rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarni tuzish, bosqichlar, mikrosikllarni belgilab chiqish va h.k.).

Mashg'ulot yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usuli haftama-hafta ixtisoslashtirilgan mashg'uloti yuklamalarining astasoniyain o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi. Musobaqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli "tebrangich" tamoyiliga (prinsiplari) asoslanadi. Uning zaminida ikkita nazariy qoida yotadi: a) faol dam olish amalga oshirish; b) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrosikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrosikllar mashg'uloti davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, yuklamalar dinamikasi, mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

"Tebrangich" tamoyiliga asoslanib tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarligining rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma'lumotlar qo'llanilgan: o'quv-mashg'uloti yig'ini davomiyligi-14 kun, oldindan turgan turnir davomiyligi-3 kun.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotini va uni davrlashning uslubiy prinsiplari sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi, mashg'uloti jarayonini boshqarishni ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarni chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo-mashg'ulotini dasturlashni hal etish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratadi.

Mashg'uloti jarayonini rejalashtirishning yangi va yanada takomillashtirilgan shakli bo'lib, u sportchi energiyasini hamda vaqti optimal sarflagan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishini ta'minlaydigan qandaydir o'ziga xos tamoyillarga muvofiq u yoki bu bosqich doirasida vositalarni tanlash hamda ularning mazmunini tartiblashtirishni ko'zda tutadi.

### **Kurashchilar mashg'uloti jarayonini zamonaviy rejalashtirish**

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas'uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrosikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrosikl asosida yillik mashg'ulotini tuzish bir siklli, ikkita makrosikl asosida-ikki siklli, uchta makrosikl asosida-uch siklli rejalashtirish deb ataladi.

Har bir makrosiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch siklli mashg'uloti jarayonida «ikkitalik» va «uchtalik» sikllar, deb nom olgan yo'llar doim qo'llaniladi.

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrosikllar orasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrosiklning musobaqa davri silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o'tadi.

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirishda yillik siklning o'z yo'llarini taklif etadilar.

Kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir siklli, uchinchi va to'rtinchi yillarda-ikki siklli rejalashtirishni taklif qiladi; bolalar hamda o'smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik sikldagi mashg'uloti sxemasini tavsiya etadi (6-jadval).

Mashg'uloti jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

**Bolalar, kichik va katta yoshdagi o'smirlar uchun taxminiy haftalik sikllar**

| №                  | Yosh<br>guruh-<br>lari              | Hafta kunlari |          |            |           |      |            |             |
|--------------------|-------------------------------------|---------------|----------|------------|-----------|------|------------|-------------|
|                    |                                     | Dushanba      | Seshanba | Chorshanba | Payshanba | Juma | Shanba     | Yakshanba   |
| Tayyorgarlik davri |                                     |               |          |            |           |      |            |             |
| 1                  | Bolalar                             | UJT           | -        | TTT        | -         | UJT  | -          | Ham<br>mom  |
| 2                  | Kichik<br>yoshdagi<br>o'smir<br>lar | UJT           | TTT      | -          | UJT       | TTT  | -          | Ham<br>mom  |
| 3                  | Katta<br>yoshdagi<br>o'smirlar      | UJT           | TTT      | UJT        | MJ<br>TTT | UJT  | TTT        | Ham<br>mom  |
| Musobaqa davri     |                                     |               |          |            |           |      |            |             |
| 1                  | Bolalar                             | -             | TTT      | -          | UJT       | -    | MJT<br>TTT | Ham<br>mom  |
| 2                  | Kichik<br>yoshdagi<br>o'smir<br>lar | -             | UJT      | MJT<br>TTT | UJT       | TTT  | MJT<br>TTT | Ham<br>mom  |
| 3                  | Katta<br>yoshdagi<br>o'smir<br>lar  | MJ<br>TTT     | UJT      | MJT<br>TTT | UJT       | TTT  | MJT<br>TTT | Ham<br>mom  |
| O'tish davri       |                                     |               |          |            |           |      |            |             |
| 1                  | Bolalar                             | -             | UJT      | -          | -         | UJT  | -          | Sayoh<br>at |
| 2                  | Kichik<br>yoshdagi<br>o'smir<br>lar | UJT           | -        | TTT        | -         | UJT  | -          | Sayoh<br>at |
| 3                  | Katta<br>yoshdagi<br>o'smir         | -             | UJT      | TTT        | -         | UJT  | UJT        | Sayoh<br>at |

|  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | lar |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Izoh:** UJT- umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT-texnik-taktik tayyorgarlik, MJT, TTT-maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.

## **KURASHNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK REJASI TAMOYILLARI**

### **Kurashda zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari**

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muammosi mashg'uloti vositalari va uslublarining sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonining hamma bosqichlarida belgilanadigan maqsadlarga to'liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamlakatimizda hamda chet ellarda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo'llaridan biri sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy modellastirish hisoblanadi.

Bu holda ko'p yillik mashg'ulotini sportchini yangi shug'ullanuvchi darajasidan yuqori malaka darajasigacha tayyorlashning umumiy (yaxlit) jarayoni sifatida ko'rib chiqish va uni ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysongan optimal yo'llar bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu fikrlardan kelib chiqib, kurashda tayyorgarlikni boshqarishning tarixiy xususiyatiga ega bo'lgan tizimini ishlab chiqdilar.

U deyarli sportchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan sinflanishi uchta pog'onani o'z ichiga oladi:

birinchisi – musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);

ikkinchisi – sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli);

uchinchisi-sportchi organizmi tizimi (yoki potensial imkoniyatlar modeli).

Bunday ierarxiyada pog'onalarning bir-biriga ergashib bog'lanishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun shubha tug'dirmaydi.

O'spirinlarni tayyorlashga e'tiborni qaratgan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishi qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazishni taqozo etadi.

Kurash amaliyotida shuni ko'rsatdiki, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarning besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga etganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar.

Sportchilar tayyorgarligining ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'ziga xos tayyorgarligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidagi ketma-ketlikda joylashtiradi:

Birinchi – potensial sport imkoniyatlari modeli;

Ikkinchi – mahorat modeli;

Uchinchi – musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni ko'rib chiqamiz. Potensial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya'ni o'spirinning biologik rivojlanganligining yosh darajasi, shuningdek sportchi organizmining funksional tayyorgarligi bilan aniqlanadi.

Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (o'Ichaydigan yoki baholaydigan) ko'rsatkichlar xosdir.

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

Shunday qilib, agar sport tayyorgarligi tizimida oldinga qo'yilgan maqsadlardan kelib chiqilsa, unda darajalar ierarxiyasida o'zgarishlar qay tarzda sodir bo'lishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shug'ullanish oldidan (o'smirlik chog'ida) potensial imkoniyatlar modeli birinchi pog'onada bo'lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pog'onada turadi.

Tabiiyki, ko'p yillik mashg'uloti jarayonining ma'lum bir bosqichida tayyorgarlik dasturlarida pog'onalar ahamiyatini qayta yo'naltirish sodir bo'ladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa bellashuvlarini va sport tayyorgarligi bo'yicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog'onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi).

Modellar darajalari:

I - musobaqa faoliyati;

II - mahorat modeli;

III - potensial imkoniyatlar modeli.

Ko'rinib turibdiki, erta yoshda mashg'uloti jarayoni sportchi organizmini rivojlantirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlanganlik xususiyatini aniqlaydigan potensial imkoniyatlar modeli asosiy bo'lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo'ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida sport kurashida o'rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali bog'lanishlarga asosiy e'tiborni qaratish zarur. Bu yoshdagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o'yinchi, kuchli va sur'atli sportchi kabi toifalarga ajratish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida o'zining maksimal ahamiyatiga etadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o'ringa chiqariladi.

Ko'p yillik mashg'uloti jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lish maqsadga muvoliqdir:

10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik;

13-14 yosh – boshlang'ich sport ixtisoslashuvi;

15-17 yosh – tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'uloti;

18 va katta yosh - sport takomillashuvi.

Mashg'ulot bosqichlarining davomiyligi shug'ullanuvchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq, shuning uchun bosqichlar o'rtasida chegara yo'q.

Uch pog'onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatini aniqlashda, bizingcha, qaysi bosqichda mashg'uloti vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e'tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, mashg'uloti jarayonini oqilona tuzish mashg'uloti maqsadlari, vosita hamda uslublarini birlashtirishdan iborat.

Ushbu modelni sportchi tayyorgarligining diagnostik tahlilidan so'ng mashg'uloti jarayonini dasturlashda ham qo'llash mumkin. Bunda tayyorgarlik dasturlarida mazkur bosqichda pog'onalar ierarxiyasining xususiyati aniqlovchi maqsad bo'lib xizmat qiladi.

### **Ko'p yillik mashg'uloti jarayonining usuliy qoidalari**

Deyarli hamma sport turlarida yuqori sport natijalari, odatda, tayyorgarlik sifatini oshirish, mashg'uloti usuliyatini keyinchalik takomillashtirish, fan va texnikaning yangi yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish bilan bog'liq.

Yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv-mashg'uloti jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegaralariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim.

Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar 18-19 yoshlarida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladilar. 20-22 yoshda kuchli kurashchilar xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorini bajaradilar.

Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 25-26 yoshni tashkil etadi.

Yosh sportchilarning ko'p yillik mashg'uloti jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshirilishi lozim:

- bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar mashg'ulotisi vazifalari, vositalari hamda uslublarining izchilligi;

- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-soniyain o'sib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat asta-soniyain o'zgarib boradi (mashg'uloti yuklamasining umumiy hajmida maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib boradi va sho'nga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

- sport texnikasini muntazam takomillashtirish. O'qitishning birinchi bosqichining asosiy vazifasi oqilona sport texnikasi asoslarini egallash; sport takomillashuvi bosqichining vazifasi esa-yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texnikaning alohida qismlarini sayqallashdir;

- mashg'uloti va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish. O'smir sportchilarning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko'p yillik mashg'uloti jarayonida harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish mashg'uloti hamda musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatini ketma-ket oshirish bilan ta'minlanadi. Mashg'uloti yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish jarayonida izchillikka erishish, ko'p yillik treniroka davomida ularning to'xtovsiz o'sishini amalga oshirish zarur;

- ko'p yillik mashg'uloti jarayonida mashg'uloti va musobaqa yuklamalarini asta-soniyain oshirib borish tamoyiliga qat'iy amal qilish. Agar yuklama ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida sportchi organizmining yosh, alohida va funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelsa bu holda sportchi tayyorgarligi yaxshilanadi;

- ko'p yillik mashg'ulotining hamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish hamda eng qulay bo'lgan yosh davrlarida ko'proq alohida sifatlarni rivojlantirish.

Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o'smir sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi. Optimal boshqarish sport mashg'ulotisi ob'ektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotini optimal boshqarish-o'quv-mashg'uloti jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o'tkazishga qaratilgan.

Sportchi ko'p yillik mashg'ulotisini yanada samarali boshqarish uchun uni to'rtta bosqichga bo'lishni tavsiya etamiz, ya'ni

- dastlabki tayyorgarlik,
- boshlang'ich sport ixtisoslashuvi,
- tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'uloti,
- sport takomillashuvi,
- yutuqlarni ushlab turish.

### **Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish**

Zamonaviy sport kurashi sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi uchinchi guruhga kiradi. Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori yo'lliligi xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rum, erkin kurash, milliy kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi mashg'uloti uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sportchilardan yaxshi tezkorlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, yangi harakatlarni egallash, improvizatsiya qilish, harakat faoliyati jarayonida kombinatsiyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyat, turli harakat tavsiflarini tabaqalash hamda ularni boshqarish malakasi talab qilinadi.

Sport kurashida musobaqa faoliyatining tahlili hamma kurash turlariga xos bo'lgan tezkor-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamlilikka bo'lgan katta talabni aniqladi. Buni yosh kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotini rejalashtirishida hisobga olish lozim.

Sport musobaqalari kurashchilarni tayyorlashda o'quv-mashg'uloti jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Kurashchining yoshi va tayyorgarligiga yiqitish musobaqalar dasturi hamda yuklamalar me'yorlari ishlab chiqilgan.

Kurash bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobaqalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar 7-jadvalda keltirilgan.

7- jadval

### Kurash bo'yicha

| Musobaqalarga talablar                                 | Yoshi         |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        | 12-13         | 14-15                                                                                                                              | 16-18                                                                                                                                                      |
| 1                                                      | 2             | 3                                                                                                                                  | 4                                                                                                                                                          |
| Dastlabki tayyorgarlik davomiyligi                     | kamida 1 yil  | Nazorat me'yorlarini topshirish sharti bilan kamida 4-5 oy                                                                         | kamida 2 oy                                                                                                                                                |
| Sport razryadlarini berish uchun tasniflash me'yorlari |               | II o'smirlar razryadi yil ichida yangilarni 10 marta yoki II o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 5 marta g'alaba qozonish. | I o'smirlar razryadi: yil ichida II razryaddagi kurashchilar ustidan 12 marta yoki I o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 6 marta g'alaba qozonish. |
| Musobaqalar miqyosi                                    | Maktab ichida | Respublika (u ham qo'shiladi) musobaqalarigacha                                                                                    | Har qanday miqyosida                                                                                                                                       |

|                                                       |                    |                            |                    |
|-------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|
| Yildagi xalqaro musobaqalar soni                      | -                  | -                          | 1-2                |
| Yildagi kurash bo'yicha (turnir) musobaqalar soni     | Ko'pi bilan 2 ta   | Ko'pi bilan 4 ta           | Ko'pi bilan 6 ta   |
| Turnir musobaqalaridagi kunlar soni                   | Ko'pi bilan 1 ta   | Ko'pi bilan 2 ta           | 3-4                |
| Toifalash musobaqalari (ochiq gilam) soni             | Bir oyda 1 marta   | Bir oyda 2 marta           | Bir oyda 3-4 marta |
| Bellashuv davomiyligi                                 | 2Q2 daqiqa         | 2Q2 daqiqa                 | 3Q3 daqiqa.        |
| Bir kundagi bellashuvlar soni                         | Ko'pi bilan ikkita | Ko'pi bilan ikkita         | Ko'pi bilan uchta  |
| Bitta musobaqada bellashuvlar soni                    | 2-4                | 4-6                        | 6-8                |
| Bir yildagi bellashuvlarning taxdaqiay soni           | 14-16              | 20-30                      | 60-90              |
| Turnirlar va musobaqalar o'rta-sidagi tanaffus        | Kamida 4 oy        | Kamida 2 ta                | Kamida 1 oy        |
| Toifalash musobaqalari o'rtasidagi tanaffus           | Kamida 1 oy        | Kamida 2 hafta             | Kamida 1 hafta     |
| UJT va MJT bo'yicha nazorat kuzgi-bahorgi musobaqalar | Hamma              | Yosh guruhlar uchun ikkita | musobaqa           |

7-jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'smir kurashchilar uchun musobaqa yuklamasi yosh va sport bilan shug'ullanish stajiga yiqitish asta-soniyain oshib boradi. O'smir kurashchilar uchun musobaqalarning optimal sonini aniqlash ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda muhim tarkibiy qism hisoblanadi.

### Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarligi

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi-yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. Murabbiy, ko'p yillik mashg'uloti rejasini tuzayotib, mashg'uloti va

musobaqa yuklamalari hajmi, yo'nalishi yildan-yilga qay tarzda o'zgarib borishini, bu o'zgarishlar tarbiyalanuvchilarning axloqiy, iroda, jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini hamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalqaro toifadagi sport ustasigacha qanday aks etishini tasavvur qila olishi lozim.

Ko'p yillik mashg'uloti jarayonidagi mashg'uloti yuklamalari yo'nalishi hamda hajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi. Dastlabki bazaviy tayyorgarlik boskichi yordamchi tayyorgarlik hajmining oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiysi bilan birga mashg'uloti ishining umumiy hajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha etishi va undan ko'p bo'lishi mumkin.

Yutuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minmumgacha kamaytiriladi. Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday sxemasi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u mashg'uloti to'g'risida umumiy tasavvurlarni beradi.

Sport kurashidagi yutuqlar ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Mukammal texnika-bu eng yuqori natijaga erishish maqsadida sport mashqlarini bajarishning samarali usullari yig'indisidir. O'rgatish jarayonida texnikani egallash darajasi o'zgarib turadi (yangi shug'ullanuvchining sodda texnikasidan to xalqaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasigacha).

Oqilona texnika sportchiga harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi. Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o'tadigan yo'lini to'rtta bosqichga ajratish mumkin;

I bosqich—«maktab» texnikasini, ya'ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish;

II bosqich-bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalar);

III bosqich-kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish;

IV bosqich-mashg'ulotning alohida rejalari bo'yicha alohida texnikani takomillashtirish.

### **Kurashchilarning yosh mezonlari va qobiliyatlari**

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash yuqori darajada ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog'liq. O'nga sport maktablarida o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar hamda katta yoshdagi kurashchilarni o'qitish, tarbiyalash va mashg'uloti qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayoni sifatida ta'rif berish mumkin.

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining-yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik mashg'uloti jarayonini to'g'ri tuzish uchun kurashchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofiga bog'liq holda yo'l tutishi lozim. Masalan, Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 24-26 yoshni tashkil qiladi. Ushbu ko'rsatkichlarni hisobga olib, bir qator mutaxassislar kurashchilar eng yuqori natija ko'rsatadigan chegaralarni belgilashni tavsiya qiladilar. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida odatda, uchta yosh zonalar ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar (19-21 yosh), optimal imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (27-30 yosh).

Murabbiyning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik mashg'uloti jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq sportchilarning yoshi ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizidaqqai qurishda hisobga olinishi shart bo'lgan yagona omil emas. Kurashchining alohida jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlar, shuningdek texnik-taktik harakatlarni sifatli o'zlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur.

O'smirlik chog'ida jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta'sir etish ta'minlanishi lozim. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi pedagogik ta'sir yosh rivojlanishining u yoki bu pog'onasida eng yaqqol ko'zga tashlanadigan jismoniy sifatlarning to'liqroq namoyon bo'lishiga yordam beradi.

### **Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari**

Ko'p yillik mashg'uloti jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga yiqitish, shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lingan:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.
3. Sport takomillashuvi bosqichi.
4. Oliy sport mahorati bosqichi.

Mashg'ulot bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

### **Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo'lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniqtirish, sport

kurashi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport kurashi bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Asosiy mashg'uloti uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Jismoniy tarbiya vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv-mashg'uloti bellashuvlari.

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar kurash usullarini, odatda, murabbiy bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun murabbiy juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab etishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun raqib bilan, jihozlar va jihozlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda mashg'uloti jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga mashg'ulotidan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, so'zish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

### **Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: kurashchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'ini mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo'lish.

Mashg'ulotining asosiy uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma.

Mashg'uloti vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-mashg'uloti bellashuvlari.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama mashg'ulotisi katta samara beradi.

Kurash mashg'uloti jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'p vaqt ajratish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak.

Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamikaviy to'zilasiga o'rgatishga harakat qilish zarur. Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda kurashchi jismoniy sifatleri rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda mashg'uloti jarayoniga harakatli va sport o'yinlari, shuningdek sport kurashida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak. Mazkur davrda o'smir kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda kurashchining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy bo'lib hisoblanadi.

Kurashchi chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari - bu sport o'yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

Tiklanish tadbirlari o'smiring kundalik faoliyatida mashg'uloti mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan.

Uqalash (Massaj), havzada so'zish, bug'li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

### **Sport takomillashuvi bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: mashg'uloti yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, etakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarda qiyinchiliklarni engib o'tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulotning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaqa.

Kurash mashg'uloti vositalari: o'quv-mashg'uloti bellashuvlari, kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda etib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan kurash

usullarini ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'quv-mashg'uloti bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish hamda sho'nga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo'yicha o'quv-mashg'uloti bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi yo'llari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport kurashida musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'liq.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran o'zgartirish uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi raqiblar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

O'smir kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun to'zilmasi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni mashg'ulotining birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim.

Kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg'uloti jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, so'zish hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda yuklamaning beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida raqiblarni almashtirgan holda o'quv-mashg'uloti bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, mashg'uloti mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Massaj, basseynida so'zish, bug'li hammom, to'laqonli vitaminli ovqatlanish.

### **Oliy sport mahorati bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan mashg'uloti vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Mashg'uloti ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga etadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng miqyosda rejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi. Mashg'ulotining bu bosqichi

mashg'uloti jarayonini tuzishning o'ta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta murabbiylik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, mashg'uloti yuklamasini rejalashtirish yo'lini aniqlashga yordam beradi. Bu, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan (8-jadval).

Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda to'zilgan alohida tarkibi o'quv-mashg'uloti jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'riroq aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (kurashchi tayyorgarligi davomida ularga tayaniladi) imkon beradi.

## **KURASH TO'GARAKLARINING ISHINI TASHKIL ETISH VA REJALASHTIRISH**

### **Kurash to'garagi**

Kurash to'garagi-o'quv mashg'uloti va tarbiyaviy ishlarni tashkil qilishning asosiy turi hisoblanadi. Ular korxonalar va ta'lim muassasalari qoshidagi sport jamoalarida tashkil qilinadi.

Kurash to'garaklari oldiga yoshlarning jismonan barkamol bo'lishiga yordam berish va yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlash vazifasi qo'yiladi.

Kurash sport to'garagining asosini tashkil qilish uchun korxonalarda va tashkilotlarda ishlaydigan sportchilar bir joyga to'planadi. Yoshlarni kurash to'garagiga jalb qilishda har xil targ'ibot va tashviqot, suhbat, ko'rgazmali chiqishlar, sport kechalari, fotovitrinalar, e'lonlar va boshqa vositalardan foydalanadilar. Mashg'ulotning birinchi kuni 3-5 kishidan iborat to'garak byurosi tuziladi. Ular murabbiy bilan birgalikda jamao ishiga rahbarlik qiladilar. To'garakga yangi a'zolari jalb qilib, turli ommaviy tadbirlar o'tkazib, musobaqalar tashkil etadilar. Shu bilan birga to'garak byurosi ish rejaralarini, dastur va musobaqalar Nizodaqiqai tuzadi, «Barchinoy va Alpomish» nishondorlari va razryadli sportchilarning hisobini olib boradi. Murabbiyning asosiy yordamchisi byuroning raisi hisoblanadi.

To'garakning eng yuqori organi umumiy majlis hisoblanadi, u byuroning ish faoliyatini baholaydigan birdan bir katta tadbirdir.

Kurash to'garagiga yozilishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tiladi. To'garakga qatnashishni xohlovchi maktab bolalarida esa ota-onasining va maktab direktorining roziligi to'g'risida spravka bo'lishi shart.

O'quv mashg'ulot guruhlarini to'garak a'zolarining yoshi, jismoniy va maxsus tayyorgarligini hisobga olgan holda tashkil qilinadi. Katta tashkilotlarda va o'quv korxonalarida to'garak mashg'ulotlari boshlang'ich va razryadli sportchilar

guruhlarida alohida-alohida o'qitilishi lozim.

Sportchilarning malakasiga binoan o'quv guruhlarining soni quydagicha bo'lishi kerak:

Boshlang'ich guruhda 14-16 ta kishidan; III razryadli sportchilar uchun esa 12-14 kishi;

I -II razryadli sportchilar uchun 10-12 kishi;

Sport ustalari va ustaligiga nomzodlar esa bir guruhda 6-8 kishi bo'lishi kerak.

Sportchilarni mashqlar va musobaqalarda qatnashtirib turish jarayonida bir guruhdan ikkinchi guruhga o'tkazish mumkin.

Guruhlarning faol a'zolaridan jamoatchi sport instruktorlari tayyorlanadi. Bu jamoatchi sport instruktorlari kelajakda murabbiyga mashg'ulotlarni olib borishda eng yaqin va ishonchli yordamchi bo'lib qoladilar.

**Milliy kurash to'garagining ishini rejalash.** To'garakda ish asosan kelajak yillik va oylik ish rejasi bo'yicha olib boriladi. Kurash to'garagining kelajak rejasi bir necha yilga mo'ljallanib tuziladi. Reja tuzishdan oldin shuni hisobga olish kerakki, kurash to'garaksining rivojlanishi asosan shu tashkilotning faoliyatiga bog'liq bo'ladi.

Bu reja shug'ullanuvchilar sonini ko'paytirish, faollarni tarbiyalash, razryadlilar sonini ko'paytirish, jamoa bo'lib musobaqalarga qatnashish va mavjud sport maydonchalarini qimmatbaho sport jihozlari bilan taminlashni o'z ichiga oladi.

### **Ma'naviy va ma'rifiy, o'quv tarbiyaviy mashg'ulotlarning yillik va oylik rejasi**

Sport ommaviy targ'ibot va xo'jalik ishlari, «Barchinoy va Alpomish» o'yinlari bo'yicha tadbirlar, shifokor nazorati kabi ishlarni yoritadi.

1. Ma'naviy va ma'rifiy tarbiyaviy ish rejasi. Bu bo'lim ma'ruzalar, dokladlar, ijtimoiy-siyosiy tadbirlar o'tkazishni rejalashtiradi. Bu tadbirlarda (ekskursiyalar, madaniy sayillar uyushtirish), to'garakning barcha a'zolari qatnashishi shart.

2. O'quv-tarbiyaviy ish rejasi. Bu bo'limda asosiy e'tibor guruhlar sonini aniqlash, o'qituvchilarni va jamoatchi instruktorlarni guruhlariga birlashtirish, mashg'ulot jadvalini tuzish, o'quv guruhlarini ko'rgazmali o'quv qurollari bilan taminlash, tashkiliy masalalar bo'yicha majlislar o'tkazishga qaratiladi.

3. Sport ishi rejasi. Bu bo'limda sport tavgimi tadbirlari, nizomlar tuzish, hakamlar kollegiyasini tanlash va tasdiqlash, terma komandani, razryadli sportchilarni va hakamlarni tayyorlash ishlari rejalashtiriladi.

4. Ommaviy tashviqot ishi rejasi. Bu bo'limda sport kechalari va ko'rgazmali chiqishlar tashkil qilish, ma'ruzalar o'qish, devoriy gazetalar chiqarish, fotovitrina, afishalar va plakatlar tayyorlash ko'zda tutiladi.

5. «Alpomish va Barchinoy» kompleksi bo'yicha ish rejasi. Bu bo'limda «Alpomish va Barchinoy» nishondorlari tayyorlash va komissiya to'zib, «Alpomish va Barchinoy» normalarini qabul qilish rejalashtiriladi.

6. Shifokor nazorati ishi rejasi. Bu bo'limda meditsina ko'rigi tashkil etiladi, shifokorning sportchilar bilan jismoniy mashqlarning odam organizmiga, o'z-

o'zini nazorat etishiga ta'siri kuzatib boriladi.

7. Jamoatchi kadrlarni tayyorlash ishi rejasi. Bu bo'limda jamoatchi instruktorlar va turli kategoriyadagi hakamlarni tayyorlash rejalashtiriladi.

8. Xo'jalik ishi rejasi. Bu bo'lim har xil jihozlar va sport zallarining ta'mirlash uchun harajat loyihasini tuzishni ko'zda tutadi.

### **Kurash to'garagining 200\_yilga mo'ljallangan ish rejasi**

| <b>Ish mazmuni</b> | <b>Bajarish vaqti</b> | <b>Bajarishga<br/>javobgarlik</b> | <b>Bajarish bahosi</b> |
|--------------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------------|
|                    |                       |                                   |                        |

To'garak ish rejasi shug'ullanuvchilarni to'g'ri hisobga olish va jamoaning qobiliyatini sustlashtirmasligi va oshirmasligi lozim. Har bir ko'rsatkichga aniq bajaruvchilarning ismi-sharifi va vaqtini belgilash lozim.

Mazkur rejadagi yuqorida qayd etilgan 8 bo'lim iazmunan o'z ifodasini topgan.

### **Kurash to'garaklari bo'yicha taxminiy o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish**

O'quv reja – bu o'quv ishlarining tashkil etilishi va mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishi va bajarilishi vaqtini belgilovchi hujjat bo'lib hisoblanadi. Bu hujjatda kasbning mazmuni, asosiy bo'limlarini, mashg'ulot temasini, soatlar sonini va har bir mashg'ulotning izchilligi hisobga olingan.

Soatlar soni quydagicha taqsimlanadi:

Kurash to'garaklarida mashg'ulotlar:

-yangi o'rganayotganlar uchun haftasiga 2-3 marta, o'rtacha 2 soatdan; III razryadlilar uchun 3 marta 2 soatdan; II-I razryadlilar uchun 3-4 marta 2-3 soatdan o'tkaziladi.

Sport ustaligiga nomzodlar va sport ustalari uchun haftasiga 4-5 marta, o'rtacha 3 soatdan mashg'ulot bo'lishi kerak.

O'quv rejasi asosan nazariy va amaliy bo'limdan iborat ikki qismdan tashkil topgan.

Tajribali kurashchilar shug'ullanadigan guruhlarda o'quv mashg'ulotlari vaqtida va asosiy musobaqalarga tayyorlanish davrida soatlar sonini ko'paytirish mumkin.

Jismoniy tarbiya jamoa milliy kurash to'garagining taxminiy o'quv rejasi jadvalda ko'rsatilgan.

## O'quv rejasi tartibi

O'quv rejasi tartibi–tashkiliy uslubiy hujjat hisoblanib, yillik o'quv mashg'ulot ishining mazmunini aniqlaydi hamda eng foydali topshiriqlarning uslubni birin-ketin o'tishni davrlarga, oylarga, soatlarga, rejaga va har bir ishni bo'limlarga ajratadi. Bu hujjat rejalashtirishning asosi hisoblanadi.

## O'quv rejasining tuzilish tartibi

| Mashg'ulot mazmuni                                                                | Tayyorlov davri |   |   |     | Asosiy musobaqa davri |   |   |   |   |   |     |      | O'tish davri |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|-----|-----------------------|---|---|---|---|---|-----|------|--------------|
|                                                                                   |                 |   |   |     |                       |   |   |   |   |   |     |      |              |
| Nazariy mashg'ulot -lar                                                           | IX              | X | X | XII | I                     | I | I | I | V | V | VII | VIII | jami         |
| 1.Respublikada kurashning rivojlanishi va istiqboli to'g'risida qisqacha ma'lumot | 1               |   |   |     |                       |   |   |   |   |   |     |      | 1            |
| 2.Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar                                      |                 |   |   |     |                       | 1 |   |   |   |   |     |      |              |
| 3.Kurashchi gigienasi. Ovqatlanish rejimi                                         |                 |   |   |     |                       |   |   |   |   |   |     |      | 1            |
| 4.Kurashning texnika va taktikasini takomillashtirish uslublari                   |                 |   |   | 1   |                       |   |   |   |   |   |     |      | 1            |

|                                                                                          |           |           |          |            |          |          |          |          |          |          |          |           |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-------------|
| 5. Sportchilarning axloqi, xulqatvori, uning irodaviy xususiyati                         |           |           |          |            |          |          |          |          | 1        | 1        |          |           | 1           |
| 6.Musobaqa qoidalari                                                                     |           |           |          |            |          |          | 1        |          |          |          |          |           | 1           |
| <b>Jami</b>                                                                              | <b>1</b>  |           |          | <b>1</b>   |          |          | <b>1</b> |          | <b>1</b> | <b>1</b> |          |           | <b>6</b>    |
| <b>Nazariy mashg'ulotlar</b>                                                             | <b>IX</b> | <b>X</b>  | <b>X</b> | <b>XII</b> | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>V</b> | <b>V</b> | <b>V</b> | <b>V</b>  | <b>jami</b> |
| 1.Umumiy jismoniy tayyorgarlik va «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini topshirish | 6         | 6         | 6        | 6          | 6        | 2        | 2        | 4        | 2        | 2        | 8        | 10        | 60          |
| 2.Maxsus jismoniy tayyorgarlik                                                           | 2         | 2         | 2        | 2          | 2        | 4        | 2        | 2        | 2        | 2        | 2        | 4         | 30          |
| 3.Kurash texnikasi va taktikasini o'rganish va takomillash-tirish                        | 18        | 17        | 1        | 17         | 1        | 1        | 2        | 1        | 2        | 2        | 15       | 12        | 20          |
| 4.Sport dasturining tashkiliy tavqimiiga muvofiq musobaqalarda qatnashish                | 26        | 25        | 2        | 24         | 2        | 2        | 2        | 2        | 2        | 2        | 25       | 36        | 300         |
| <b>Jami soat</b>                                                                         | <b>4</b>  | <b>25</b> | <b>2</b> | <b>25</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>36</b> | <b>306</b>  |

### Ish rejasi

Ish rejasi ba'zi o'quv mashg'ulotlarining sikllarini yoki tavqimi vaqtini va mazmunini aniqlaydi.

Bu hujjatda o'qish va bilimlarni takomillashtirish yo'llari, dastur va o'qish tartibini belgilash ko'zda tutiladi. Bu hujjatda nazariy va amaliy topshiriqlarni

uslubik izchillikda o'tish ko'rsatiladi.

Ish rejasi tarbiyaviy ish bo'limi ko'rsatilib, ommaviy sport tadbirlarida qatnashish hamda mustaqil mashg'ulotlar aniqlanib, mashg'ulotlarning vazifasini, keyingi mashg'ulotlar izchilligini rejalashtiriladi. O'quv topshiriqlari ish rejasi quyidagicha taqsimlanadi:

### Kurash to'garagining bir oylik ish rejasi

| O'quv topshiriqlari | Mashg'ulot kunlari |   |   |  |   |  |  |  |   |   |   |   |
|---------------------|--------------------|---|---|--|---|--|--|--|---|---|---|---|
|                     | 1                  | 2 | 3 |  | 5 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |

### Kurash to'garagining mashg'ulotbay ish rejasi

| Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar | Nazariy bo'lim | Turgan holda kurashish texnikasi | Tashkiliy uslubiy ko'rsatma |
|--------------------------------------------|----------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 1                                          | 2              | 3                                | 4                           |

### Mashg'ulot - mashg'ulot konspekti

1. Kunlar
2. Mashg'ulot vazifalari
3. Inventar
4. O'tiladigan joyi

| Mashg'ulot bo'lagi va uning davom etilishi | Mashg'ulot mazmuni | Mashq -lar vaqti | Tashkiliy uslubiy ko'rsatmada n | O'tilgan mashg'ulot to'g'risida mulohazalar | O'qituvchi-ni-ning imzosi |
|--------------------------------------------|--------------------|------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|
| 1                                          | 2                  | 3                | 4                               | 5                                           | 6                         |

### Ommaviy sport tadbirlari tavqimii

Sport musobaqasi-o'quv mashg'uloti jarayonining uzluksiz qismi bo'lib, sportchi musobaqada o'z qobiliyatini tekshiradi.

Har bir musobaqada o'quv mashg'ulotiga yakun yasaladi. Ommaviy sport

tadbirlari yuqori tashkilotlar musobaqasining tavqimiiga muvofiq tuziladi.

Tavqimida birinchilik bilan bir qatorda har xil o'quv musobaqalari (guruh ichida, to'garakda va jamoalar orasida) ko'rsatiladi.

**Kurash bo'yicha ommaviy sport tadbirlarining tavqim rejasi:**

| Tadbirlar | O'tkaziladigan vaqt | O'tkaziladi-gan joyi | Ishtirokchilar tarkibi | O'tkazishga javobgarlar |
|-----------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|
|-----------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|

Tavqim reja texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning asosiy masalalarini o'z ichiga oladi, kurashchilarning yillik sport musobaqalarida qatnashishini belgilaydi.

Sportchilarning musobaqada qatnashishi ularning maqsadga erishishda katta ahamiyatga ega. Bunda to'g'ri to'zilgan yillik musobaqa tavqimi rejasi yordam beradi. Yuqori razryadli kurashchilar yillik tavqimi rejasiga ko'ra 7-9 marotaba musobaqada qatnashish mumkin, bunda musobaqalararo davr 20 kun bo'lishi kerak.

Butun sport yili tayyorlov, asosiy va o'tish musobaqalari davriga bo'linadi.

Har bir davrda mashg'ulotlar tizimsi, mazmuni aniqlanadi, umumiy mashg'ulotlar kuni, dam olish hamda umumiy soatlar soni amaliy tayyorgarlikning to'liq shakli, har bir asosiy mashg'ulotlarni bajarish vositalari belgilanadi.

Tayyorlov va musobaqa davrlari normativ talablarning bajarilishi, shifokor va pedagog nazorati vaqti aniqlanadi.

Hamma turdagi sport maktablari uchun to'zilgan yagona dastur tashkiliy to'zilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan, to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi. Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligni, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

**Tayyorlov davrida mashg'ulotning vazifasi va mazmuni**

**Mashg'ulotning asosiy davri.** Tayyorlov mashg'ulotlari davri taxminan 5 oy davom etib, unda asosan faol dam olish, g'ayrat bilan ishlash hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va kurashning texnika va taktikasini mukammallashtirishga alohida e'tibor beriladi.

Tayyorlov davrida kurashchi bo'ladigan musobaqaga zamin yaratadi. Asosiy tayyorlov davrining vazifasi: organizmning ish qobiliyatini oshirish, uning ishchanligi, kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligiga va ba'zi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, amaliy uslublarga qarshi amallarni, himoya va texnik-taktik harakatlarning yangi ko'rinishlarini o'rganish, o'ziga maqul texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish va uni bajarishdagi kamchiliklarni bartaraf qilishni, bilimni kengaytirish, kurash taktikasi va musobaqaga tushish texnikasini takomillashtirish, axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

O'quv mashg'ulotlarida olib boriladigan mashqlar kurashchini har tomonlama tayyorlashning asosi hisoblanadi. Haftasiga bir yoki ikki marta jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti tashkil qilinadi.

Tayyorlov davrida ayrim vaqtlarda, masobaqalar o'tkazish mumkin, lekin bu musobaqada sportchidan alohida tayyorgarlik talab qilinmaydi.

Kurashchi shu musobaqada o'zining tayyorgarligini tekshiradi.

Ishchanlikni oshirish asta-soniyain mashg'ulotning tezligini va hajmini hamda maqsadini ta'minlaydi. Shu davrda mashg'ulot tezligi o'rtacha, hajmi katta bo'lishi kerak.

Asosiy mashg'ulot vositalariga:

-umumiy rivojlantirish mashqlari;

-asosiy musobaqa mashqlari, rivojlantiruvchi va yondashtiruvchi mashqlar va o'quv mashg'ulot kurashlari kiradi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan asosiy musobaqa mashqlarining aloqasi va hajmi bir xil emas. Tayyorlov davrining ikkinchi yarmida (musobaqa davrining mashg'ulotlari yaqinlashgan sari) maxsus mashqlar salmog'i ko'payaveradi.

### **Tayyorlov davridagi mashg'ulotning haftalik rejasi.**

| <b>Hafta-ning<br/>kunlari</b> | <b>Mashg'ulot mashqlarining mazmuni</b>                                                                                                           | <b>Yukla-<br/>maning<br/>hajmi</b> |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Dushanba</b>               | O'quv mashg'ulot mashg'uloti, texnika va taktikani o'rganish va takomillashtirish, chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirish.                        | O'rtacha                           |
| <b>Seyshanba</b>              | Jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti                                                                                                                 | Kichik                             |
| <b>Chorshanba</b>             | O'quv-mashg'uloti, o'quv- mashg'uloti texnika va taktikani o'rganish va mukammallashtirishga, chaqqonlikni va kuchni rivojlantirishga qaratiladi. | O'rtacha                           |
| <b>Payshanba</b>              | Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot. Futbol                                                                                                          | Kichik                             |

|                  |                                                                                                                                   |       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Juma</b>      | O'quv-mashg'uloti, o'quv- mashg'uloti texnika va taktikani o'rganish va mukammallashtirish. Kuch va chidamlilikni rivojlantirish. | Katta |
| <b>Shanba</b>    | Hammom, massaj                                                                                                                    |       |
| <b>Yakshanba</b> | Faol dam olish                                                                                                                    |       |

Haftalik sikl taxminan besh kunlik mashg'ulot hisobida tuziladi. Bundan uch kun (1, 3, 5 kunlar) texnika va taktikani o'rganishga va takomillashtirishga, qolgan 2 kun esa jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Haftaning oltinchi kuni hammomga tushiladi va massaj qilinadi. Yettinchi kun faol dam olinadi.

I Tayyorlov davri vazifalarining bajarilishini ikki marta tekshirish kerak:

- 1) davrning o'rtasida;
- 2) davrning oxirida.

Buning uchun me'yoriy mashqlarda va obektiv uslublardan foydalaniladi. Har bir kurashchining shaxsiy rejai, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanadi. Shu maqsadda tayyorlov davrining ikkinchi yarmida musobaqa o'tkazishni rejalashtirsa bo'ladi.

### **Mashg'ulotning asosiy musobaqa davri**

Bu davrdagi mashg'ulotlarning maqsadi musobaqalarda muvafaqqiyatli qatnashishga qaratilgan bo'ladi. Bu davr 5 oydan 8 oygacha davom etadi. Kurashchi bunda eng kerakli musobaqaga yaxshi tayyorlanishi kerak. Bu musobaqalarga har bir viloyat ko'ngilli sport jamiyatlari (KSJ) va idoralari birinchiligi, Respublika birinchiligi, KSJ lar Markaziy viloyatlarning birinchiligini Osiyo va Jahon birinchiliklari kiradi.

Musobaqa davrining asosiy maqsadi: kurashchi tayyorgarligining yuqori darajasiga erishish uchun texnika va taktikani mukammallashtirish, keyingi bosqichlarini mustahkamlash va yangicha yo'larni o'rganish, kurashga tushish va uni olib borish taktikasini kengaytirish, bilim va amaliy ishni mustahkamlash, kurashchi uchun eng zarur jismoniy, irodaviy va axloqiy sifatlarning yuqori darajasiga erishish, bilim doirasini kengaytirish va boshqalardir.

Mashg'ulotlar musobaqa soniga ko'ra bosqichlarga bo'linadi.

1. Dastlabki musobaqalarga tayyorlanish.
2. Bevosita tayyorlanish.
3. Musobaqada qatnashish.
4. Musobaqadan keyin faol dam olish.

### **Mashg'ulotning o'tish davri va faol dam olish**

Faol dam olish davri yil davomida mashg'ulotning tarkibiy qismi hisoblanadi. Yillik siklda faol dam olish davri asosiy musobaqalar davridan keyin keladi.

O'tish davri organizmning yuklamadan keyin faol dam olishiga xizmat qiladi. O'tish davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va

organizmni chiniqtirish masalalari echiladi.

O'tish davri asosan 25-30 kun davom etadi. Bu davrni iloji boricha kaniqulga to'g'rilash kerak. Yuklama bu vaqtda bir necha bor kamaytiriladi. O'tish davrida mashg'ulotlarni qiziqarli va qoniqarli ruhda o'tish kerak. Shu maqsadda o'tish davrida kurashchi doimo ertalabki zaryadkani, boshqa sport turlarini umumiy rivojlantirish mashqlarini bajarib turishi kerak.

Yozda – suzish, sport o'yinlari, poxodlar, ovga chiqish.

Qishda chang'i, konkida uchish kerak, bu vaqtda yuklama katta bo'lishi mumkin emas. Mashg'ulotni yoki mashg'ulotni haftasiga uch martadan oshirib bo'lmaydi. Kurashchi boshqa sport turi bilan shug'ullanganda jismoniy yuklamani kamaytirish bilan birga nerv tizimiga ham dam beradi.

Bu vaqtdan juda unumli foydalanib organizmga dam berish va sog'liqni mustahkamlash zarur. Agar kurashchi lat egan bo'lsa davolanishi kerak. O'tish davri to'g'ri olib borilsa, organizmning keyingi o'sishiga kurashchining asosiy tayyorgarligi zadaqqa bo'ladi.

### **Sportchining shaxsiy mashg'ulot rejasi**

Yillik shaxsiy reja bir yillik musobaqa tavgimii asosida tuziladi. Bu quydagi bo'limlardan iborat: Mashg'ulot sikli bosqichlarining maqsadi va asosiy masalalari, tayyorgarlikdagi asosiy kamchiliklar; asosiy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, shifokor va pedagogik nazoratni o'z ichiga oladi.

Shaxsiy yillik mashg'ulot rejasi murabbiy va sportchining o'zi bilan birgalikda tuziladi.

### **Kurashchining mashg'ulot kundaligi Shifokor va pedagog nazorati**

| <b>1 daqiqada<br/>dam olish<br/>vaqtida<br/>tomir<br/>urishi</b> | <b>Kurashchining<br/>vazni, kg.</b> | <b>O'zini his<br/>qilishi</b> | <b>Mashg'ulot lar<br/>to'g'risida<br/>ko'rsatmalarva<br/>musobaqalarga<br/>qatnashish</b> |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ertalab<br>Kechqurun                                             | Mashg'ulotdan<br>keyin              | Vrach<br>gohlantirishi        | Rejalashtirilgan<br>mashg'ulot lar hajmini va<br>vazifasini bajarish                      |

Kurashchi kundaligida har kunlik mashg'ulotni yozib borishi kerak. U o'zini o'zi nazorat qilishi, tomir urishini kuniga 2 marta tekshirishi va yozib borishi borishi kerak.

Murabbiy va shifokor doimo kurashchining kundaligi bilan tanishib borishi kerak.

## SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING TASHKILIY USLUBIY XUSUSIYATLARI

### Sport maktablari oldida turgan vazifalar

Kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari (IBO'OO'M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (SIMI) bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma'lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan.

BO'SM sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi, uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa: tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa IBO'OO'M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;
- sport mashg'ulotisining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;
- BO'SM, IBO'OO'M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'uloti ishida izchillikni amalga oshirish;
- shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'uloti ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug'ullanish sportchilarning katta zahirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi.

SIMI ning asosiy vazifasi - birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

### Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhlari ajratiladi: boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari (3 yillik ta'lim); o'quv-mashg'uloti guruhlari (4 yillik ta'lim), sport takomillashuvi guruhlari (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhlari (3 yillik va undan ortiq ta'lim).

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni 1-jadvalda keltirilgan.

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari va o'quv-mashg'uloti guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashg'uloti guruhlari yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SM da sport takomillashuvi guruhlari tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarining ochilishi, BO'SM yuqoridagi qaysi bir tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'uloti va sport takomillashuvi guruhlari tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO'OO'M da oliy sport mahorati guruhlari tashkil qilinishi mumkin.

# 1 - jadval

## O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashg'uloti ishi tartibi

| O'quv yili                          | Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh) | Daqiqalar soni |              | O'quv soatlari-ning maksimal soni |              | Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar                           |
|-------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                             | Guruh-lar      | O'quv-chilar | Hafta-da                          | Yilda        |                                                                                   |
| Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari |                                             |                |              |                                   |              |                                                                                   |
| 1-chi                               | 10                                          | 5              | 20           | 6                                 | 312          | Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish |
| 2-chi                               | 11                                          | 5              | 18           | 6                                 | 312          |                                                                                   |
| 3-chi                               | 12                                          | 4              | 16           | 8                                 | 416          |                                                                                   |
| O'quv-mashg'uloti guruhlari         |                                             |                |              |                                   |              |                                                                                   |
| 1-chi                               | 13                                          | 5              | 12           | 12                                | 624          | Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish |
| 2-chi                               | 14                                          | 4              | 12           | 16                                | 832          |                                                                                   |
| 3-chi                               | 15                                          | 3              | 10           | 18                                | 936          |                                                                                   |
| 4-chi                               | 16                                          | 2              | 10           | 20                                | 1040         |                                                                                   |
| Sport takomillashuvi guruhlari      |                                             |                |              |                                   |              |                                                                                   |
| 1-chi                               | 17                                          | 1              | 8            | 22                                | 114          | 50% SUN<br>SUN<br>50% SU                                                          |
| 2-chi                               | 18                                          | 1              | 6            | 24                                | 4            |                                                                                   |
| 3-chi                               | 19                                          | 1              | 6            | 28                                | 1248<br>1456 |                                                                                   |
| Oliy sport mahorati guruhlari       |                                             |                |              |                                   |              |                                                                                   |
| 1-chi                               | 19                                          | 1              | 4            | 30                                | 1560         | SU<br>SU (tasdiqlash)<br>50% XTSU                                                 |
| 2-chi                               | 20                                          | 1              | 4            | 30                                | 1560         |                                                                                   |
| 3-chi                               | 21 va katta                                 | 1              | 4            | 30                                | 1560         |                                                                                   |

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhleri va oliy sport mahorati guruhleri tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMM da o'quv-mashg'uloti guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfni muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMda ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida tanlab olish yo'li orqali to'ldiriladi. SIMI da o'quv-mashg'uloti guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 1 sentyabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni 2-jadvalda keltirilgan.

## 2 - jadval

### Sport maktablarida o'smir kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy o'quv rejası

(soatlar hisobida)

| GURUHLAR                                      |                           |        |        |                   |        |        |        |                      |        |        |                     |        |        |
|-----------------------------------------------|---------------------------|--------|--------|-------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|---------------------|--------|--------|
| Tayyorgarlik bo'limlari                       | Boshlang'ich tayyorgarlik |        |        | O'quv-mashg'uloti |        |        |        | Sport takomillashuvi |        |        | Oliy sport mahorati |        |        |
|                                               | 1- yil                    | 2- yil | 3- yil | 1- yil            | 2- yil | 3- yil | 4- yil | 1- yil               | 2- yil | 3- yil | 1- yil              | 2- yil | 3- yil |
| 1.Nazariy tayyorgarlik                        | 10                        | 10     | 13     | 18                | 24     | 27     | 30     | 40                   | 44     | 52     | 50                  | 50     | 52     |
| 2.Umumiy jismoniy tayyorgarlik                | 90                        | 90     | 107    | 150               | 190    | 215    | 228    | 229                  | 250    | 320    | 312                 | 312    | 312    |
| 3.Maxsus jismoniy tayyorgarlik                | 50                        | 52     | 71     | 94                | 133    | 150    | 165    | 172                  | 174    | 205    | 234                 | 234    | 218    |
| 4.Texnik-taktik, uslubiy tayyorgarlik         | 130                       | 132    | 179    | 250               | 350    | 411    | 482    | 532                  | 609    | 704    | 758                 | 756    | 760    |
| 5.Kurash bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik     | 16                        | 16     | 24     | 32                | 40     | 40     | 40     | 48                   | 48     | 48     | 56                  | 56     | 64     |
| 6. Yo'riqchilik va hakamlık qilish amaliyoti  | -                         | -      | -      | 16                | 16     | 16     | 18     | 20                   | 20     | 20     | 22                  | 22     | 22     |
| 7.Qabul qilish va ko'chirish sinovlari        | 16                        | 8      | 10     | 12                | 12     | 10     | 10     | 8                    | 8      | 8      | 8                   | 8      | 10     |
| 8.Tiklanish tadbirlari                        | -                         | -      | -      | 52                | 67     | 67     | 67     | 8                    | 8      | 8      | 104                 | 104    | 106    |
| 9.Tibbiy guruhlashtirilgan kompleks tekshiruv |                           | 8      | 1      |                   |        |        |        | 1                    | 1      | 1      | 1                   | 1      | 1      |

|                    |     |     |     |     |     |     |         |      |         |         |         |      |      |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|------|---------|---------|---------|------|------|
| Jami soatlar soni: | 312 | 312 | 416 | 624 | 832 | 936 | 104 (0) | 1144 | 124 (8) | 145 (6) | 156 (6) | 1560 | 1560 |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|------|---------|---------|---------|------|------|

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi.

Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

1. Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'uloti yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

3. Mashg'uloti yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligi, ko'p yillik mashg'ulotilar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

4. Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'uloti va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish (3-jadvalga qarang).

### 3-jadval

#### Yillik siklda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari

| Son ko'rsatkichlari | Tayyorgarlik bosqichlari |                   |            |                    |
|---------------------|--------------------------|-------------------|------------|--------------------|
|                     | Boshlan-g'ich            | O'quv-mashg'uloti |            | Sport komillashuvi |
|                     | 1-3 -yillar              | 1-2-yillar        | 3-4-yillar | 1-3-yillar         |
| Musobaqalar         | 3                        | 5                 | 5          | 6                  |

|                          |       |       |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Musobaqa<br>bellashuvlar | 12-15 | 20-23 | 24-26 | 28-32 |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|

Sport maktablari o'quvchilarini o'qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug'iladi.

Sport maktablarining hamma o'quv guruhlarini uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha taxdagi qaiy me'yorlar 4-jadvalda keltirilgan.

BO'SM (IBO'OO'M)da o'quv-mashg'uloti mashg'ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
- alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;
- o'quv video va kinolavhalari, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;

- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining tavqimi rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda match uchrashuvlarida ishtirok etish.

Butun yil davomida mashg'ulotlarni o'tkazish va yozgi hamda qishki ta'til davrlarida o'quvchilarning faol dam olishlarini ta'minlash maqsadida sport maktabida sog'lomlashtirish-sport oromgohlari tashkil qilinadi.

BO'SM, IBO'OO'M ning boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashg'uloti guruhlar uchun kurashda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish va ko'chirish me'yor talablari  
Sport maktablarning kurash bo'limlasiga bolalar va o'smirlarni saflash uchun testlar

|     |                                                                     | BOSQICHLAR                          |                           |                             |                           |                             |                           |                             |                           |                             |                           |                             |                           |       |      |
|-----|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------|------|
|     |                                                                     | Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari |                           |                             |                           | O'quv-mashg'uloti guruhlari |                           |                             |                           |                             |                           |                             |                           |       |      |
| T/r | Ko'rsatkichlar                                                      | 1-yil                               |                           | 2-yil                       |                           | 3-yil                       |                           | 1-yil                       |                           | 2-yil                       |                           | 3-yil                       |                           | 4-yil |      |
|     |                                                                     | Qabul qilishda <sup>a</sup>         | Ko'chirishda <sup>a</sup> | Qabul qilishda <sup>a</sup> | Ko'chirishda <sup>a</sup> | Qabul qilishda <sup>a</sup> | Ko'chirishda <sup>a</sup> | Qabul qilishda <sup>a</sup> | Ko'chirishda <sup>a</sup> | Qabul qilishda <sup>a</sup> | Ko'chirishda <sup>a</sup> | Qabul qilishda <sup>a</sup> | Ko'chirishda <sup>a</sup> |       |      |
| 1.  | 60 m.ga yugurish (s) 100 s)                                         |                                     | 10,8                      | 10,4                        | 10,2                      | 10,0                        | 9,8                       | 9,6                         | 9,4                       | 9,2                         | 8,8                       |                             |                           |       |      |
| 2.  | 1000 m.ga yugurish (daqqa.,s) 2000 m. (daqqa, s) 3000 m. (daqqa, s) |                                     | 5,2                       | 5,1                         | 5,0                       | 4,4                         | 4,3                       | 9,4                         | 9,3                       | 9,0                         | 8,2                       | 14,2                        | 13,6                      | 13,4  |      |
| 3.  | Tennis koptok uloqtirish (m) granata 700g. (m)                      |                                     | 30                        | 32                          | 34                        | 36                          | 37                        | 38                          | 39                        | 39                          | 40                        | 28                          | 30                        | 32    |      |
| 4.  | Baland turnikda tortilish (maria)                                   |                                     | 3                         | 4                           | 5                         | 5                           | 6                         | 7                           | 8                         | 8                           | 9                         | 10                          | 11                        | 12    | 13   |
| 5.  | Suzish 50m. (s)                                                     | -                                   | qayd-siz                  | -                           | qayd-siz                  | -                           | qayd-siz                  | 60                          | 58                        | 56                          | 53                        | 55                          | 50                        | 50    |      |
| 6.  | Arqonga chiqish (4m)                                                |                                     | 16,0                      | 15,0                        | 14,8                      | 14,4                        | 14,0                      | 13,6                        | 13,2                      | 13,0                        | 12,6                      | 12,4                        | 12,0                      | 11,6  | 11,0 |

|     | oyoq yordamida oyoq yordamisiz                                                                                     |          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |              |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------------|--|--|--|--|
| 7.  | Yotib qo'llarni bukib-zish (mar ta) 10 s. ichida (marta)                                                           | 25       | 30   | 35   | 36   | 40   | 41   | 42   | 44   | 46   | 4    | 48   | 49   | 53           |  |  |  |  |
| 8.  | 10 s. ichida oyoqlarni va ydani ko'tarish                                                                          | 2        | 3    | 4    | 5    | 6    | 8    | 9    | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13           |  |  |  |  |
| 9.  | Bosh atrofida yugu- rish 5 ta chapga 5 ta o'ngga (s)                                                               | 2        | 3    | 4    | 24,0 | 22,0 | 20,0 | 18,5 | 18,0 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 15,0         |  |  |  |  |
| 10. | Ko'prik holatida to'ntarishlar (marta) (s) 10 marta (s)                                                            | 3        | 4    | 6    | 44,0 | 42,0 | 39,0 | 36,0 | 33,0 | 30,0 | 29,0 | 27,0 | 26,0 | 24,0         |  |  |  |  |
| 11. | Tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash 10s. ichida (marta)                               | 5        | 6    | 7    | 8    | 9    | 9    | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13           |  |  |  |  |
| 12. | Yotgan holatdan gavgdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)                                                |          |      |      |      | 6    | 9    | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13           |  |  |  |  |
| 13. | Test manekenni (sherigini) tegir mon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 10 ta tashlash (s) 15 ta tashlash (s) | qayd-siz | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 |      | 56,0 | 54,0 | 53,0 | 52,0 | 51,0 | 50,0 | 48,0<br>49,0 |  |  |  |  |

|     |                                                  | BOSQIChLAR                     |              |                |              |                |              |                               |              |                |              |                |              |
|-----|--------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|-------------------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|
|     |                                                  | Sport takomillashuvi guruhlari |              |                |              |                |              | Oliy sport mahorati guruhlari |              |                |              |                |              |
|     |                                                  | 1-yil                          | 2-yil        | 3-yil          | 1-yil        | 2-yil          | 3-yil        | 1-yil                         | 2-yil        | 3-yil          | 1-yil        | 2-yil          | 3-yil        |
|     |                                                  | qabul qilishda                 | ko'chirishda | qabul qilishda | ko'chirishda | qabul qilishda | ko'chirishda | qabul qilishda                | ko'chirishda | qabul qilishda | ko'chirishda | qabul qilishda | ko'chirishda |
| T/r | Ko'rsatkichlar                                   | UJT                            |              |                |              |                |              |                               |              |                |              |                |              |
| 1   | 30 m.ga yugurish (s)                             | 4,5                            | 4,4          | 4,4            | 4,3          | 4,2            | 4,2          | 4,2                           | 4,2          | 4,1            | 4,1          | 4,0            | 4,0          |
| 2   | 300m.ga yugurish (daqqa,s)                       | 12,0                           | 11,4         | 11,3           | 11,1         | 10,5           | 10,5         | 10,5                          | 10,4         | 10,4           | 10,3         | 10,3           | 10,3         |
| 3   | 700g.li granata uloqtirish (m)                   | 33                             | 34           | 34             | 35           | 36             | 36           | 36                            | 37           | 37             | 38           | 38             | 38           |
| 4   | Baland to'rtlikda tortilish (marta)              | 14                             | 16           | 17             | 18           | 19             | 20           | 20                            | 20           | 24             | 26           | 28             | 28           |
| 5   | 50 m.ga so'zish (s)                              | 50,0                           | 49,0         | 49,0           | 49,0         | 48,0           | 48,0         | 48,0                          | 48,0         | 47,0           | 47,0         | 47,0           | 47,0         |
| 6   | Oyoqlar yordamisiz 4m. li arqonga mashib chiqish | 10,8                           | 10,6         | 10,4           | 10,2         | 10,0           | 9,8          | 9,8                           | 9,8          | 9,4            | 9,2          | 9,0            | 9,0          |
| 7   | Yotib, qo'llarni 10s. ichida bukib-zish (marta)  | 13                             | 14           | 15             | 16           | 17             | 18           | 18                            | 19           | 20             | 21           | 22             | 22           |
| 8   | 10s. ichida oyoqlar va gavydani ko'tarish (arta) | 14                             | 15           | 15             | 16           | 16             | 17           | 17                            | 18           | 19             | 19           | 20             | 20           |
| 9   | Orqada yotib, shtanga (o'z vaznidagi)            | 3                              | 4            | 5              | 6            | 7              | 8            | 8                             | 9            | 10             | 11           | 12             | 13           |

|   | tan qo'llarni bukiib-yozish (marta)                                                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|--|--|--|
| 1 | Bosh atrofida yugurish<br>5 marta<br>5 marta o'ngga                                                 | 15,0 | 14,5 | 14,3 | 14,1 | 14,0 | 13,8 | 13,8 | 13,8 | 13,6 | 13,4 | 13,4 | 13,2 |  |  |  |  |  |
| 1 |                                                                                                     | 18,0 | 19,0 | 24,0 | 22,0 | 21,0 | 20,0 | 18,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 16,0 | 15,0 |  |  |  |  |  |
| 1 | 10 s. ichida tik turishdan yotish holatiga<br>ishda oyoqlarni o'rtaga tashlash (marta)              | 13   | 14   | 14   | 15   | 15   | 16   | 16   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   |  |  |  |  |  |
| 1 | Yotgan holatdan g'aydani orqadan<br>lab sherigini ko'tarish (marta)                                 | 13   | 14   | 14   | 15   | 15   | 16   | 16   | 16   | 17   | 18   | 18   | 19   |  |  |  |  |  |
| 1 | Test manekenini (sherigini) tegirmon<br>ilida egilib orqadan oshirib tashlash<br>15 ta tashlash (s) | 47,0 | 46,0 | 45,0 | 44,0 | 43,0 | 42,0 | 42,0 | 42,0 | 41,0 | 40,0 | 39,0 | 38,0 |  |  |  |  |  |

**Izoh:** O'ta engil, engil, yarim og'ir va oliv vazndagi sportchilar uchun musobaqa qoidalariga binoan yosh guruhlariga yiqitish me'yorlar 10 % gacha kamaytirilishi mumkin.

## **Musobaqalarni tashkil qilish**

### **Musobaqa turlari**

1. Shaxsiy birinchilik.
2. Jamoa birinchiligi.
3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligi.
4. Ochiq gilam birinchiligi.
5. Mutloq birinchilik.

a) shaxsiy birinchilik: har bir kurashchining bellashuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi;

b) jamoalar birinchiligi: har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi;

v) shaxsiy va jamoalar birinchiligi: har bir qatnashchining olgan o'rniga yiqitish har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi;

g) ochiq gilam birinchiligi: har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi;

d) mutloq birinchilik: har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'iy nazar (Bosh hakam ruhsati bilan), qatnashish huquqiga ega.

### **Hakamlar hay'ati**

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z xududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqaning miqyosiga yiqitish kurash kafedrasiga, federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro to'rnirlar, qit'alar birinchiligi, Jahon birinchiligi va olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko'rsatadi.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

a) bosh hakam;

b) bosh hakam yordamchilari, ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;

v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

g) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;

d) vaqtni nazorat qiluvchi hakam;

ye) tablodagi hakam;

yo) e'lon qiluvchi hakam;

j) musobaqa komendanti;

z) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, barobariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga yiqitish bo'yin egib ta'zim qiladilar.

4. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib

boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid hatti-harakat qilsalar, hakamlik hujjatidan maxrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladi va tegishli tashkilotga yuboriladi.

### Kurash shakli

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chiqarilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilni kiyadi. Ranglarning raqamlari: ko'k - 5-zm; yashil - 4-kx.

2. Kurash yaktagi paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo'lishi va mato o'ta qattiq bo'lmashligi shart.

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

-davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 sm);

-ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning old pastki qismida);

-yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);

-tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 15-20 sm balandda 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'lmashligi kerak. Yaktak englari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 sm pasda bo'lishi kerak. Qo'l va eng orasi 8 sm bo'lishi kerak. Ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi kerak. Oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 15 sm. Belbog' 4-5 sm eniga, rangi qizil bo'lishi kerak.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli mahkam futbolka yoki kalta engli yoqasiz ko'ylak kiyib triko ichida bo'lishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi qo'llarini oldinga uzatib, hakamni yaktak englari belgilangan qoidalariga mos ekanligiga ishonirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

### Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari

| <b>1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:</b>                                                                                 |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 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, 70, 80, 90, + 90                                                                    |  |
| <b>2. Qizlar va yoshlar uchun yosh va vazn toifalari:</b>                                                                                          |  |
| 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, + 78 kg;                                                                                      |  |
| 3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'iyl nazar (Bosh hakam ruxsati bilan) mutloq vaznda kurashishlari mumkin. |  |

## **Bellashuv vaqti**

- musobaqalarda kattalar o'rtasidagi bellashuv 5 daqiqa;
- o'smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 4 daqiqa qilib belgilanadi;
- bolalar va 56 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun bellashuv vaqti 3 daqiqadan iborat bo'lishi kerak.

## **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, ohirgi oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi.
- Kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi.
- g'oliblik, bellashuv davomida hech qanday usul qo'llanilmasdan teng holat bo'lsa hakamlarning ko'pchilik fikriga ko'ra beriladi. Hakamlar g'olibni yaktaklar rangidagi bayroqchalar orqali aniqlaydilar.
- Agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo'lsa, g'oliblik birinchi ogohlantirish olganga beriladi. Ogohlantirishlar bir vaqtda berilsa («TENG»), g'olib hakamlarning ko'pchilik fikri bilan aniqlanadi.
- Musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi.
- Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga etsa baholanadi.

## **Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.**

1. «**TA'ZIM**» – kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin 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'lining barmoqlari bir-biriga uchma-uch holiga kelishi kerak.

2. «**KURASH**» – kurashchilar bir-birovlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.

3. «**TO'XTA**» – bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi.



4. «**HALOL**» – kurashchilarda birovni sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

- a) ikki «**YONBOSH**» bahosi olsa;
- b) raqib usul ishlatib o'zi ikkala kuragiga yiqilsa beriladi;
- v) raqibiga «**G'IRROM**» berilsa;
- g) «**YONBOSH**» olgan holda raqibida «**DAKKI**» bo'lsa;
- d) raqib 3 daqiqa ichida gilamga chiqmasa.



5. «**YONBOSH**» - hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yon tomonga cho'zib ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;
- b) yoki raqibiga «**DAKKI**» e'lon qilinsa beriladi.



6. «**CHALA**» – baho kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora, hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab to'lig'icha bajara olmasa;
- b) raqibiga «**TANBEH**» e'lon qilinganda beriladi;
- s) nechta «**CHALA**» bahosi berilishiga qat'iy nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi;
- d) agar ikkala kurashchida ham bir-nechtadan «**CHALA**» bo'lsa, g'oliblik ko'p «**ChALA**» olgan kurashchiga beriladi.



7. «**TANBEH**» – birinchi ogohlantirish, hakam qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib ishora qilib shu iborani ishlatadi.

«**TANBEH**» - ogohlantirish unchalik katta bo'lmagan xatolarga yo'l qo'ygan kurashchiga beriladi:

- a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo'l qo'ymasa;
- b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o'zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;
- v) ataylab o'zining kiyidaqiqai, ishtonini hakam ruxsatisiz echib yuborsa;
- g) ataylab raqibning ishtonidan yoki oyoqlaridan ushlasa.
- d) ushlab olgandan keyin 20-25 soniya vaqt davomida usul qo'llamasa.



8 «**DAKKI**» –ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi. (qo‘l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo‘lishi kerak.



9 «**G'IRROM**» – oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam 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 katta bo‘lmagan yoki o‘rta toifadagi xatoga yo‘l qo‘ygan) kurashchiga e‘lon qilinadi:

a) bellashuv davomida raqibining, hakamlarning sha’niga noma’qul so‘zlarni ishlatsa, baqirsa har xil imo-ishora qilsa;

b) agar kurashchi bellashuv davomida raqibiga bila turib jarohat etkazsa, unda raqibga «G'IRROM» e‘lon qilinib, shikastlangan kurashchiga «HALOL» beriladi.



10. «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 2-3 bor chapga va o'ngga harakatlantirib ishora qiladi.



11. «VAQT» – bellashuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ibora, hakam ikkala qo'lini yuqoriga ko'tarib kaftlarida bir-biriga qadagan holda bilakdan qo'shib ishora qiladi.

**IZOH:** ishoralar o'rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga yiqitish o'ng yoki chap qo'l bilan ko'rsatiladi. O'rtadagi hakam qo'l bilan ishoralarni ko'rsatish bilan bir vaqtda gilam o'rtasida tik holatda iboralarni ham baland ovoz bilan aytib borishi lozim.

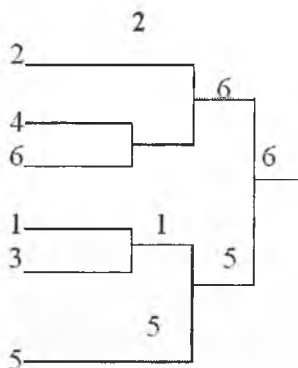


-Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5,3,1,0) bilan e'lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

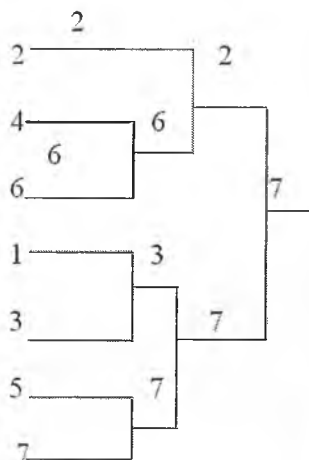
# BELLASHUV NATIJALARI

| BAHO            |      | OGOHLANTIRISH |      |
|-----------------|------|---------------|------|
| XALOL           | 10:0 | G'IRROM       | 0:10 |
| YONBOSH         | 5:0  | DAKKI         | 0:5  |
| CHALA           | 3:0  | TANBEX        | 0:3  |
| DAKKI-YONBOSH   | 0:10 | YONBOSH-DAKKI | 10:0 |
| TANBEX-CHALA    | 0:3  | CHALA-TANBEX  | 3:0  |
| YONBOSH-YONBOSH | 0:1  | DAKKI-DAKKI   | 1:0  |
| CHALA-CHALA     | 0:1  | TANBEX-TANBEX | 1:0  |

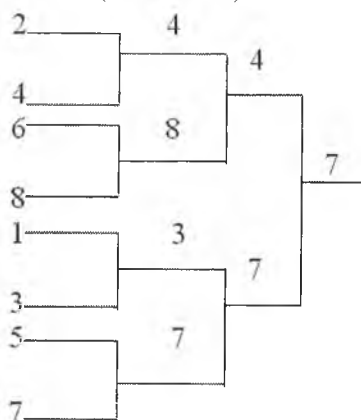
Kurash bo'yicha musobaqalar  
o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(6 kishilik)



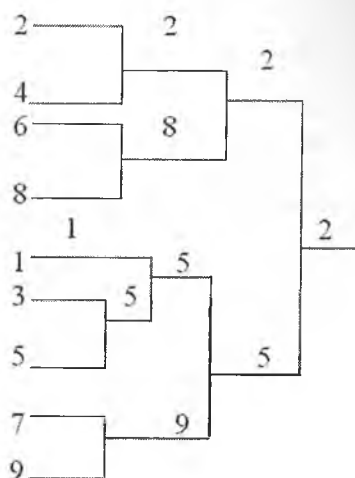
Ilova 1  
Kurash bo'yicha musobaqalar  
o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(7 kishilik)



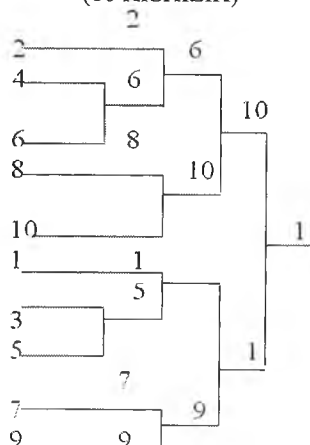
KURASH BO'YICHA  
MUSOBAQALAR O'TKAZISH  
BAYONNOMASI  
(8 KISHILIK)



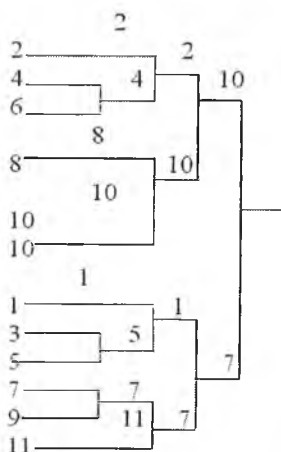
KURASH BO'YICHA  
MUSOBAQALAR O'TKAZISH  
BAYONNOMASI  
(9 KISHILIK)



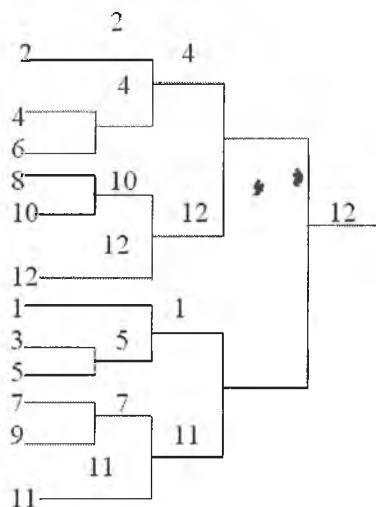
KURASH BO'YICHA  
MUSOBAQALAR O'TKAZISH  
BAYONNOMASI  
(10 KISHILIK)



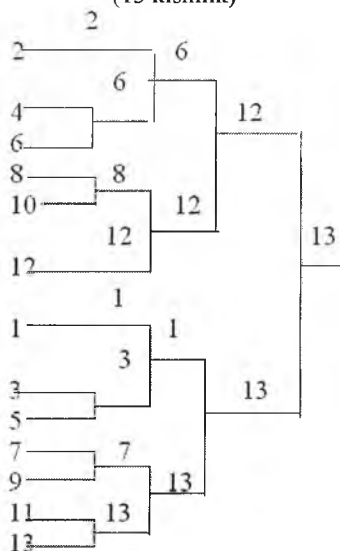
KURASH BO'YICHA  
MUSOBAQALAR O'TKAZISH  
BAYONNOMASI  
(11 KISHILIK)



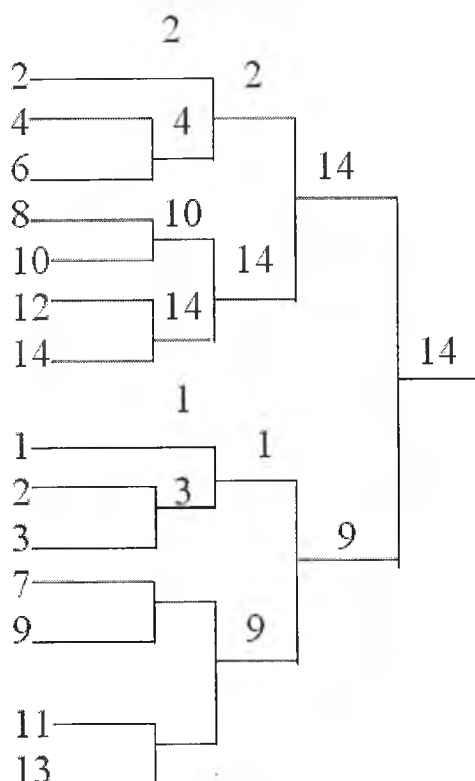
Kurash bo'yicha musobaqalar  
o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(12 kishilik)



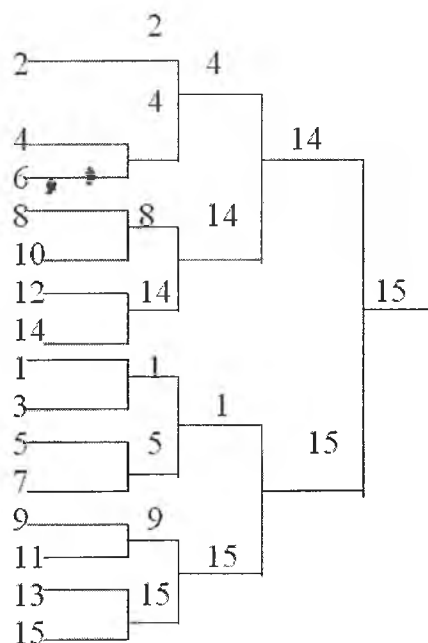
Kurash bo'yicha musobaqalar  
o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(13 kishilik)



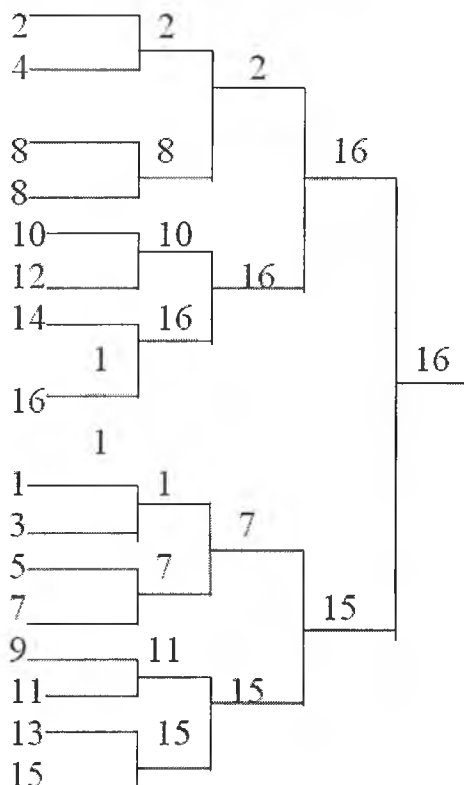
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(14 kishilik)



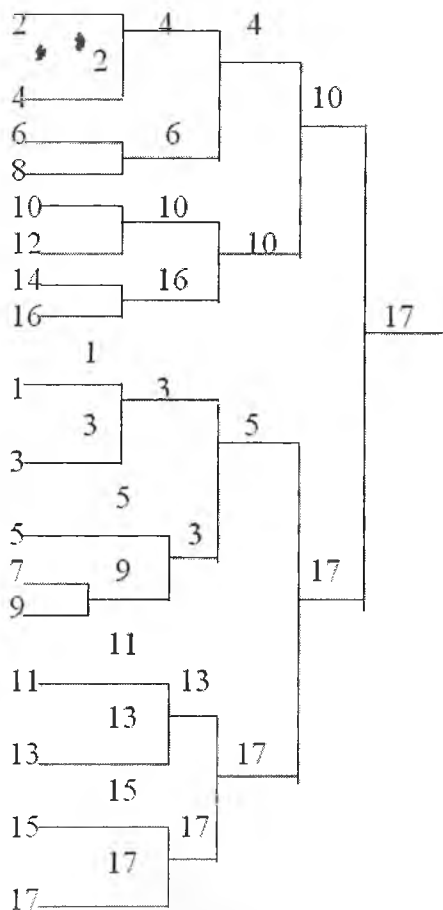
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(15 kishilik)



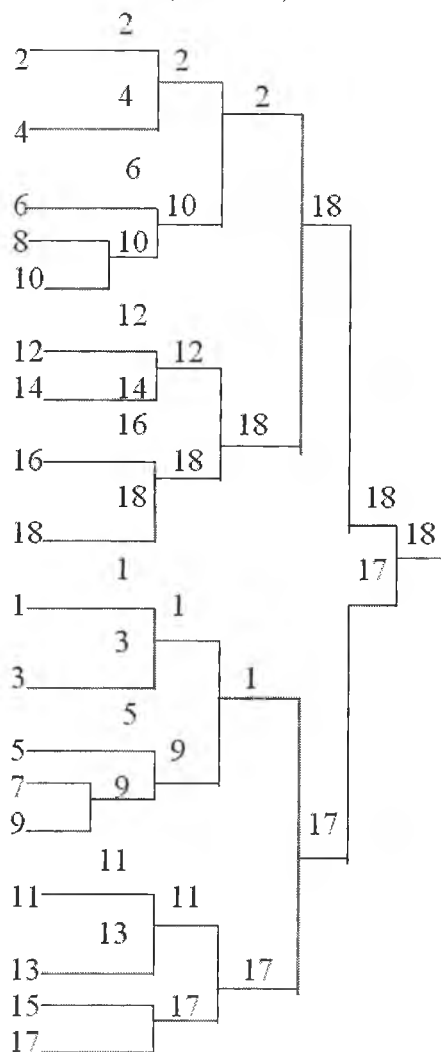
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(16 kishilik)



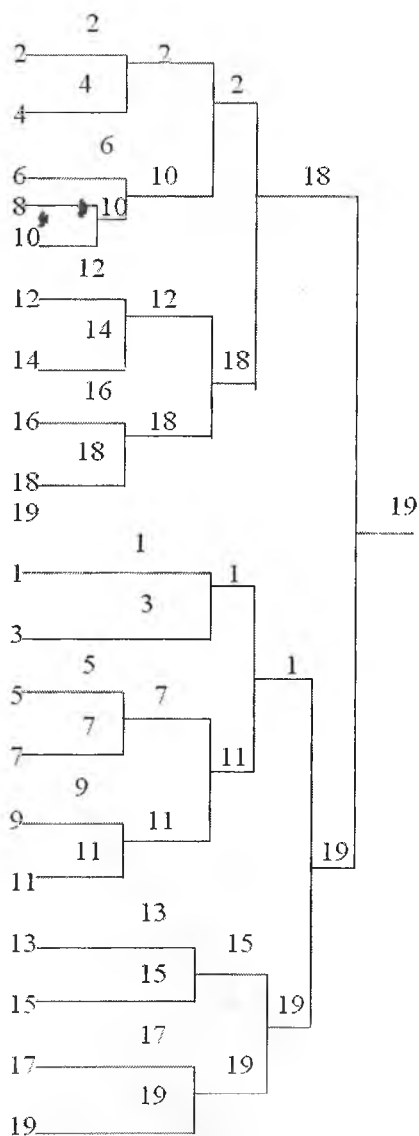
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(17 kishilik)



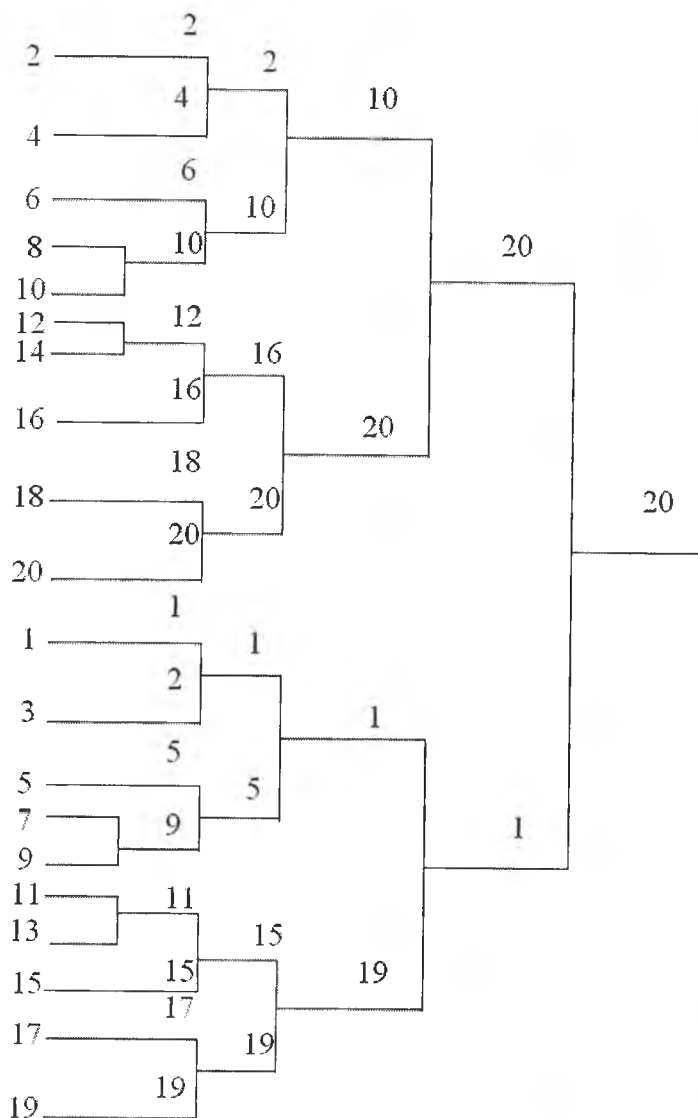
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(18 kishilik)



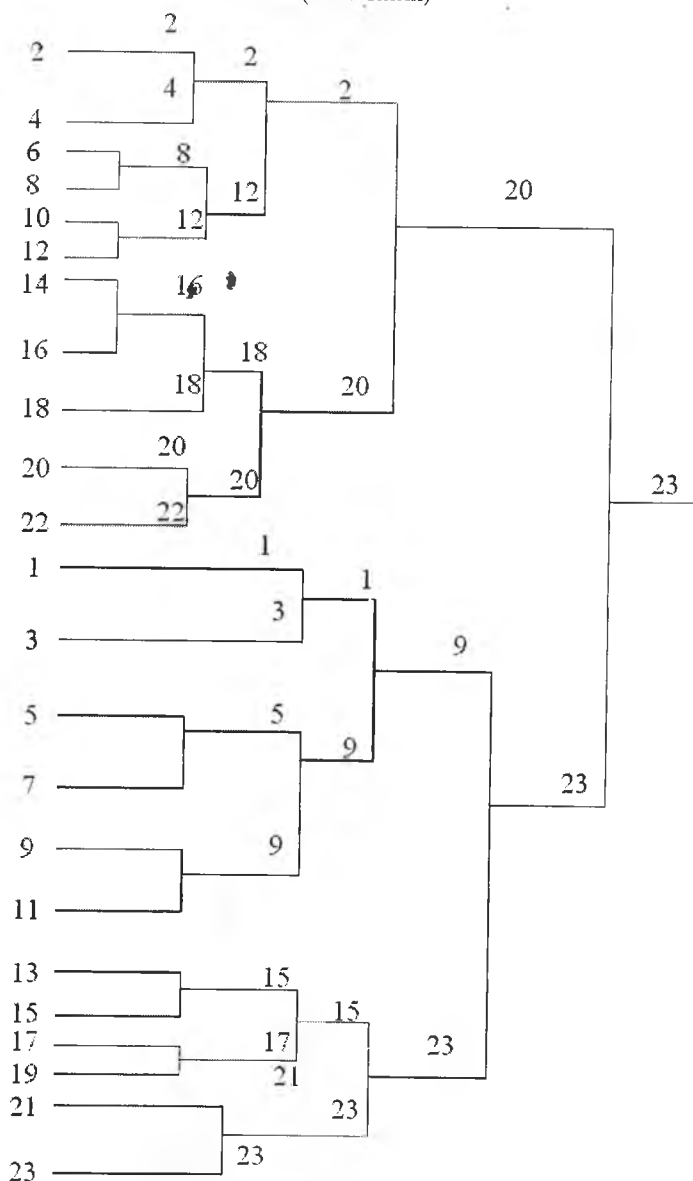
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(19 kishilik)**



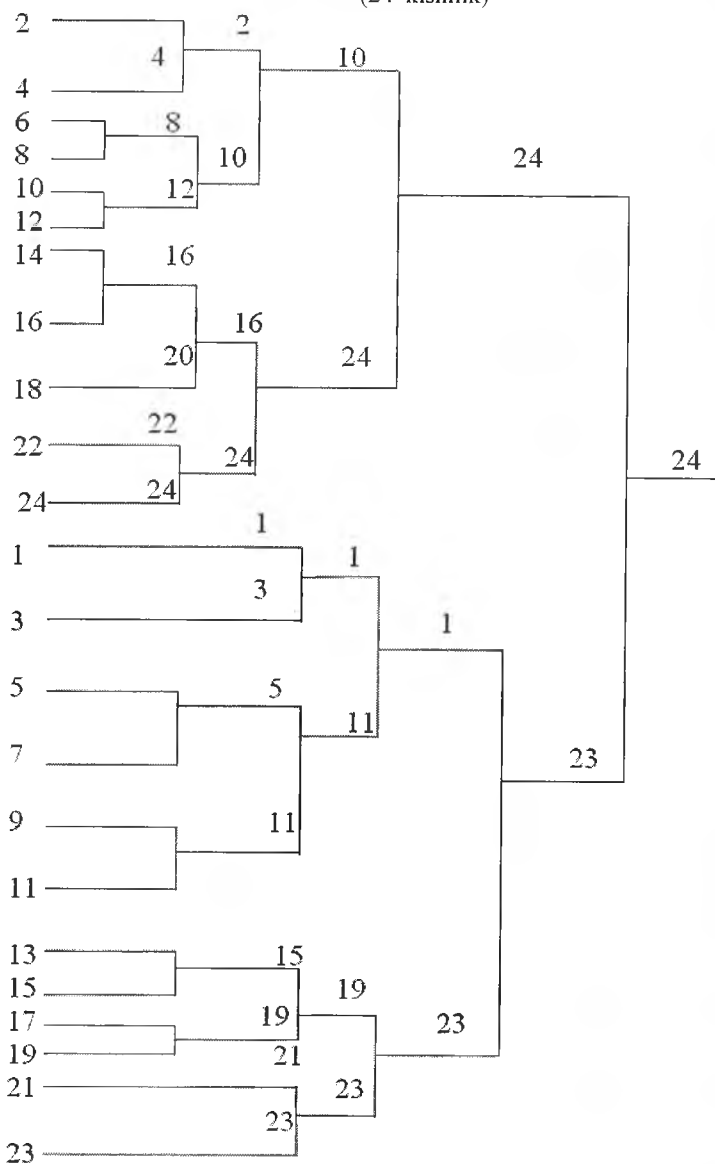
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(20 kishilik)**



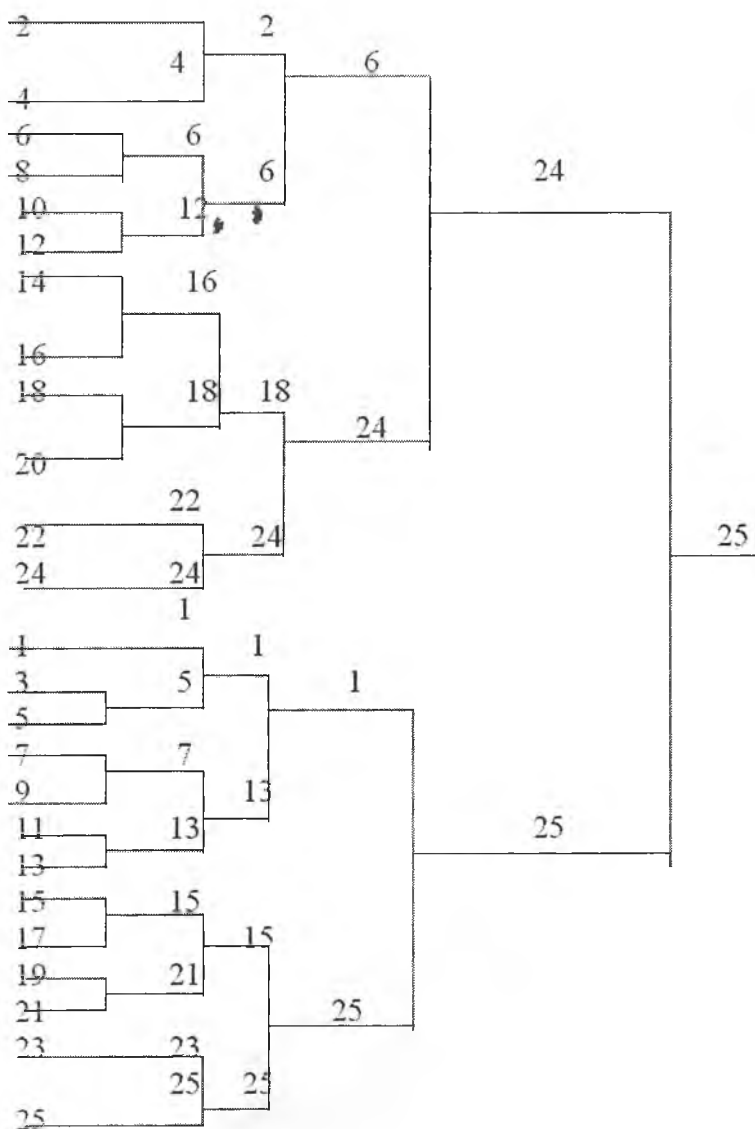
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (23 kishilik)



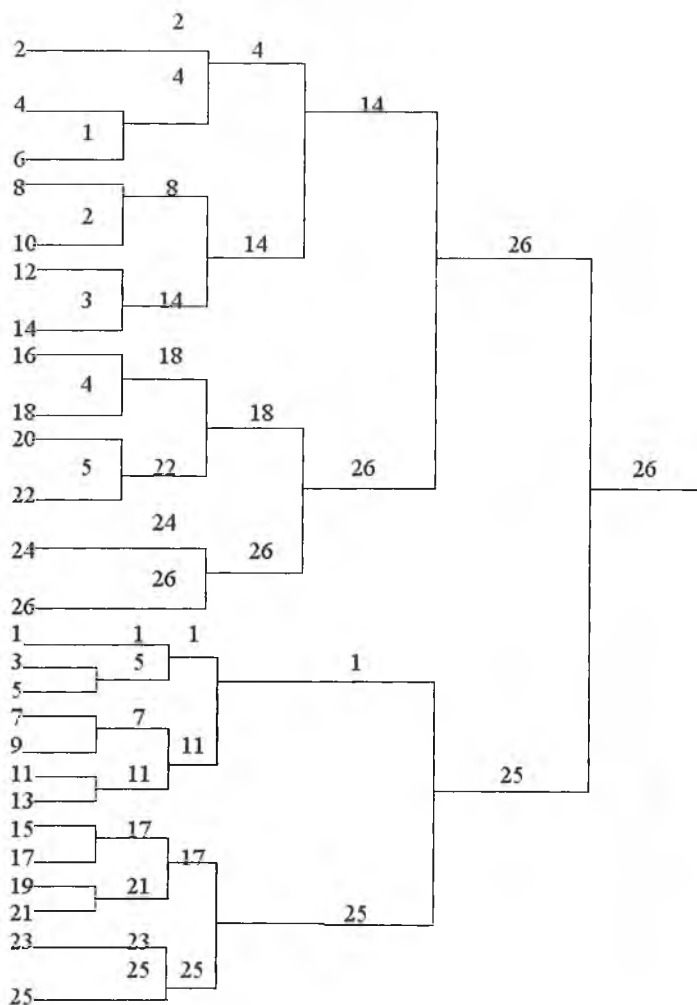
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (24 kishilik)



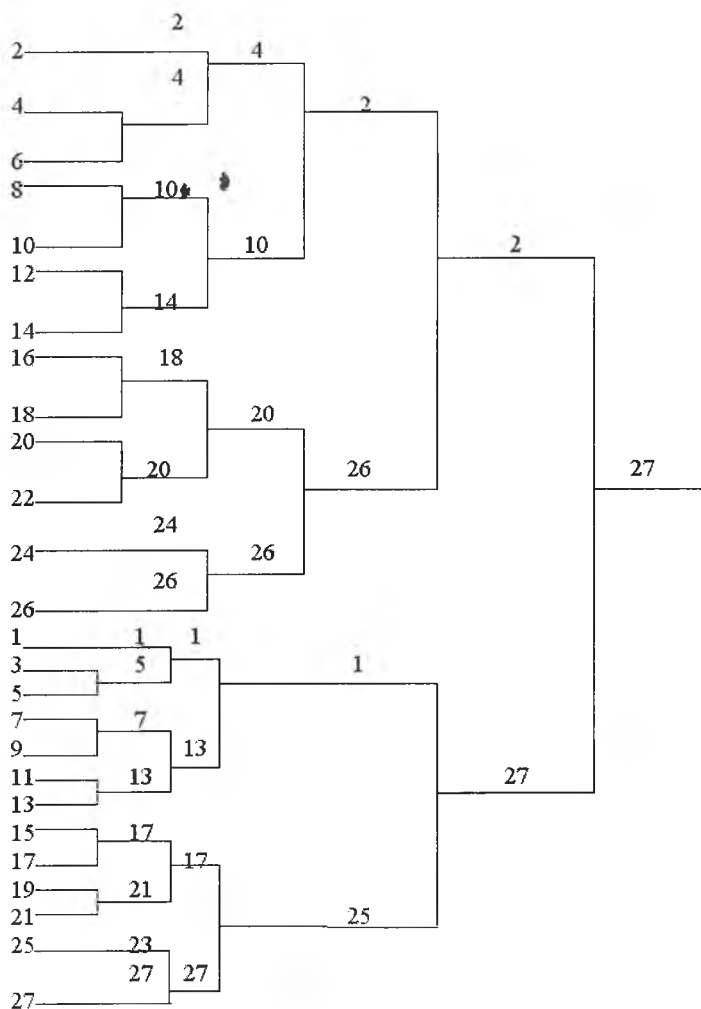
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (25 kishilik)



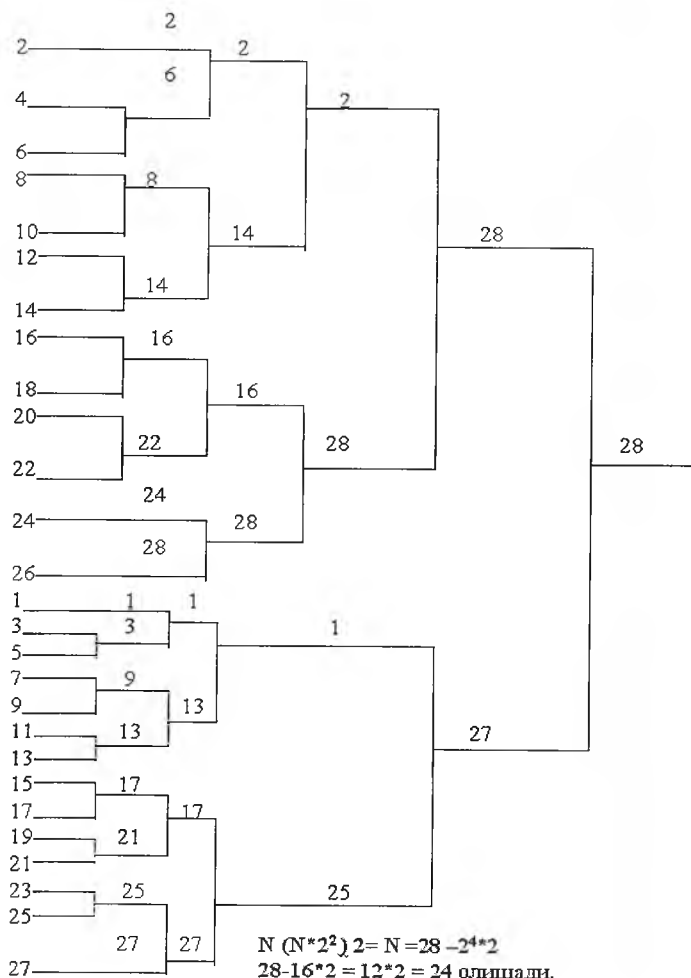
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (26 kishilik)



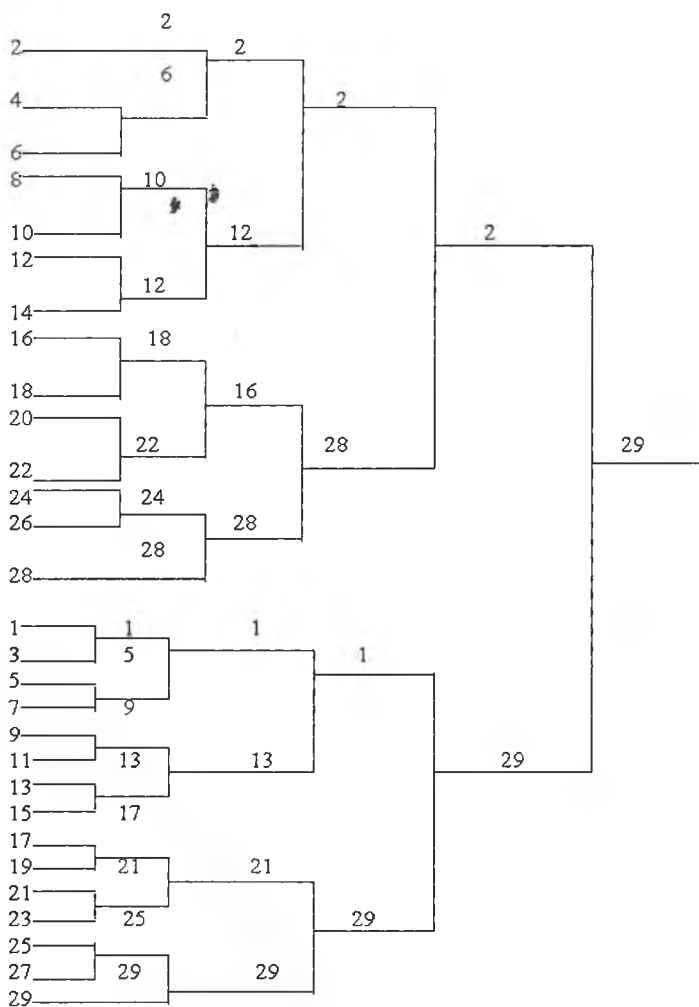
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (27 kishilik)



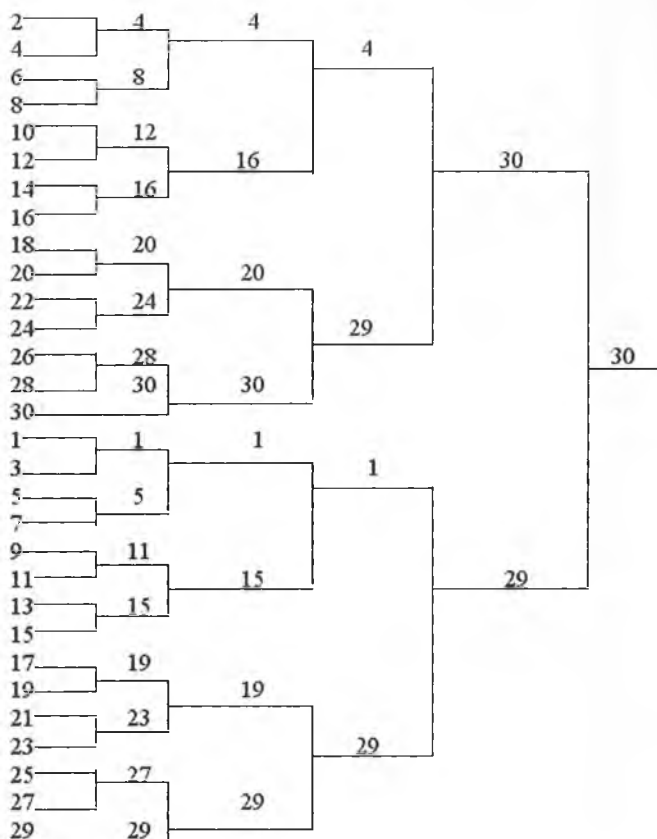
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(28 kishilik)**



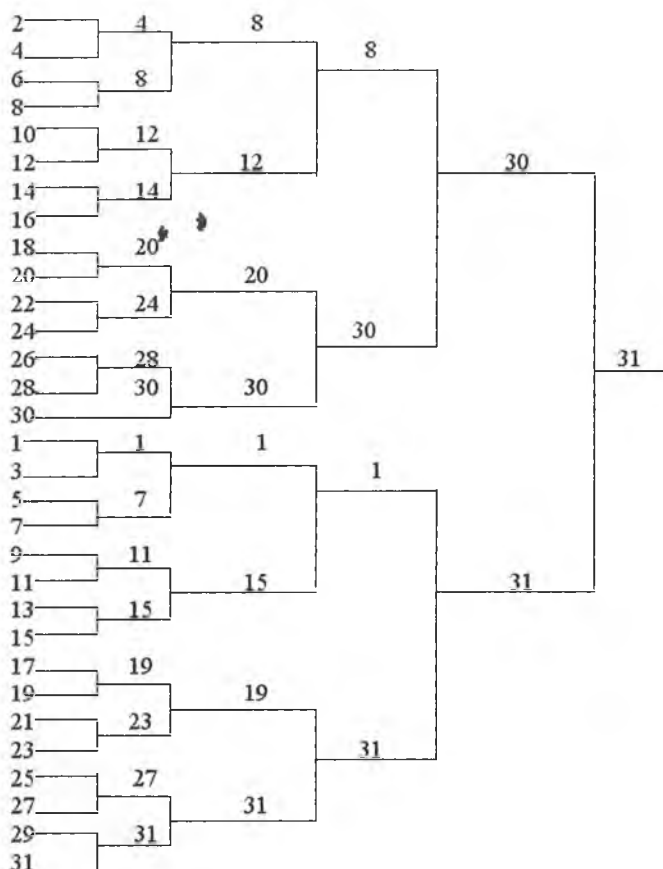
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(29 kishilik)**



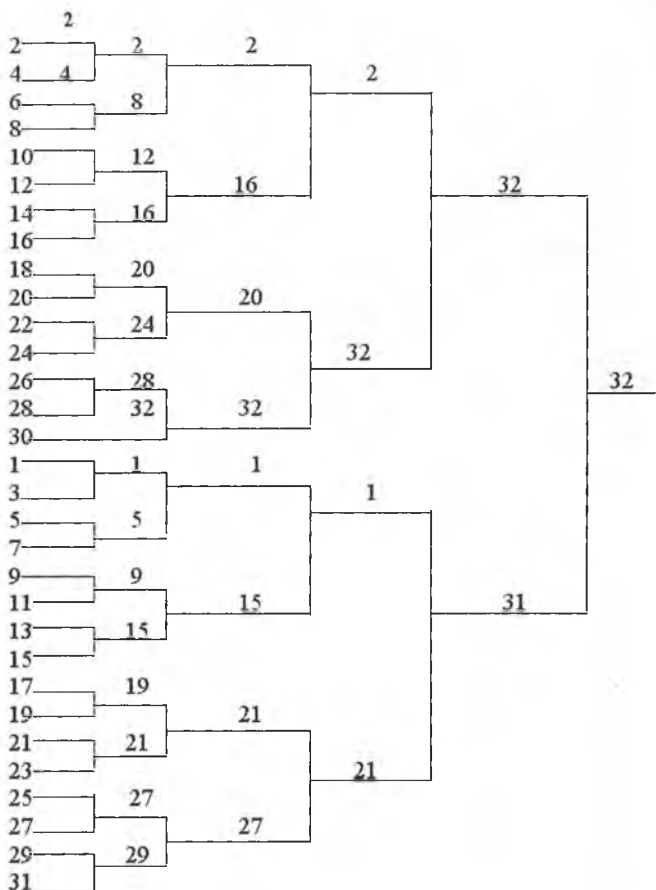
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (30 kishilik)



**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(31 kishilik)**



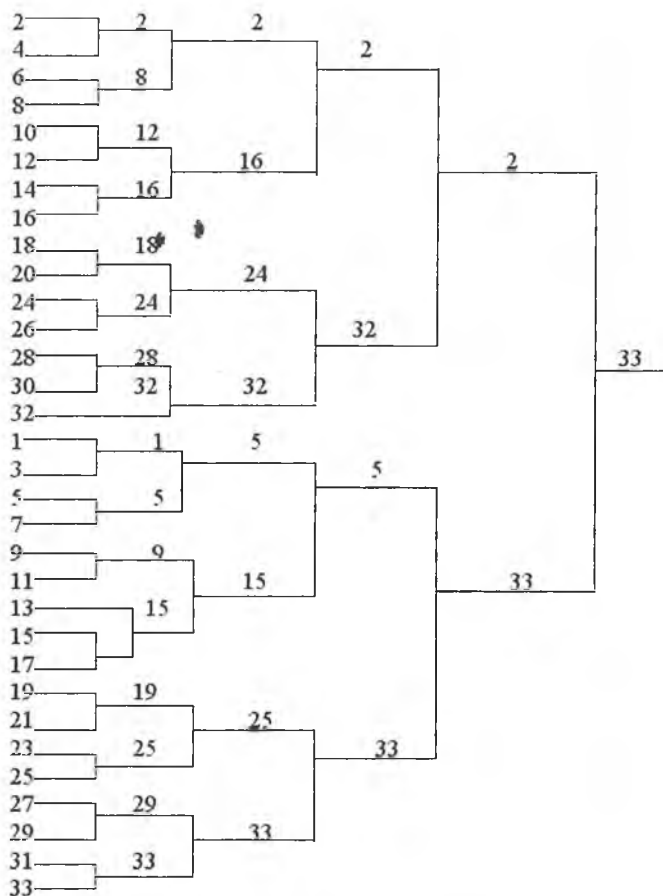
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (32 kishilik)



$$N(N-2^s) \cdot 2 = 32 \cdot 2^5 \cdot 2 = 32 - 32 \cdot 2 = 0 \cdot 2 = 0$$

Demak birinchi krugdan boshlab to oxirigacha hamma olishadi. Ozod bo'lmaydi.

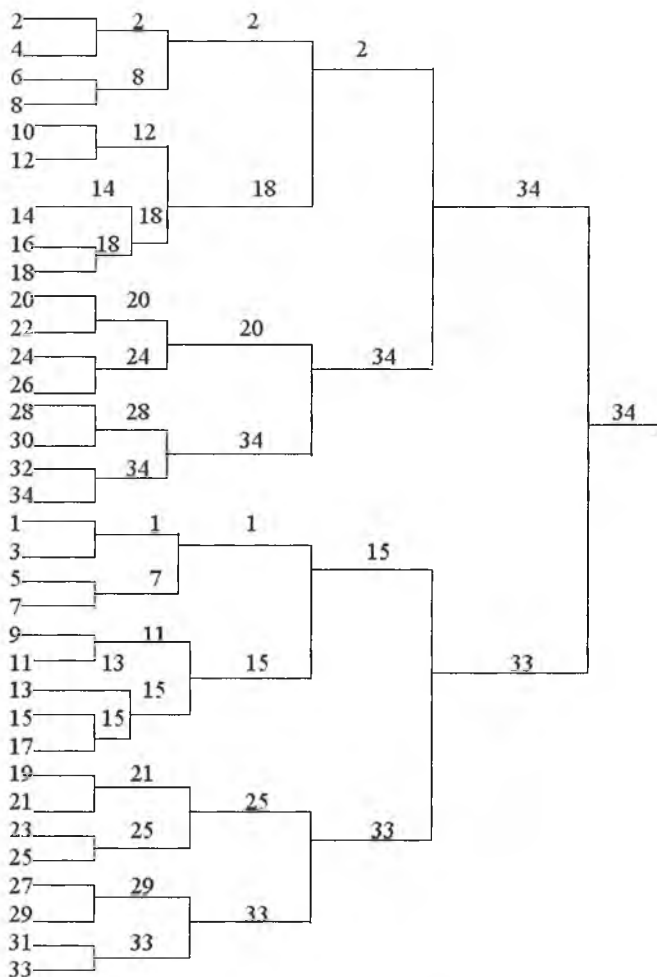
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (33 kishilik)



$$N = (N-2) * 2$$

$N = (33-2^5) * 2 = 33-32 * 2 = 1 * 2 = 2$  Tok sonidan 15-17 olishadi qolganlar 2-gruppaga chikib oladi. Olishmasdan.

**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (34 kishilik)



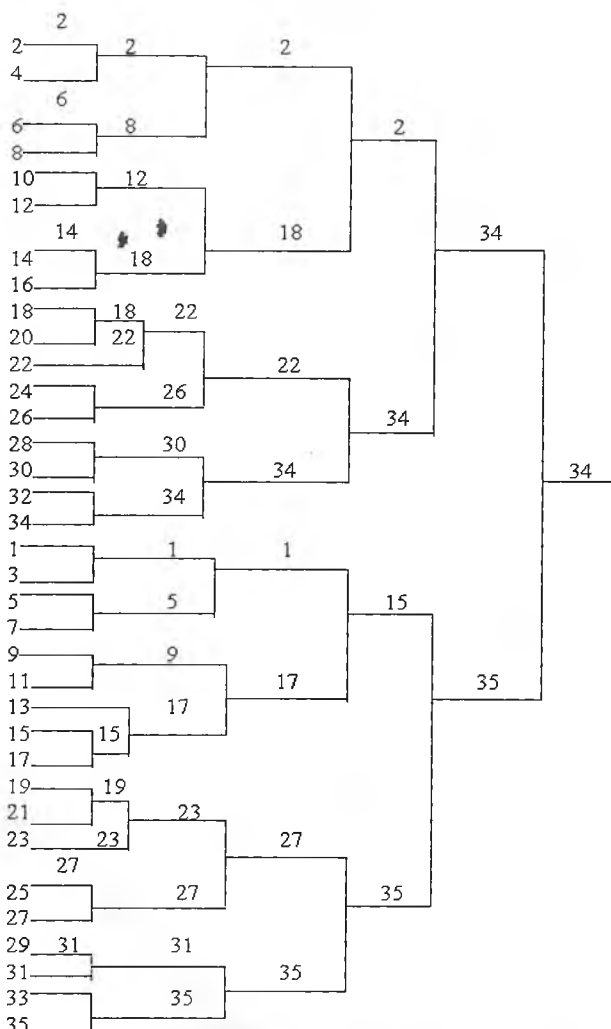
$$N = (N-2^p) * 2$$

$$N = (33-2^5) * 2 = 34-32 * 2$$

$$34-32 = 2 * 2 = 4$$

10-18 birinchi krugda juft sonlardan 5-17 toq sonlardan olishadi. Qolgan hammasi olishmasdan 2-chi krugga chiqadi.

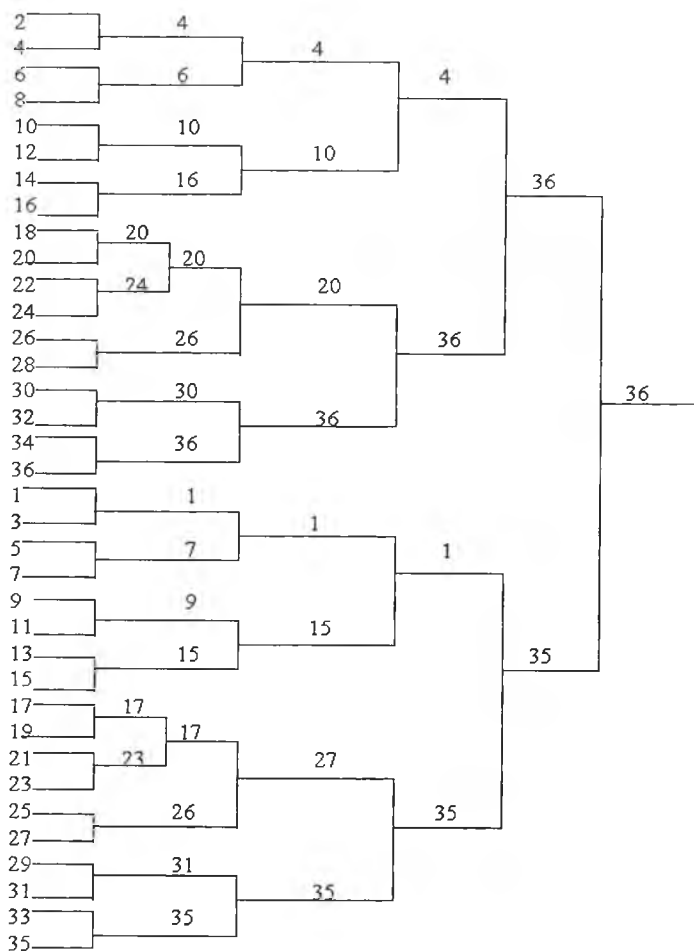
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (35 kishilik)



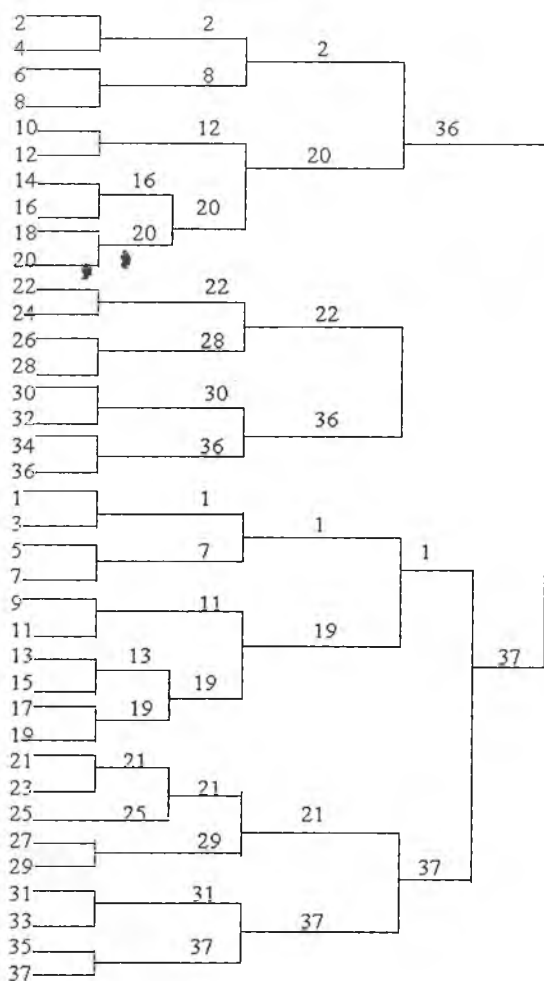
N  $(35-2^5) 2 = 35-32=3$  Juft sondan 1lar olishadi. Ya'ni 18-20 sonlar birinchi krugda. Tok sondan 13-15, 19-21 olinib qolganlari 2-krugga chikishadi (olishmasdan). Juftndan 22-chi nomer 18-20 chini yutganiga chiqadi. Tokda 13-15-17, 19-21-23.

**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**

BAYONNOMASI  
(36 kishilik)

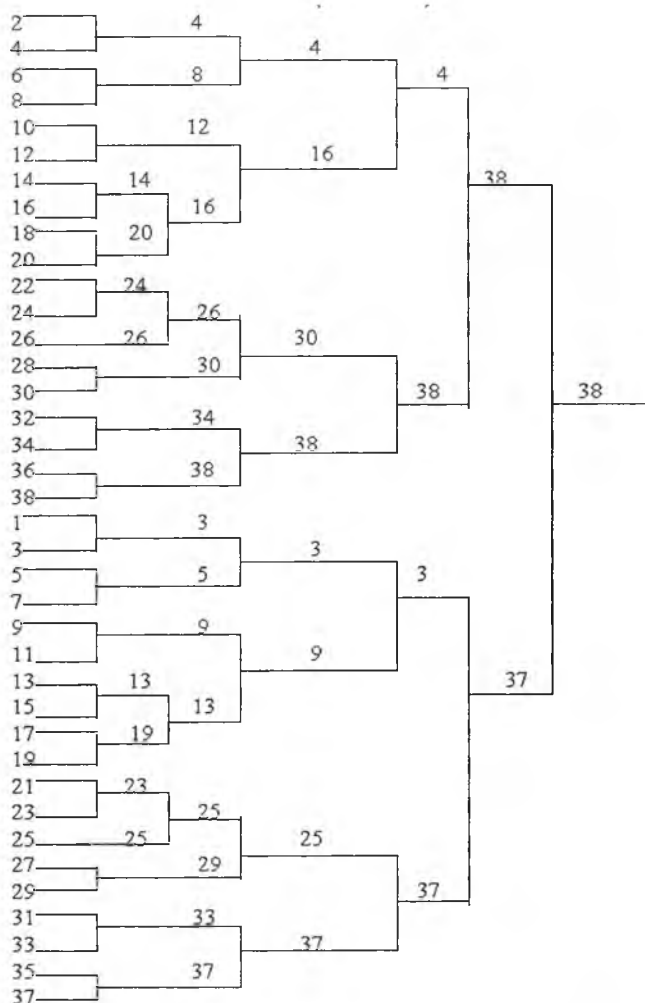


**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(37 kishilik)**

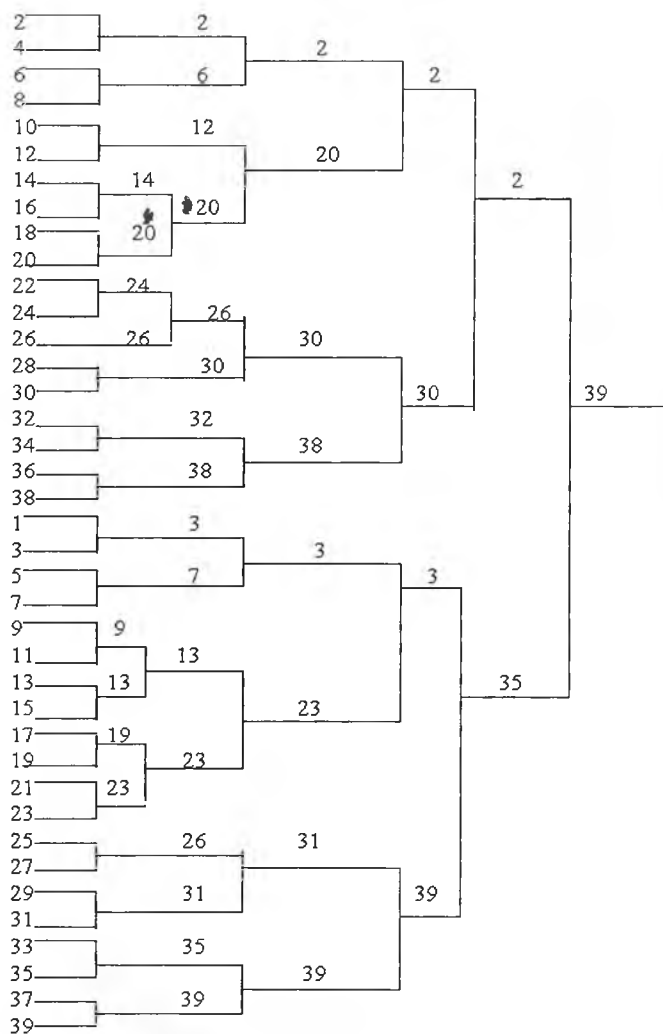


Juft sonda 14-16, 18-20 birinchi krugda olinadi qolgani hammasi 2-krugga olishmay chikib oladi. Tok sonda esa birinchi krugda 13-15, 17-19, 21-23 olishib talikka chikishadi. 21-23 ni yutgani 25 bilan olishib 8-ta- likka chikadi.

**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
**(38 kishilik)**

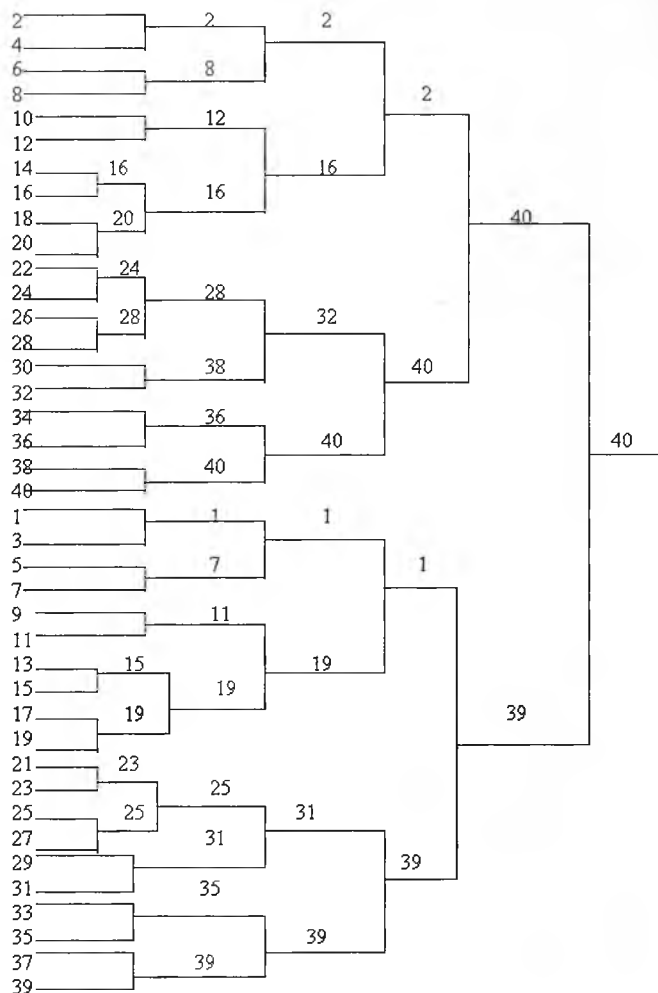


**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (39 kishilik)



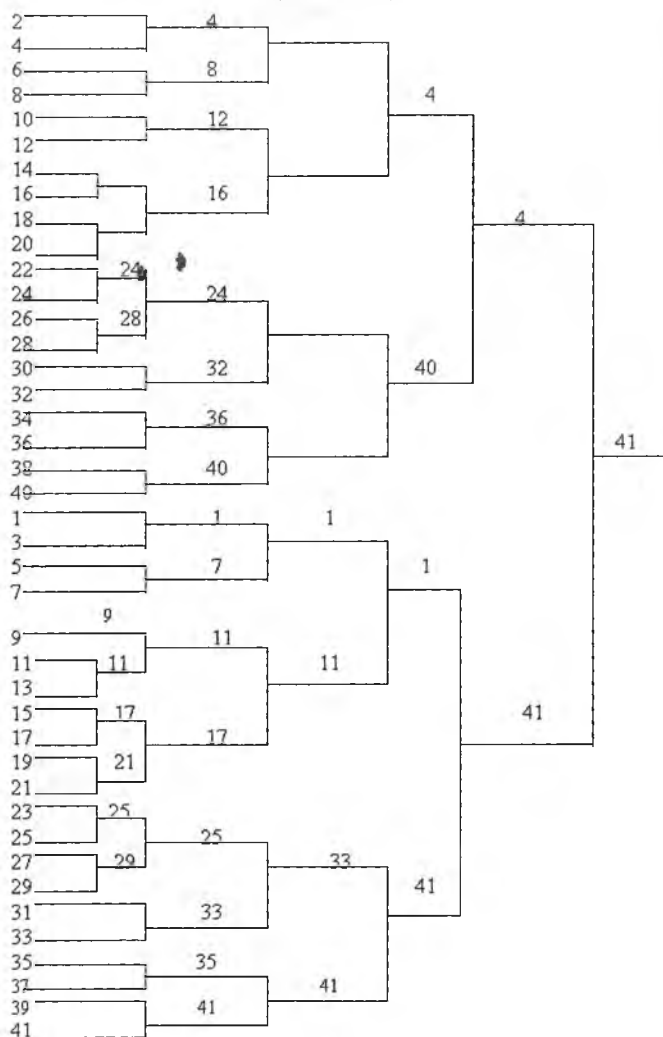
$N(N-2^p)*2=(N-2^5)*2=(39-35)*2=7-2=14$  Juft sonda 6 tasi olishadi. Yani 14-16, 18-20, 22-24 (1 krugda). Tok sonda 8-tasi olishadi. Yani 9-11, 13-15, 17-19, 21-23.

**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(40 kishilik)**

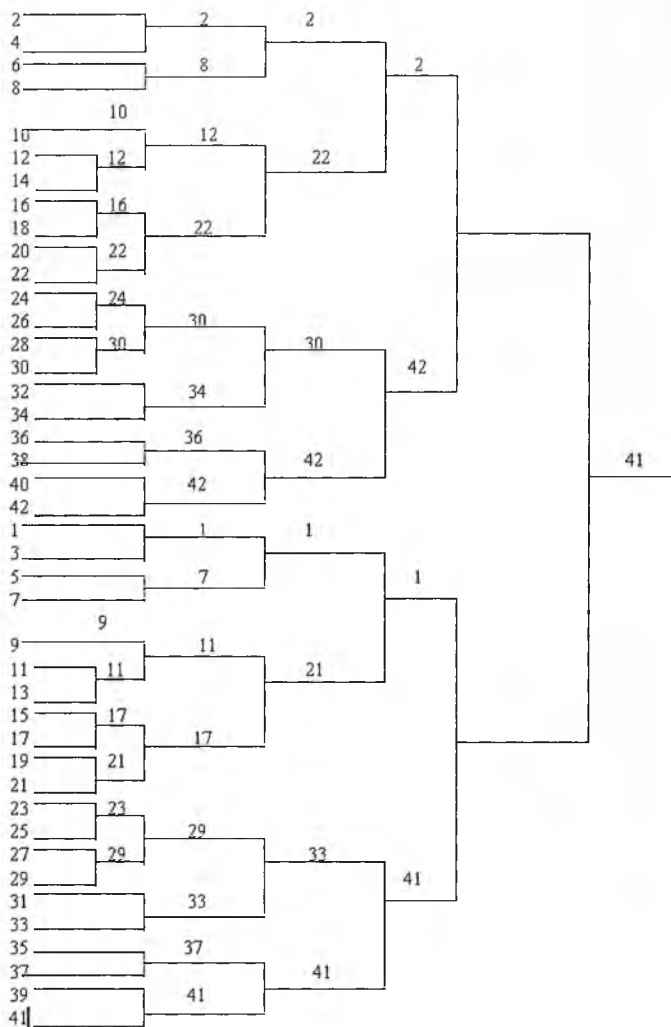


$N(N-2^*) \cdot 2$   $N(40-2^5) \cdot 2 + 40 - 32 + 8 - 2 = 16$  16 para ikki gruppadan olishadi. Demak juftidan 14-16, 18-20, 22-24, 26-28 lar 13-15, 17-19, 21-23, 25-27 lar

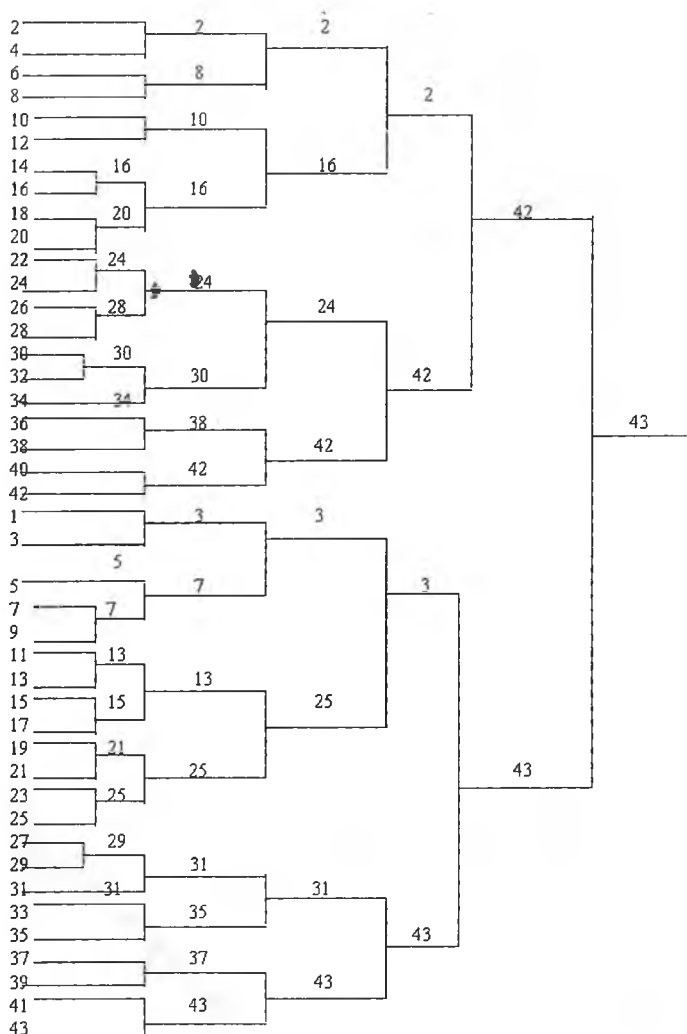
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
**(41 kishilik)**



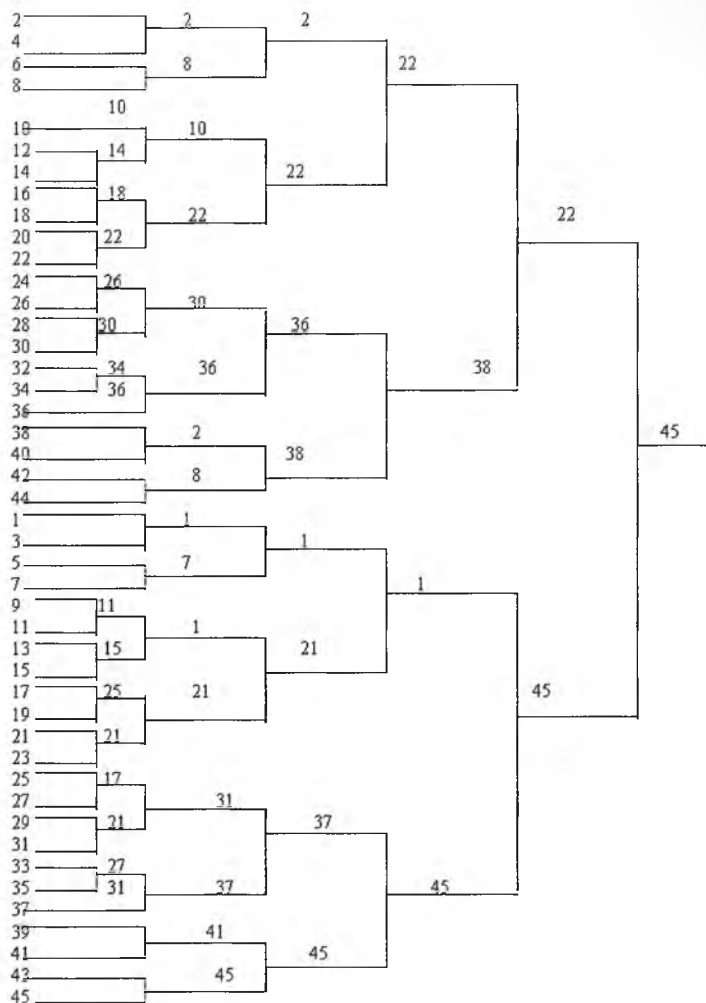
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (42 kishilik)



**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
**(43 kishilik)**

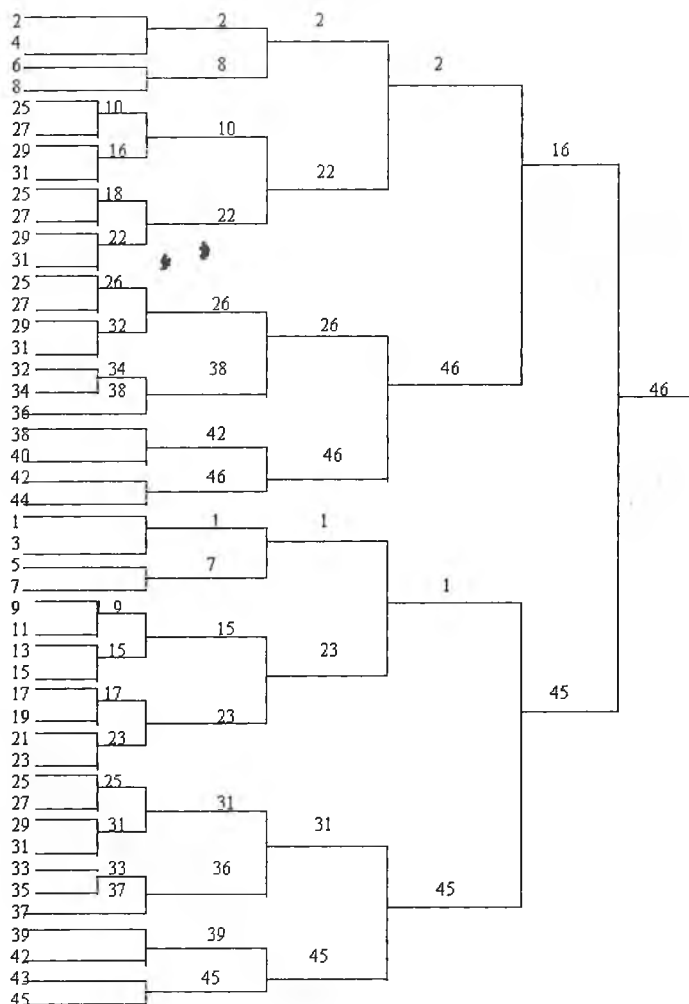


**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMAS I**  
 (45 kishilik)



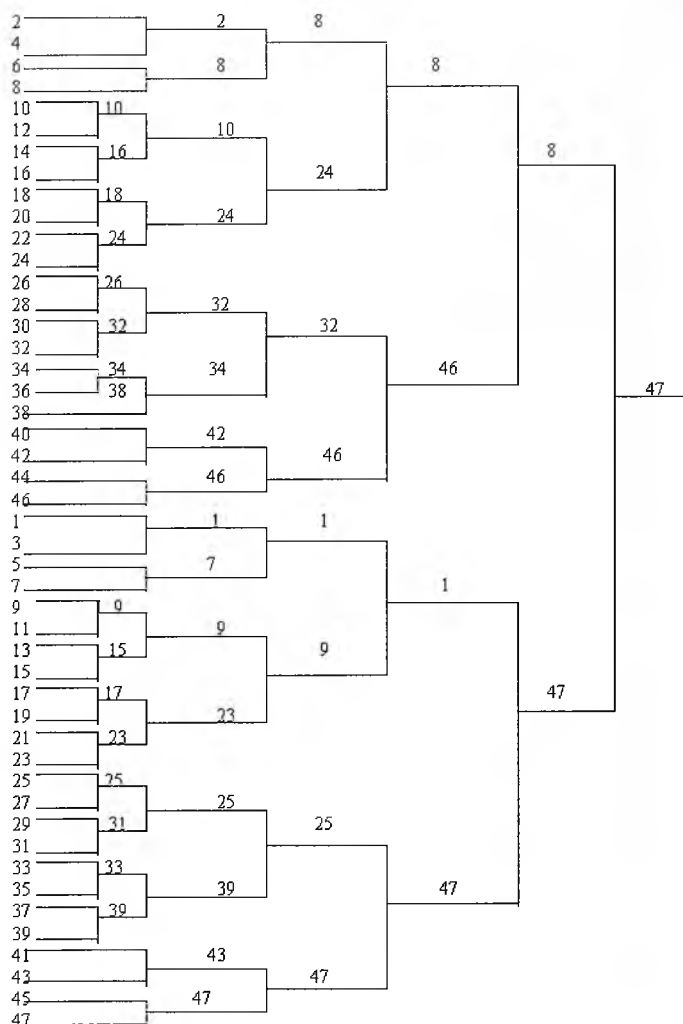
$$N(N-2^n) * 2 \quad (45-2^5)*2=45-32*2=13*2=26$$

**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
**(46 kishilik)**



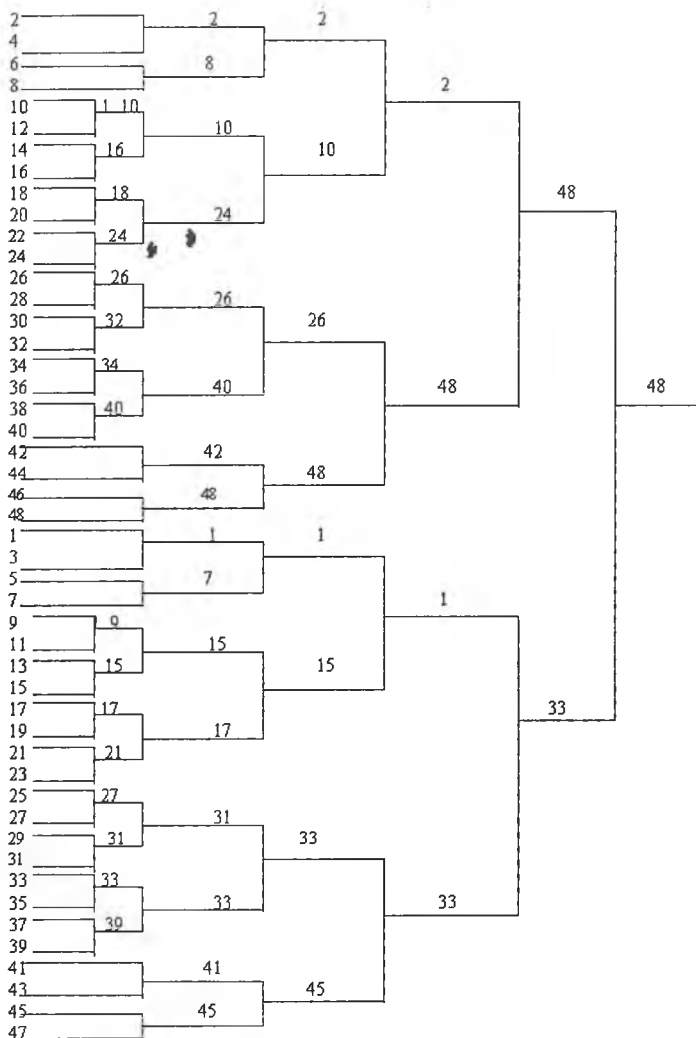
$$N(N-2^{n-1}) \cdot 2 = (46-32) \cdot 2 = 14 \cdot 2 = 28$$

**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(47 kishilik)**



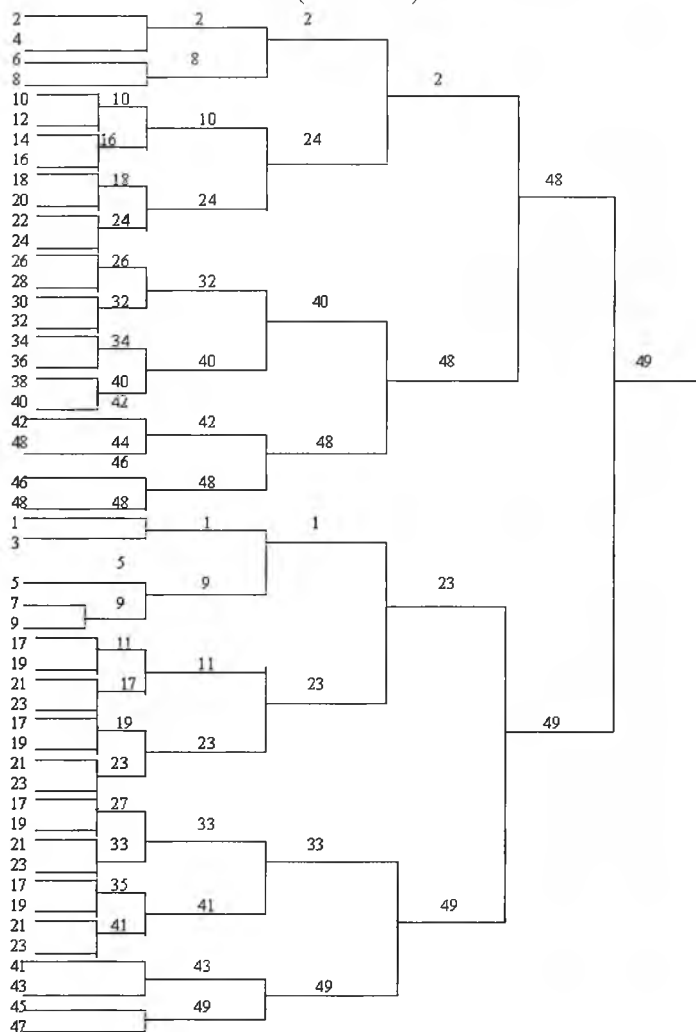
$N(N-2^n)*2 - (47-32)*2$   $47-32-2=15*2=30$  15- tok son dan kurashsilar olishadi.

**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(48 kishilik)**

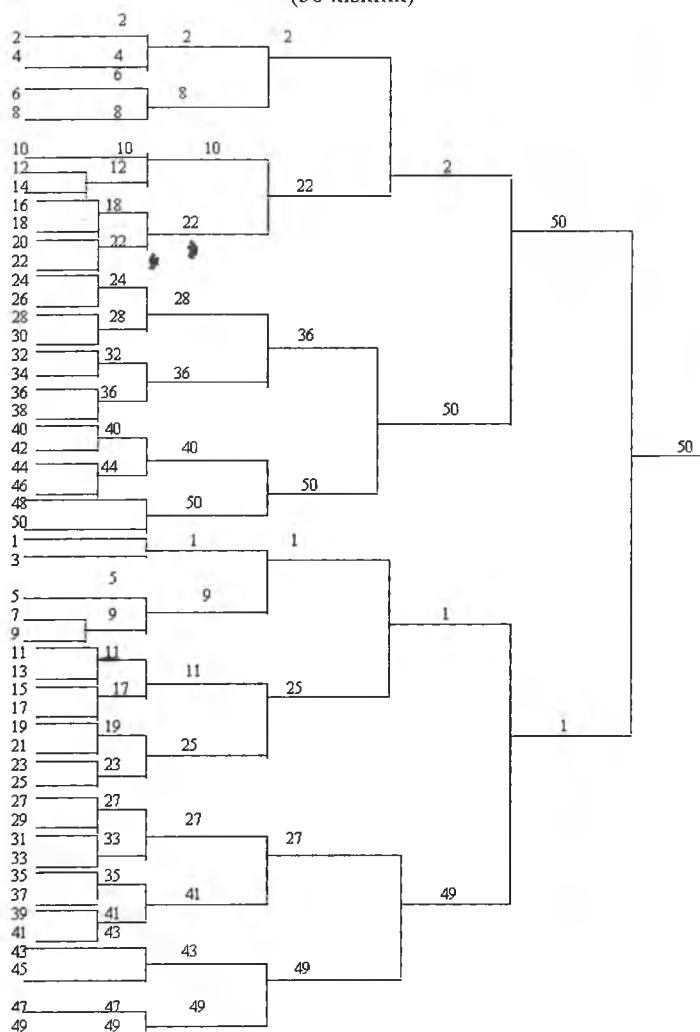


$N (N-2^n) * 2 - (48-2^5) * 2 = 48 - 32 - 2 = 16 * 2 = 32$  16- juft olishadi. 16-tok olishadi.

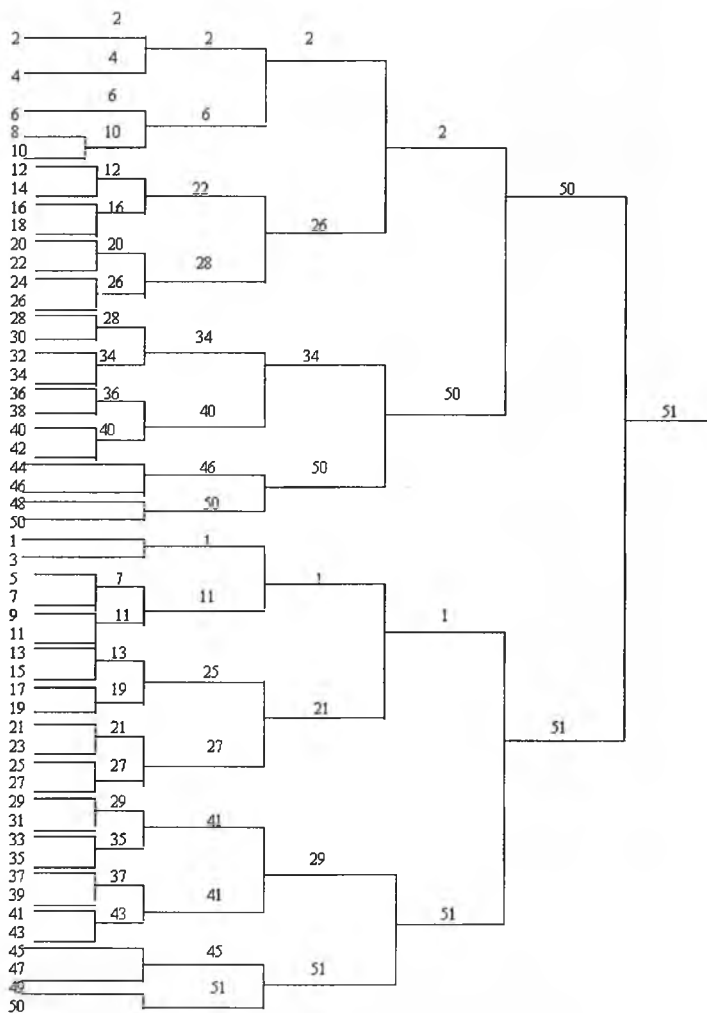
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (49 kishilik)



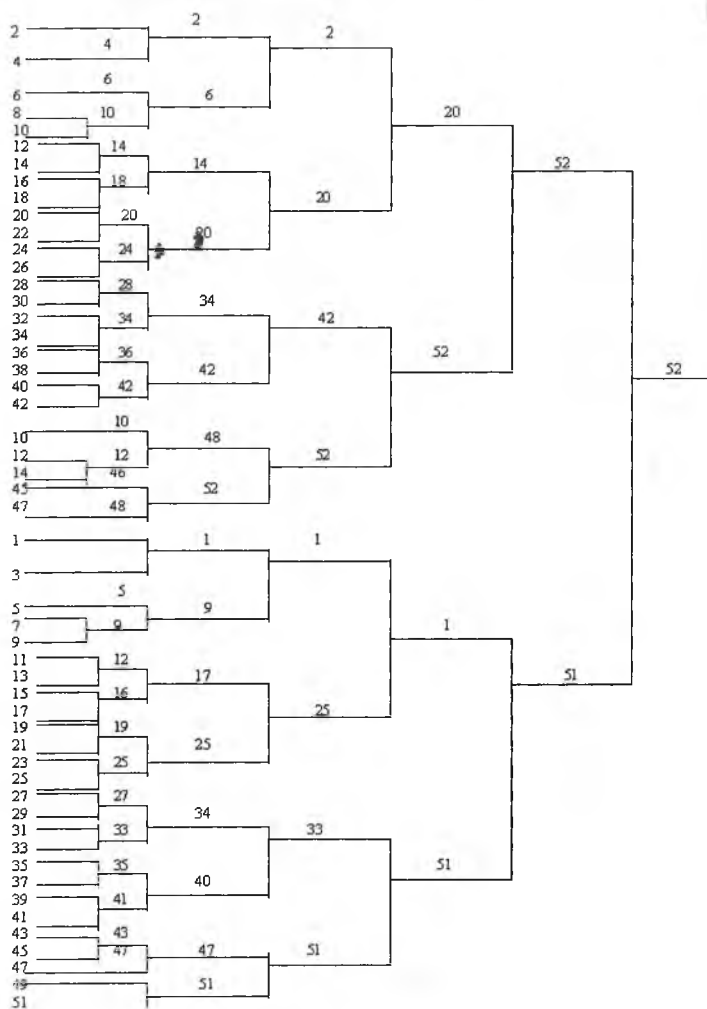
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (50 kishilik)



**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (51 kishilik)

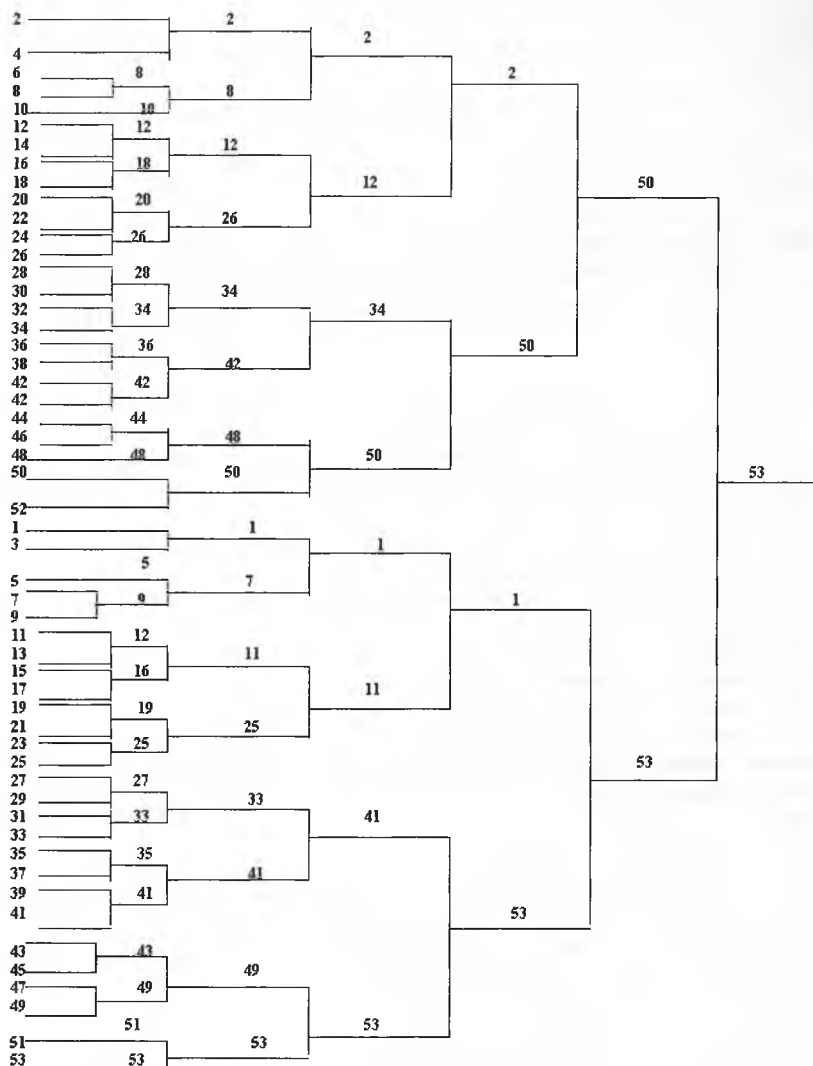


**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish  
BAYONNOMASI  
(52 kishilik)**



$N(N-2^n)*2$  ( $52-2^n$ )\*2=52-32\*2=20\*2=40 Demak 1 davrada 20 tasi juft sonidan va 20 tasi tok sonidan olishadi qolgan kurashchilar birinchi davrada bush bulib 2 davraga chikishadi.

**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish**  
**BAYONNOMASI**  
 (53 kishilik)



$N(N-2^n)*2$  ( $53-2^n$ )\*2  $53-32*2=21*2=42$  juft sondan 21 tasi kurashadi va 21 ta tok qolgani bo'sh.

## ADABIYOTLAR

### 1. KURASH MILLIY SPORT TURINI RIVOJLANTIRISH VA UNING XALQARO NUFUZINI YANADA OSHIRISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'RSIDA

Toshkent sh 4-naybr 2020

2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori, 27 may 1999 y.

3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» Qonuni, 2000 y.

4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbek milliy kurashini rivojlantirish to'g'risida»gi qarori, 1 fevral 2001 y.

5. Abdiev A.N. Dinamika sostoyaniy borsov (16-17 let na poslesorevnovatelnom etape v protsesse mnogosiklovoy podgotovki) Avtoref. diss. kand. ped. nauk. – 1994 g.

6. Abdiev N.A. Borba (Organizatsiya vosstanovitel'nogo trenirovochnogo 8

7. Azizov N.K. – Belbog'li Turkiston kurashi, T., «O'qituvchi», 1998 y.

8. Alixanov N.I. – Texnika-taktika volnaya borba, Izd. 2-oe pererab.,-M., «FiS», 1986 g.

9. Ataev A.Q. – Kurash. (O'smirlar va yoshlarning kurashga o'rgatishning metodikasi va vositalari). Toshkent, 1987 y.

10. Ayrapetyans L.R. – Pedagogicheskie osnovy prlanirovaniya i kontrolya sorevnovatel'noy i trenirovochnoy deyatel'nosti v sportivnykh igrax, Avtoref. diss. dok. ped. nauk, M., 1992 g.

11. Kerimov F.A. – Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.

12. Kerimov F.A. – Kurash tashuman, T., 1990 y.

13. Kim V.A. – Formirovanie kontratakuyuyux deystviy v borbe dzyudo: Avtoref. diss. kand. ped. nauk, M., 1980 g.

14. Kim V.A. – Metody podgotovki dzyudostov vysokogo klassa (Nauchno-metodicheskaya razrabotka), T., 1998 g.

15. Kim Yu.S., Yugay L.P. – Osnovy dzyudo, T., 2005 y.

16. Utenov O.U. – Obuchenie eleientam borby na urokax fizicheskoy kultury v obshchobrazovatel'nykh shkolax Uzbekistana, tezisy, doklady Respublikanskoy N.T.K. «Puti optimizatsii fizicheskoy kultury i sportivnoy trenirovki v respublike» T., 1988 g. s. 109-110.

17. Utenov O.U. – Effektivnost primeneniya elementov natsionalnoy borby «Kurash» dlya podgtovki shkolnikov k spetsializatsii po sambo, Materialo' XIII-oy N.T.N. professorsko-prepodavatel'skogo sostava NGU, N., 1989 g. s. 200-204.

18. Utenov O.U. – Obuchenie elementam borby na urokax fizicheskoy kultury v vneurochnoe vremya o obshchobrazovatel'no'x shkolax Uzbekistana, IX N.T.K. molodykh uchenykh Karakalpakstan, N., 1990 g. s. 26-

19. Utenov O.U. – Borba kurash i sambo, N., «Karakalpakstan», 1990 g.

20. Utenov O.U. - Izuchenie funktsional'nogo sostoyaniya uchayuxsya sredney shkoloy pod vliyaniem zanyatiy borby, Sportivnaya borba, vyp IV, s. 31-34.

21. Utenov O.U. – Effektivnost issledovaniy sredstv borby na urokax fizicheskoy kultury v sredney shkole, Sportivnaya borba vyp. IV, M., 1991 g. s. 34-7.

22. Utenov O.U. – Fizicheskaya podgotovka yunoshey v protsesse obucheniya elementam borby v obsheobrazovatel'nykh shkolax: Avtoref. diss. kand, ped. nauk, M., 1991 g.
23. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. – «O'zbekcha milliy kurashi», T., 1993 y.
24. Tumanyan G.S. – Sportivnaya borba (Otkor i planirovanie), M., 1984 g.
25. Yusupov K.T. – Kurash musobaqalarrining umumiy qoidalari, T., 1998 y.
26. Yusupov K. – Interational kurash rules techiques and tactics, T, 2005.
27. Yusupov N.T., Kerimov F.A. – Kurash uchun harakatli o'yinlar, T. 2005 y.

# MUNDARIJA

|                                                                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>KIRISH.....</b>                                                                                               | <b>10</b> |
| <b>1 bob KURASH TEXNIKASI VA TAKTIKASI.....</b>                                                                  | <b>12</b> |
| 2-bob. KURASHNI O'RGATISHNING NAZARIY OMILLARI.....                                                              | 42        |
| Kurashni o'rgatishning pedagogik asosi .....                                                                     |           |
| Kurashchi bilimi, ko'nikmasi va mahoratini shakllantirish va rivojlantirish .....                                |           |
| Sportchiga kurash bilimlarini berish va mustahkamlash .....                                                      |           |
| Kurashda harakat ko'nikmalarni o'rgatishdagi ta'siri .....                                                       |           |
| O'spirinlar va o'smirlarni o'rgatish asoslari .....                                                              |           |
| Usullarni o'rgatish texnik manbalari.....                                                                        |           |
| <b>3-bob. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLI.....</b>                                                         | <b>46</b> |
| Kurashchilarni jismonan tayyorlash asoslari .....                                                                |           |
| Umumiy jismoniy tayyorgarlik .....                                                                               |           |
| Maxsus jismoniy tayyorgarlik .....                                                                               |           |
| <b>4-bob. KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI....</b>                                                      | <b>48</b> |
| Kurashchilarining umumiy psixologik tayyorgarligi .....                                                          |           |
| Kurashchilarni ahloqiy jihatdan tarbiyalash .....                                                                |           |
| Kurashchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi .....                                                    |           |
| Kurashchilar texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarligi .....                                  |           |
| Kurashchilarning hordik chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish ..... |           |
| <b>5-bob. KURASH MASHG'ULOTI JARAYONINI REJALASHTIRISH...54</b>                                                  |           |
| Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari .....                                                        |           |
| Tayyorgarlik mezosikllarini rejalashtirish .....                                                                 |           |
| Tayyorgarlik mikrosikllarini rejalashtirish .....                                                                |           |
| Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotini tashkil qilish tizimini modellashtirish.....                           |           |
| Mashg'ulotining katta bosqichini tuzish modeli .....                                                             |           |
| Rejalashtirishning noan'anaviy shakli .....                                                                      |           |
| Kurashchilar mashg'uloti jarayonini zamonaviy rejalashtirish .....                                               |           |
| <b>6-bob. KURASHNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK REJASI TAMOIYILLARI.....</b>                                       | <b>63</b> |
| Kurashda zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash hususiyatlari.....                   |           |
| Ko'p yillik mashg'uloti jarayonining usuliy qoidalarini.....                                                     |           |
| Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish .....                      |           |
| Kurashchilarning yosh mezonlari va qobiliyatlari .....                                                           |           |
| Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari.....                                                                        |           |
| Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi .....                                                                         |           |
| Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi .....                                                           |           |

|                                                                                                    |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Sport takomillashuvi bosqichi.....                                                                 |                                      |
| Oliy sport mahorati bosqichi .....                                                                 |                                      |
| <b>7-bob. KURASH TO'GARAKLARI ISHINI TASHKIL QILISH VA REJALASHTIRISH.....</b>                     | <b>74</b>                            |
| Kurash to'garagi.....                                                                              | <b>KURASH TEXNIKASI VA TAKTIKASI</b> |
| Ma'naviy va ma'rifiy, o'quv tarbiyaviy mashg'ulotlarning yillik va oylik rejasi .....              |                                      |
| Kurash to'garaklari bo'yicha taxminiy o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish.....                   |                                      |
| O'quv rejasi tartibi.....                                                                          |                                      |
| Ish rejasi.....                                                                                    |                                      |
| Ommaviy sport tadbirlari tavsifimii .....                                                          |                                      |
| Tayyorlov davrida mashg'ulotning vazifasi va mazmuni .....                                         |                                      |
| Mashg'ulotning asosiy musobaqa davri .....                                                         |                                      |
| Mashg'ulotning o'tish davri va faol dam olish .....                                                |                                      |
| Sportchining shaxsiy mashg'ulot rejasi .....                                                       |                                      |
| <b>8-bob. SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING TASHKILY-USLUBIY XUSUSIYATLARI.....</b> | <b>84</b>                            |
| Sport maktablari oldida turgan vazifalar.....                                                      |                                      |
| Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish .....                                 |                                      |
| <b>9-bob. Musobaqalarni tashkil qilis.....</b>                                                     | <b>93</b>                            |
| Musobaqa turlari.....                                                                              |                                      |
| Hakamlar hay'ati .....                                                                             |                                      |
| Kurash shakli.....                                                                                 |                                      |
| Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari .....                                                     |                                      |
| Bellashuv vaqti .....                                                                              |                                      |
| Kurashning umumiy qoidalari.....                                                                   |                                      |
| <b>10-bob. Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.....</b>                       | <b>95</b>                            |

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

PANJI TO'RAYEV

KURASH MASHG'ULOTLAR ASOSLARI  
(O'quv qo'llanma)

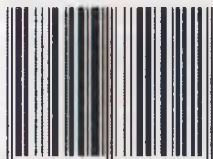
Muharrir: O.Nizomiddinov  
Texnik muharrir: A.Bo'riyev  
Kompyuterda sahifalovchi: B.Eshmurodov

Terishga 08.11.2021-yilda berildi. Bosishga 06.12.2021-yilda  
ruxsat etildi. Bichimi 60x84 1/16. Hajmi 9 bosma taboq.  
Buyurtma № 53 Times New Roman garniturası.  
Ofset usulda chop etildi. 50 nusxada.144 bet.



**To'rayev Panji To'xtayevich – 1968-yilda Qumqo'rg'on tumanida tavallud topgan. 1994-yil Samarqand davlat universitetini tugatgan. 1994-2002-yillarda Qumqo'rg'on tumanidagi 35-maktabda ishlagan. 2003-2003-yy. – viloyat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi sport tadbirlari bo'limi boshlig'i lavozimida xizmat qilgan. 2003-yildan hozirgi kungacha Termiz davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasida faoliyat yuritib kelmoqda.**

ISBN:978-9943-7590-2-2



9 789943 759022