

7  
E. M. SOATOV

# KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI

(KURASH)



496,37  
S-11

Книга должна быть  
возвращена не позже  
указанного здесь срока

Количество предвдущих  
выдач \_\_\_\_\_

--	--

ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI  
OLIY TAILIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

SOATOV ELMUROD MAXMARAYIMOVICH

# KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI

(KURASH)

- 14060196 -

ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI OLIY TAILIM,  
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI  
**AXBOROT RESURS MARKAZI**

ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI OLIY TAILIM,  
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI  
**AXBOROT RESURS MARKAZI**  
2-FILIALI

tsiz  
uri  
iga  
shi  
.ni,  
oy  
»»,  
ib»,  
uri

1g  
/i  
2  
ti  
v  
z  
3  
1  
1  
1  
1

UO'K 796/799:37

KBK 75.715

S-12

E.M. Soatov. KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH  
METODIKASI (KURASH). - Toshkent «City of book», 2023 - 142 b.

#### Tagirizchilar:

**Keldiyorov Shuxrat Ergashovich** - *Uzbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti "Milliy kurash turlari nazariyasi va ustubiyati" kafedrası dotsenti pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).*

**Abdullaev Abdukayum Abdulxaevich** - *Chirchik Davlat Pedagogika Universiteti "Bolalar sporti" kafedrası mudiri dotsent pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).*

Dunyo taraqqiyotida har bir xalqning o'z ulushi bor. Bu ulush, bu hissa ayrim xalqlar uchun san'at, bironlar uchun moddiy boylik, yana boshqa millatlar uchun sport turlari hisoblanadi.

O'zbek xalqning butun dunyo oldida ko'z-ko'z etadigan juda katta xazinalari bor. Xalqimizning ham moddiy, ham ma'naviy boyliklardan biri, bu shubhasiz Milliy Kurashdir!

Milliy Kurash tarixi miloddan avvalgi davrlarga borib taqalishini arxeologik manbalar to'la-to'kis isbotlagan. Kurash tushayotgan pahlavonlar akasi tushirilgan qadimiy ashyolar, xususan, tangalar yurtimizdan ko'plab topilgan. Shu sababli ham milliy o'yinimiz bo'lgan kurashning tarixi millat tarixi bilan chambarchas bog'liq.

Qo'lingizdagi Kurash tarixi, nazariyasi, qoidalari-mohiyatiga bag'ishlangan ushbu risola ham bevosita milliy sportimizning taraqqiyotida muhim bir qo'llanma bo'ladi, degan umiddamiz.

*O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil - dagi - sonli buyruq'iga asosan o'quv qo'llanma sifatida nashrga tavsifa etilgan.*

ISBN 978-9910-9952-7-9

#### KIRISH

Istiqlol sharofati va Kurash mutasaddillarining tinimsiz say harakatlari bois Kurashning jahonda yangi sport turi sifatida shiddat bilan ommaviylashuvi, jahon sivilizatsiyasiga o'z hissasini qo'shib, umuminsoniy qadriyatga aylanishi jahon ahliga nasib etgan buyuk bir tuxfadir. Kurash tili, dini, millatidan qat'iy nazar jahon xalqlarining ko'ngil tubidan joy oldi va ular hech ikkilanmasdan o'z leksikalarida «Tazim», «Kurash», «Xalol», «Yonbosh», «Chalal», «Tanbeh», «Dakki», «G'irrom», «To'xta», «Bekor», «Vaqt» kabi O'zbek atamalari xalqaro arenalarda yangramoqdalar.

Mustaqillik sharofati va O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti Islom Karimovning jonkuyarligi tufayli o'zbek kurashi olamshumul mavqega ega bo'ldi. Ayniqsa, 1992 yilning 14 aprelida O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimov o'zbek kurashining jonkuyarlaridan biri Yusupov Komiljon Tursunovichni suhbatga chorlagani kurashimiz istiqbolini belgilab berdi.

Kurashni sport turi sifatida rivojlantirish, dunyo miqyosida targ'ibot-tashviqot ishlari 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 ar'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 ilmiy konferensiyasida muhokama qilindi. 2 kunlik qizg'in munozaradan keyin qoidalar hakam va kurashchilarning kiyimlari tasdiqlandi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan O'zbekiston mustaqilligi e'lon qilingandan 17 kun o'tgach, kurash qoidasining asosiy qismi «Sport» gazetasining 1991 yil

17 sentabr sonida e'lon qilindi. O'zbekiston Respublikasining viloyatlarida « Xalq harakatlari va sport o'yinlari bayramini tashkil etish va o'tkazish» (Toshkent, 1992 yil) maqolalar to'plamida kurashning yangi qoidalari to'laigicha ta'riflab berildi. 1992 yilning may oyida u «Milliy kurash qoidalari» (Toshkent, 1992 y) nomli maxsus qo'llanma sifatida chop etildi.

Kurash qoidalari polvonlarning ijobiy harakati asosan «Xalol», «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 ar'analari e'tiborga olish natijasida sport tarixida birinchi marotaba kurash qoidasida 36 yoshdan 80 yoshgacha va undan katta yoshdagi polvonlarning vazn toifalari kiritildi. Bu esa kurashning obru- e'tiborini juda ham ko'tarib yubordi. Chunki 35-40 dan katta yoshdagi polvonlar kurashdan mutloq umidini uzib, uzoglashib ketgandilar.

1991yil 7-10 avgust kunlari Shaxrisabz tumani, Miroqi oromgohida O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalarining polvonlari ishtirokida katta kurash sayli o'tkaziladi. Bu kurash sayli oldingi musobaqalardan tubdan farq qiladi.

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. O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti Islom Karimov o'tmishda yashab o'tgan barcha paxlavonlar va ulug' allomalarning ruhlari shod etishni kurash bo'yicha halqaro turnirlar o'tkazish bilan boshlangan edilar. Qorako'lda Tursun ota, Shaxrisabzda Amir Temur, Surxondaryoda At-Termiziy, Buxoroda Bahouddin Naqshband, Andijonda Bobur Mirzo, Xorazmda Paxlavon Maxmud xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar o'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarilishida, sport olamiga

yangi sport turi bo'lib kirishishga katta hissa qo'shdi. Chunki kurash ilk musobaqalardayoq jozibadorligi va jangovarligi, go'zalligi va xaloligi bilan barcha ishtirokchilarning xorijiy mutaxassislarining mehrini qozondi. Milliy sport turini dunyo sportiga aylantirish uchun mamlakatimizda tashkil etilgan bu bellashuvlar kamlik qilardi. Albatta, shuning uchun xam 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 muxlislariga tashabbuskorlar tomonidan o'zbek kurashi haqida atroflicha ma'lumotlar berildi, ko'rgazmali chiqishlar namoyish etildi.

Xulosa qilib, shuni ta'kidlash mumkinki, Kurash dunyo sivilizatsiyasiga beqiyos hissa qo'shgan, avlodu ajdodlardan bizgacha yetib kelgan ma'naviy meros-katta bir xazina. Bu xazina bugun farzandlar tarbiyasida muxim omil bo'lmoqda. Sayyoramizning turli qit'a va yurtlarida istiqomat qiluvchi ne-ne millatlar va elatlar Kurashning jozibasiga, uning insonparvarlik, baynalmihalik, bag'rikenglik g'oyalari haqida mahliyo bo'lib, sevimli sport turi sifatida qabul qilmog'dalar.

## I-BOB. KURASH SPORTNING RIVOJLANISH TARIXI. MUSTAQILLIK DAVRIDA KURASH SPORTNING ISTIQBOLI.

### 1.1. Kurashi sportning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

Kurash asrlar davomida O'zbek halqining eng ommaviy va sevimli milliy o'yinlari qatorida e'zozlanib kelingan. Kurash yakka kurashlarning qadimiy turi bo'lib, uning ildizi O'zbekiston hududida joylashgan.

Kurash – o'zbekcha so'z bo'lib, halol yo'l bilan maqsadga erishish degan ma'noni bildiradi. O'tgan zamonlarda u milliy bayram, to'y va ziyofatlarda namoyish etiladigan jismoniy ko'ngilochar musobaqa sifatida mashhur bo'lgan. U haqidagi ma'lumotlarni ko'plab qadimiy adabiyotlarda ham uchratish mumkin.

Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan bir qancha ilmiy dalillar mavjud. Chunonchi, Panjikentdan topilgan kurashayotgan ikki pahlavonning devoriy rasmi Sug'diyona davlatchiligiga, ya'ni o'rta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi. Surxon, Zarafshon vohalari, Farg'ona vodiysining va Sarmishsoy darasi hamda bir qator qadimgi aholi manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, osori atiqalar, qoyatoshlarga bitilgan tasviriy san'at namunalarida aks etgan kurashga oid manbaalar uch yarim ming yillik tarixga ega ekanligini ko'rsatadi.

Sharq adabiyoti va durdonalari hisoblanmish "Shohnoma", "Qobusnoma", "Zafarnoma", "Boburnoma", "Abdullanoma" singari asarlarda ham polvonlar siyrati-yu qiyofasiga oid yorqin chizgilar, ularning ma'naviy olamini bezovchi serjilo rangin tasvirlar, ta'rifu tavsiflar aks etgan.

Buyuk va muqaddas Vatanimizda tug'ilib-o'sgan, muborak nomlari afsonayu dostonlarga aylanib ketgan **Alpomish, Alp Er To'nga, Pahlavon Mahmud** singari bahodirlar kurash orqali o'zbek zamining dong'ini butun olamga taratganlar.

Etnografik tadqiqotlarga ko'ra mamlakatimiz hududida kurashimiz milodning IX-X asrlarida keng rivojlangan bo'lib,

hamma sayillarda kurash musobaqalarini o'tkazish odatga aylangan ekan.

Buyuk hakim **Abu Ali ibn Sino** "Kitob – al qonun fit-tib" asarida ham kurashimiz to'g'risida qimmatli ma'lumotlar keltirib o'tganligini ko'rishimiz mumkin.

Tarixga bir nazar tashlasak, qadim-qadim zamonlarda, ayniqsa Amir Temur davrida milliy kurashimiz juda ham rivojlangan. Kurash Amir Temur lashkarlari uchun jismoniy tarbiya, kuch-qudrat manbai bo'lgan.

Ayniqsa, Amir Temur kurashning musobaqa va jang turlariga katta e'tibor bergan hamda qo'shinlarini kurash ilmini o'rganishga chaqirgan.

Amir Temur nafaqat davlat arbobi, zukko, ma'rifatparvar, harbiy ilmi mukammal bilgan tarixiy shaxs, balki kurash san'atini ham chuqur bilgan kuchli polvon bo'lgan.

Mahmud Qoshg'ariy o'zining mashhur "Devoni lug'atit-turk" kitobida polvonlar bir-birini belidan ushlab oyog'i yordamida raqibini ko'targani haqida yozadi. Polvonlarning mislsiz qahramonlari, o'zaro kurashlari Tabiriyning "Tarix"ida, Firdavsnig "Shohnoma"sida, Sheroziyning "Devon"da, Nizomiyning "Xamsa"sida, Navoiyning "Farxod va Shirin"ida, Boburning "Boburnoma"si kabi adabiyotlarda madh etilgan.

Malumki, o'zbek kurashi IX-XIII asrlarda gurtirab rivojlangan. Shu davrlar ichida, kurash xalqning eng sevimli ko'ngilochar mashg'ulot turidan biriga aylangan. Pahlavon Mahmud, Jaloliddin Manguberdi, Darveshmuhammad kabi polvonlar o'zbek kurashining dovrug'ini aynan o'sha darvrlarda keng taratishgan.

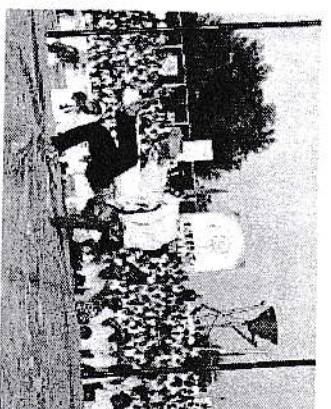
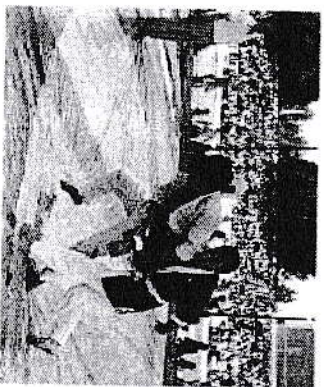
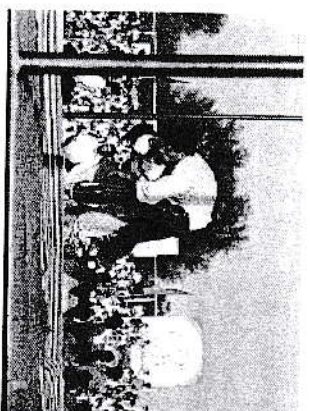
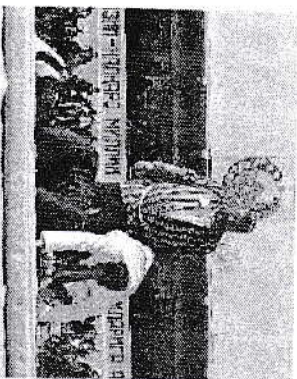
### 1.2. Mustaqillik davrida kurash sportining istiqboli va tashkil etilishi.

Mustaqillik tufayli o'zbekning o'zigi o'ziga gaytdi. Unutilgan qadriyatlar, urf-odatlar qayta tiklandi.

Uch yarim ming yil mobaynida Kurash Markaziy Osiyo hududidan tashqarida ma'lum bo'lmagan. Faqatgina 1991 yili O'zbekiston mustaqillikka erishgach, O'zbekistonning

birinchi prezidenti, **Islom Karimov** mamlakatdagi qadimiy milliy qadriyatlarini yuzaga olib chiqqan hamda 1992 yilning 16 martida milliy g'urur, milliy qadriyatlar, xalqimizning urf-odatlari, halollik, mardlik, fidoyilik singari fazilatlarini o'zida mujassamlashtirgan O'zbek Kurashini xalqaro miqyosga ko'tarish xususida, zamonaviy kurash qoidalarini yaratgan **Komil Yusupov**ga bir gator qimmatli ko'rsatmalar berdi:

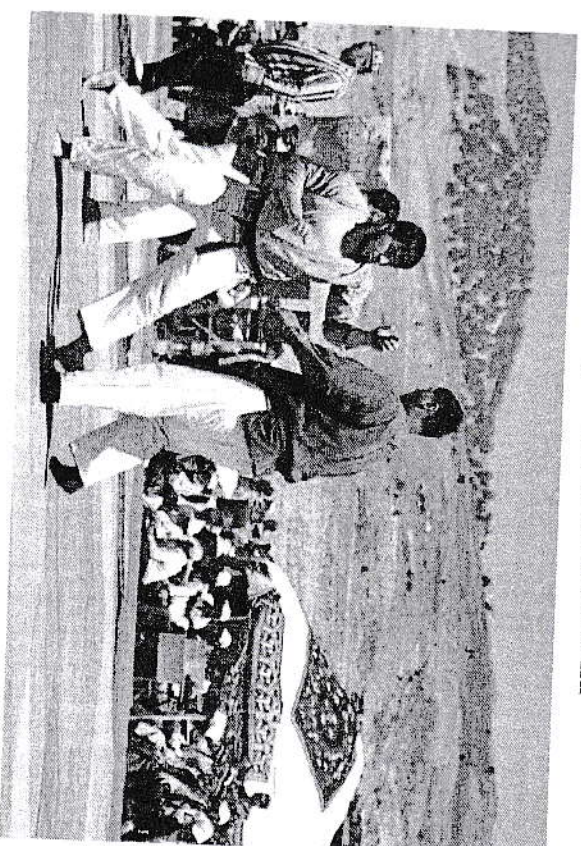
Ana shu qoidalar asosida 1992 yildan nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi. Shahrisabzda **Amir Temur**, Surxondaryoda **At-Termiziy**, Buxoroda Bahouddin Naqshband, Andijonda **Bobur Mirzo**, Xorazmda **Pahlavon Mahmud** xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar O'zbek Kurashining yuksak darajaga ko'tarishda, jahon sport olamiga yangi sport turi bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi. Chunki kurash ilk musobaqalardayoq jozibadorligi va jangovarligi, go'zalligi va xalolligi bilan barcha ishtirokchilarning, xorijiy mutaxassislarining mehrini qozondi.



8

Milliy sport turini dunyoviy musobaqaga aylantirish uchun mamlakatimizda tashkil etilgan bu bellashuvlar kamlik qiladi albatta. Shuning uchun ham Janubiy Koreya (1992 yil), Kanada (1993), Liva (1994), Yaponiya (1994 yil), Irlandiya (1995 yil), Hindiston (1995) va Monako hamda Moskvada (1998 yil) o'tkazilgan yirik sport anjumanlarida to'plangan mutaxassis va muxlislarga kurash bo'yicha mutaxassislarimiz tomonidan O'zbek Kurashi haqida atroficha ma'lumotlar berildi, ko'rgazmali chiqishlar namoyish etildi. Tihimsiz mehnat, ko'plab izlanishu sa'y-harakatlar behuda ketmadi.

#### **Davra va to'y kurashidan foto lavha**



**Mustaqillik davrida o'zbek milliy kurashining tashkil etilishi.** Mustaqillik tufayli o'zbekning o'zligi o'ziga qaytdi. Unutilgan qadriyatlar, urf-odatlar qayta tiklandi. Milliy sport turi bo'lmish kurashni rivojlantirish va jahon maydoniga olib chiqish masalasiga davrning dolzarb vazifasiga aylandi. Bu jarayonni amalga oshiradigan ishchi kuchi zaruriyati, ya'ni federatsiya tuzish vaqti yetib keldi.

9

O'zbekiston Kurash federatsiyasi 1991 yili tashkil topgan bo'lib, 1992 yil 22 fevral kuni Toshkentda Kurash Milliy federatsiyasining me'yoriy hujjatlari tasdiqlandi. Federatsiya Nizomi 1992 yil 11 martda Toshkent shahar Hamza (hozirgi Yashnobod) tumani hokimligi qarori bilan ro'yxatga olindi. Uning birinchi Prezidentligiga zamonaviy xalqaro kurash qoidalari asoschisi Komil Yusupov saylangan. 1992 yilda Federatsiya Prezidentligiga Jo'raqul Tursunov saylandi.

O'zbekiston Kurash Milliy federatsiyasining 1999 yil 24 fevralda bo'lib o'tgan konferensiyasida J.Tursunov Xalqaro Kurash akademiyasi Prezidenti etib saylanganligi sababli, uning o'rniga O'tkir Tolipovich Komilov saylandi. 2003-2005 yillarda Alisher Azizxo'jaev va 2005 yildan A.Oripov O'zbekiston kurash federatsiyasi prezidenti etib tayinlandi. 2017 yilda O'zbekiston KurashfederatsiyasiprezidentiAbdullayevIxtiyorBaxtiyorovich saylandi. Keyin O'zbekiston Kurash federatsiyasiga Murodov Otabek Bahridinovich rahbarlik qilgan bo'lsa hozirgi kunda O'zbekiston Kurash federatsiyasining prezidenti Yo'ldoshev Nig'matilla To'lginovich hisoblanadi.

1999 yildan Kurash Xalqaro assotsiatsiyasiga a'zo. Xalqaro tajribalardan kelib chiqib, KXA a'zo boshqa xorijiy davlatlarda faoliyat olib borayotgan kurash federatsiyalari bilan hamkorlik o'rnatish, ko'maklashish, O'zbekistonda kurashning ommaviyligini oshirish, jahon chempionlarini yetkazib berish, yoshlar o'r'tasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, o'zbek sporti kurashni Olimpiada o'yinlari musobaqasiga kiritilishiga yordamlashish uning asosiy ish yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Respublikamizning barcha viloyatlarida viloyat Kurash federatsiyalari ochilgan bo'lib, ular viloyat polvonlarini respublika va jahon chempionatlariga tayyorlashda muhim organ sanaladi.

O'zbek kurashi 3500 yillik tarixga ega. Kurash Movarounnahr hududida paydo bo'lgan dastlabki yakka kurash turlari sirasiga kiradi. Qadim-qadimdan bu yurtning to'y va tantanalarda, milliy bayramu shodiyonalarida mard va alp yigitlar kurash tushib, xalqning olqishini olgan. Kurash

mo'hyatan halol yo'l bilan g'alaba qozonishni anglatadi. Bundan 2500 yil muqaddam taniqli grek faylasufi va tarixchisi Gerodot o'z kundaliklarida kurash hozirgi O'zbekiston hududida yashagan qadimgi xalqlarning urf-odatari va an'analari gatoridan mustahkam joy olganini bayon etadi. Afsonaviy Alpomish dostonida kurash eng sevimli va keng tarqalgan yakka sport turi hisoblangani qayd etilgan.

X asrda yashab o'tgan va zamonaviy tibbiyot faniga asos solgan Sharqning buyuk olimi va mutafakkiri Abu Ali ibn Sino "kurash tan va ruh salomatligini ta'minlashning eng yaxshi vositalaridan biridir", deb yozadi.

XIV asrda buyuk davlat arbobi va sarkarda Amir Temur o'z navkarlarini jismoniy tayyorlash va ular o'zini-o'zi himoya qilishi uchun kurashdan umumli foydalangan. Temur qo'shinlari ko'plab janglar olib borib, ularda biror marotaba ham yengilmagani hisobga olinsa, bunda kurashning nechog'li o'rin tutgani ayon bo'ladi.

1980 yillar boshidan an'anaviy o'zbek kurashi qayta tiklana boshlandi. Uni o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar o'tkazildi kurashning xalqaro andozalarga javob beradigan yangi universal qoidalari ishlab chiqildi, uni o'tkazish chog'ida qo'llanadigan atamalar istilohga kiritildi.

1990 yillar boshida kurashni keng ommalashtirish bo'yicha faol jarayonlar davri boshlandi. Bu boradagi sa'y-harakatlarda taniqli kurashchi, sambo va dzyudo ustasi Komil Yusupovning xizmatlari ayniqsa katta bo'ldi. Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov bu ezu ishlarining boshida turib, kurashni jahon uzra ommalashtirish va nufuzli sport turiga aylantirish g'oyasini amalga oshirishda bosh - qosh bo'ldi.

1999 yilning 29-aprel 3-may kunlari Toshkentda kurash bo'yicha 1 jahon chempionati musobaqalari bo'lib o'tdi. Mazkur jahon chempionatida 48 mamlakat vakillari ishtirok etishdi. Unda O'zbekiston davlati rahbari, Kurash xalqaro assotsiatsiyasi faxriy prezidenti birinchi Prezidentimiz Islom Karimov qatnashib, ma'ruza qildi.

1999 yilda Toshkent shahrida (O'zbekiston), 2000 yilda

Antaliya shahrida (Turkiya), 2001 yilda Budapesht shahrida (Vengriya), 2002 yilda Yerevan shahrida (Armaniston), 2005 yilda Toshkent shahrida (O'zbekiston), 2007 yilda Ulan-Batorda (Mongoliya), 2009 yilda Alushta, (Ukraina), 2011 yil Termiz (O'zbekiston), 2013 yil Istanbul (Turkiya), 2015 yil Xurramobod (Eron), 2017 yil Istanbul (Turkiya), 2019 yil Chungju (Koreya), 2022 yil esa Puna (Hindiston) da jami o'n uch marta jahon chempionati musobaqalari yuqori saviyada o'tkazildi.

Kurash xalqaro assotsiatsiyasi yosh avlod sportchilari o'rtasida bu yakka kurash turini rivojlantirishga ham katta e'tibor qaratmoqda. Shu maqsadda Tver (Rossiya) va Shahrisabz (O'zbekiston), Santo-Domingo (Dominikan Respublikasi) shaharlarida yoshlar va o'smirlar o'rtasida bir necha bor jahon chempionatlari o'tkazildi. Bundan tashqari, kurash bo'yicha kontinental va milliy federatsiyalar bilan hamkorlikda ko'plab xalqaro turnir va musobaqalar muntazam ravishda o'tkazib kelimoqda. Ular Buyuk Britaniya, Turkiya, Eron, Isroil, Shri-Lanka, Boliviya, Yangi Zelandiya, JAR, Gretsiya kabi davlatlarda bo'lib o'tdi. Avval boshdanog belgilab olingan bosh vazifa - asosiy maqsad kurashni Xalqaro olimpiya o'yinlari qatoriga kiritishdan iboratdir.

2003 yilning 24 yanvari bu borada tarixiy sana bo'ldi desak aslo mubolag'a bo'lmaydi. O'shanda Osiyo Olimpiya Kengashining 22 - Bosh assambleyasi tomonidan kurashni Osiyo o'yinlari dasturiga kiritish mumkin, deya e'tirof etildi.

2006 yilning dekabrda esa Qatarning Doha shahrida bo'lib o'tgan XV Osiyo o'yinlarida ilk bora kurash bo'yicha ko'rgazmali musobaqalar tashkillostirildi. Kurash juda qisqa davr ichida jahonning barcha qit'alarini gamrab olgan eng ommabop sport turlaridan biriga aylandi. 2008 yilga kelib Kurash xalqaro assotsiatsiyasi dunyoning barcha qit'alaridagi 140 dan ziyod mamlakat milliy federatsiyalarini o'zida birlashtirgan obro'li sport tashkilotiga aylandi. Ma'lumotlarga ko'ra, bugungi kunda O'zbekistonda ikki million nafarga yaqin sportchilar kurash bilan muntazam shug'ullanishadi.

Kurash o'zbek xalqini o'zida ko'p asrlik falsafasini va

qadriyatlarini mujassam etgan milliy sport turi bo'lib, u insonparvarlik va qahramonlikni, raqibni hurmat qilish va unga yaxshi munosabatda bo'lishni tarannum etadi. U barcha sport shinavandalari va polkonlarni o'ziga birddek jalb etayotgani ham yuqoridagi fikrlarimizni tasdiqlaydi.

Shu bois, har bir o'zbekistonlik milliy kurashimizni vaqti kelib sport olamidagi eng nufuzli musobaqa - Olimpiada o'yinlari dasturidan muqim joy olishiga chin qalbdan ishonadi. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish xalqaro qoidalari O'zbek kurashida xalqimizning ruhiyati, asl xislatlariga azal-azaldan xos bo'lgan fazilatlar: mardlik, jasurlik, bag'rikenglik, raqibiga nisbatan oliyanoblik, halollik, insonparvarlik falsafasi mujassamlashgan.

Kurash tili, dini, millatidan qat'iy nazar jahon xalqlarining ko'nglidan joy oldi va ular hech ikkilanmasdan o'z talafuzlarida "Ra'zim", "O'rtaga", "Kurash", "Xalol", "Yonbosh", "Chala", "G'irrom", "Bekor" kabi o'zbek so'zlaridan foydalanmoqdalar.

### 1.3. Kurash xalqaro assotsiatsiyasi.

1998 yilning 6 sentabr sanasi O'zbek Kurashining bir necha ming yillik tarixi sahifalariga zarhal harflar bilan bitildi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qit'asining 28 davlati vakillari ishtirokida Toshkentda bo'lib o'tgan ta'sis kongressida "Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi (IKA)" tuzilganligi, xalqimizning milliy qadriyati "Kurash" nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e'tirof etildi.

Shu kongressning o'zida IKAning Ijroiya qo'mitasi tashkil qilindi, Kurashning xalqaro qoidalari bir ovozdan ma'qullandi.

Xalqning qadim qadriyati, ori'vag'ururi bo'lgan kurashning jahonga yuz tutishini har tomonlama qo'llab-quvvatlagan **Islom Karimov** "Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi" ning faxriy prezidenti etib saylandi.

O'zbekiston Respublikasining birinchi prezidenti 1999 yilning 1 fevralida Kurash "Xalqaro Assotsiatsiyasi"ni qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi PF 2211 son farmoniga imzo chekdi. Mazkur farmon mardlik, jasurlik, vatandparvarlik, insoniylik



g'oyalarni o'zida mujassamlashtirgan Kurashimizning nafakat O'zbekistonda, balki butun jahonda keng guloch yoyishiga xizmat qildi va qilmogda.

Bugungi kunda dunyoning 5 qit'asida 140 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Boliviya, Braziliya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Turkiya, Hindiston, Tailand, Yaponiyada Kurashimizning millionlab ixtosmandlari bor. Hatto Dominikan Respublikasi, Paragvay, Ekvador, Zambiya, Nigeriya mamlakatlari hamda Mavrikiya orollari ahli ham o'zbek kurashi haqida yaxshi bilishadi.

Tabiiyki, zo'r qiziqish, ishtiyok bilan kurash usullarini o'rganishmogda.

"Kurash", "tazim", "to'xta", "yonbosh", "chala", "dakki", "halol" kabi o'zbekcha so'zlarning turli millat vakillaridan iborat hakamlar tilidan baralla yangrashi xalqimiz qalbiga olam-olam quvonch olib kirdi.

«O'zbek kurashi» degan jumla dunyo sportchilarining orasidahalolvainsonparvarlik,bag'rikenglikvakurashuvchanlik xislatlarini namoyon etishda muhim va samarali vositaga aylandi.

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

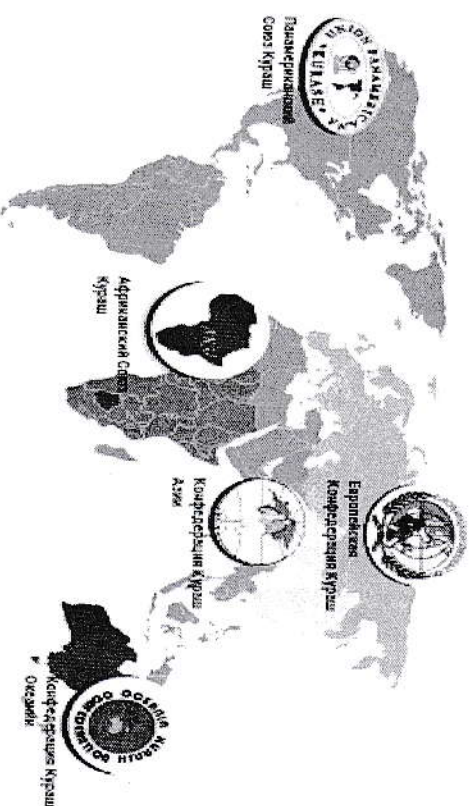
Tinimsiz mehnat, ko'plab izlanish va say-harakatlar ketmadi. 1998 yilning 6 sentyabr sanasi O'zbek kurashining bir necha ming yillik tarixi sahifalariga olamshumul voguea yuz bergan kun sifatida zarthal xarflar ila bitildi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qit'asining 28 ta davlatidan kelgan vakillar ishtirokida Toshkentda bo'lib o'tgan ta'sis kongressida Kurash Xalqaro Assotatsiyasi (KXA) tuzilganligi, xalqimizning milliy qadriyati « Kurash» nomi bilan jaxon maydoniga chiqqanligi e'tirof etildi.

Dunyo mamlakatlari qatorida Kanada, Boliviya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Vengriya, Turkiya, Hindiston, Shri-Lanka, Eron, Yaponiyada Kurashning minglab

ixlosmandlari bor. Hatto O'zbekiston uchun (g'aroyib) sanalغان Dominikan Respublikasi, Paragvay, Ekvador, Zambiya, Nigeriya, Mavrikiya kabi davlatlar zo'r qiziqish va ishtiyok bilan kurash usullarini o'rganishga harakat qilishmogda.

Pan 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 doiralari kengaytirmogdalar.

### KXA ning qit'aviy konfederatsiyalar tarkibi



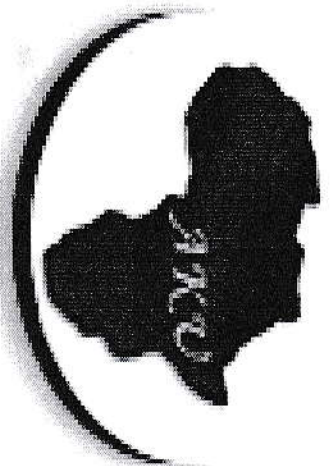
Shukungachao'nyettimartakurashXalqaroAssotsiatsiyasi (IKA) ning Kongressi turli davlatlarda o'tkazilgan va har yili kamida ikki marta jiroqo'm yig'ilishi tashkil etilgan va ularda kurashni jahonda rivojlantirish bo'yicha muhim qarorlar qabul qilingan;



**Pan Amerika Kurash Konfederatsiyasi tarkibiga kiruvchi  
mamlakatlar**

	Argentina		Kanada		Surinam
	Bagama		Kolumbiya		AQSH
	Barbados		Kosta Rika		Trinidad i Tobago
	Boliviya		Nikaragua		Urugvay
	Braziliya		Panama		Chili
	Venesuela		Paragvay		Ekvador
	Gaiti		Peru		
	Dominikan Respublikasi		Puerto- Riko		

- 14060/96 -



**Afrika kurash konfederatsiyasi tarkibiga kiruvchi  
mamlakatlar**




























	Angola		Kot-d'Ivuar		Namibiya
	Botswana		Liviya		Niger
	Kongo Demokratik Respublikasi		Mavrikiya		Nigeriya
	Misr		Madagaskar		Svazilend
	Zambiya		Mali		Senegal
	Zimbabve		Marokko		JAR
	Kongo		Mozambik		

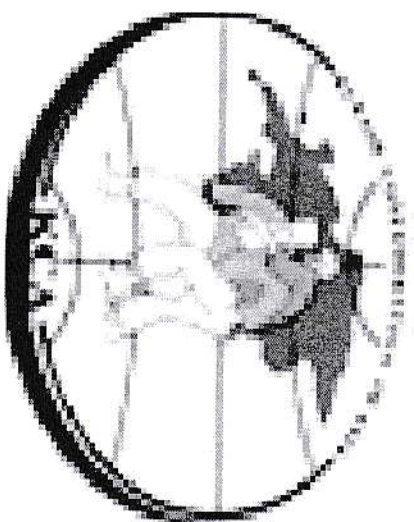
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,  
FAN VA INNOVATSIONALAR VAZIRLIGI  
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI  
AXBOROT RESURS MARKAZI  
2-FILIALI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,  
FAN VA INNOVATSIONALAR VAZIRLIGI  
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI  
AXBOROT RESURS MARKAZI**



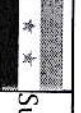













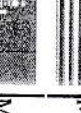












**Yevropa Kurash Konfederatsiyasi tarkibiga kiruvchi  
mamlakatlar**

		
Avstriya	Gruziya	Monako
		
Azərbayjon	Izrail	Niderlandiya
		
Armaniston	Irlandiya	Polsha
		
Belarusiya	Italiya	Rossiya
		
Bolgariya	Kipr	Serbiya
		
Buyuk Britaniya	Latviya	Turkiya
		
Vengriya	Litva	Ukraina
		
Germaniya	Makedoniya	Fransiya
		
Gretsiya	Moldova	Chexiya












**Osiyo Kurash Konfederatsiyasi tarkibiga kiruvchi  
mamlakatlar**

		
Afg'oniston	Qirg'iziston	Suriya
		
Vetnam	Xitoy Taypey	Tailand
		
Gonkong	Livan	Tojikiston
		
Iroq	Makao	Turkmaniston
		
Eron	Malayziya	O'zbekiston
		
Hindiston	Mongoliya	Filippin
		
Iordaniya	Nepal	Shri Lanka
		
Yaman	Pokiston	Janubiy Koreya
		
Qozog'iston	Singapur	Yaponiya



**Okeaniya Kurash Konfederatsiyasi tarkibiga kiruvchi mamlakatlar**

	Amerikan Samoa
	Yangi Zelandiya
	Yangi Kaledoniya
	Papua Yangi Gvineya
	Samoa
	Shimoliy Mariana orollari
	Tonga
	Fidji
	Fransuz Polineziyasi

1999 yildan shu kungacha IKA tomonidan kattalar o'rtasida XIII bor jahon chempionati muvaffaqiyat bilan o'tkazilgan. Ushbu chempionatlarga O'zbekiston, Turkiya, Vengriya, Armaniston, Mug'uliston va Ukraina, Eron, Koreya, Hindiston davlatlari mezbonlik qilgan. 2000 – 2016 yillar mobaynida yoshlar o'rtasida to'qqizta jahon chempionati Rossiya, O'zbekiston, Dominikan Respublikasi va Turkiya, Hindiston mamlakatlarida bo'lib o'tgan. Shuningdek, faxriylar o'rtasida ikki bor jahon chempionati o'tkazilgan. Pan Amerika, Osiyo, Evropa, Afrika va Okeaniya qit'aviy chempionatlari har yili muntazam ravishda o'tkazib kelinmoqda:

Shu kungacha Buyuk Britaniya, Afg'oniston, Gretsiya, Turkiya, Eron, Ukraina, Rossiya, Fransiya, Mozambik, Janubiy Afrika Respublikasi, Boliviya kabi dunyoning ko'plab mamlakatlarida 500 dan ziyod turli darajadagi xalqaro turnirlar tashkil etildi:

2001 yil Toshkentda Kurash xalqaro instituti va akademiyasi tashkil etilgan bo'lib, jahonda murabbiy va hakamlar tayyorlash hamda qayta tayyorlash, kurashning ilmiy-nazariy assoslarini yaratish bo'yicha ishlar amalga oshirilmogda.

Kurashni kelajakda yozgi Olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi rahbarlari, jumladan XOQ prezidenti va bir qator XOQ ibro qo'mitasi azolari bilan muzokara jarayonlari olib borilmogda: 2005 yil may oyida Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi shtab kvartirasi joylashgan Shveysariyaning Lozanna shahrida XOQ prezidenti Jak Rogge bilan rasmiy uchrashuv o'tkazildi:

Birlashgan Millatlar Tashkiloti va Milliy Olimpiya Qo'mitasi shafeyligida 2005 yili Lozanna shahridagi Olimpiya muzeyida 1 yillik kurash ko'rgazmasi o'tkazildi:

**1.4. Kurashning rivojlanish istiqbollariga alohida hissa qo'shib, "IKA Oltin ordeni" bilan taqdirlangan kurash fidoiylari**

Kurashning jahondagi nufuzini yanada oshirish maqsadida 2002 yil Assotsiatsiyaning oliy nishoni - «IKA Oltin ordeni» IKA Kongressida ta'asis etilgan. Shu kungacha ushbu nufuzli orden bilan

- O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti, Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi faxriy Prezidenti **Islom Karimov**; (O'zbekiston)



- Hindiston Milliy kongressi partiyasi yetakchisi **Soniya Gandi**; (Hindiston)



- Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi prezidenti **Jack Rogge**; (Belgiya)



- Osiyo Olimpiya kengashi prezidenti, XOQ a'zosi Shayx **Axmad Al-Fahad As-Sabax**; (Quvayt)



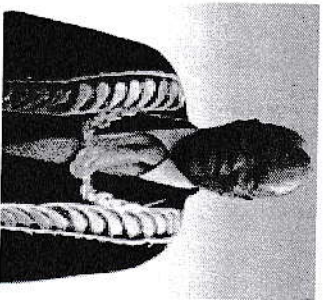
- Butunjahon Olimpiya Qo'mitalari Assotsiatsiyasi prezidenti, Pan Amerika Olimpiya Qo'mitasi prezidenti, XOQ ijroqo'mi a'zosi **Mario Vazkes Ranya**; (Meksika)



- Yevropa Olimpiya qo'mitalari Assotsiatsiyasi prezidenti, XOQ a'zosi **Patрик Xiki**; (Irlandiya)



- Afrika Milliy Olimpiya Qo'mitalari Assotsiatsiyasi prezidenti, XOQ a'zosi **Lasanna Palenfol**lar taqdirlangan. (Kot-d' Ivuar)



## II.BOB. KURASH SPORT TURINING XALQARO RIVOJLANISH ISTIQBOLI

### 2.1. Kurash xalqaro akademiyasi

Xalqaro Kurash Akademiyasi 1999 yilning oktabrida Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidenti buyrug'i bilan tashkil qilingan.

Mazkur markaz o'z oldiga quyidagi asosiy vazifalarni qo'lygan:

- kurash tarixini ilmiy asoslangan holda yaratish va keng miqyosda jahonga targ'ib qilish;
- kurashning ilmiy- amaliy anjumanlar, konferensiyalar, seminarlar o'tkazish va uning materiallarini ilmiy maqolalar to'plami sifatida chop etish;

- kurash bilan shug'ullanuvchi mamlakatlar bilan sport, ilmiy-amaliy, madaniy, ma'rifiy va iqtisodiy aloqalarni o'rnatish hamda mustahkamlash;

- davlatlarda Xalqaro Kurash Akademiyasining filiallarini ochish;

- boshqa sport turdagi akademiyalar, institutlar, maktablar bilan ijodiy, ilmiy va uslubiy bog'lanish, tajriba almashish.

### 2.2. Kurash xalqaro instituti

2001 yilning 28 aprel kuni O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tomonidan 470- raqam bilan mamlakatimizda birinchi marta nodavlat Xalqaro Kurash Instituti ro'yxatga olindi va bu haqda guvohnoma berildi. Kurashni jahonga yanada kengroq yoyish, nufuzini oshirish va Olimpiya o'yinlari qatoriga kiritish ko'p jihatdan sohaning yetuk malakali mutaxassslarini tayyorlashga bog'liq. Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi va uning tarkibidagi 10 mamlakat – JAR, Bolgariya, Boliviya, Buyuk Britaniya, Vengriya, Hindiston, Eron, Yaponiya, Turkiya, Qirg'iziston Kurash Milliy Federatsiyalari prezidentlarining ta'sisligi asosida Xalqaro Kurash Instituti tuzildi. Xalqaro Kurash Institutining asosiy maqsadi- O'zbek Kurashini rivojlantirish hamda butun jahonda ommalashtirishga

ko'maklashadigan malakali mutaxassislar tayyorlash va qayta tayyorlashdir.

Institut xalqaro toifadagi kurash instruktorlari, murabbiylari tayyorlash bilan bir qatorda mutaxassislik bo'yicha maxsus maktablar va akademik litseylar ochadi, mutaxassislarni qayta tayyorlaydi.

Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan va kurashni rivojlantirishga qaratilgan qoidalar butun jahonda tatbiq qiladi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablaridagi kurash to'garaklarining malakali mutaxassislarini tayyorlaydi.

Jahonda kurashning yagona ilmiy-uslubiy, amaliy o'quv metodik qo'llanmalar, dasturlar, darsliklar, yo'riqnomalar va boshqa normativ hujjatlarni ilmiy asosida tayyorlaydi, audio, video, kino va boshqa ko'rgazmali qo'llanmalarni yaratadi hamda butun dunyo miqyosida kurash bilan shug'ullanuvchi davlatlarga tarqatadi.

### **Butun Jahon Kurashni Rivojlantirish Jamg'armasi**

Jamg'arma Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasiga kirgan 6 ta davlat- Yaponiya, Vengriya, Hindiston, Polsha, Rossiya, Bolgariya Kurash Milliy Federatsiyalari Prezidentlari ta'sischiligidagi va Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining 1999 yil 5 apreldagi №5-sonli buyrug'i hamda ta'sischiligi yig'ilishi qarori asosida tashkil etilgan.

### **Jamg'arning asosiy maqsadi va vazifalari quyidagilardan iborat:**

- Jahonda Kurashning rivojlanishiga moliyaviy ko'maklashadi;

- Jahondagi Kurash Federatsiyalari jamg'arning xorijiy filiallari korxonalar va tashkilotlarning faoliyatlarini muvofiqlashtiradi;

- Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi roziligi bilan O'zbekiston Respublikasi hududida va uning tashqarisida, barcha imtiyozlarga ega bo'lgan korxonalar, tashkilot, vakolatxonalar va

filiallarini tashkil etadi;

- Boshqa davlatlarda Kurashni rivojlantirish loyihalarini moliyaviy ta'minlash va yosh kurashchilarni o'qitishga ko'maklashadi;

- Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining yillik taqvimida rejalashtirilgan jahon, qit'a chempionatlari, xalqaro turnirlarni tashkil etish va o'tkazishda asosiy moliyaviy ta'minotchi vazifasini bajaradi.

Qayd qilingan ulkan vazifalarni bajarishni o'z oldiga oliy maqsad qilib qo'ygan. Xalqaro jamg'arma dunyoning besh qit'asida faoliyat ko'rsatayotgan yetmishdan ziyod kurash federatsiyalari qoshida o'z bo'limlarini ochib, o'sha davlatlar tadbirkorlari, korxonalari bilan O'zbekistondagi korxonalar va tadbirkorlar o'rtasida uzviy aloqalar o'rnatishga ko'maklashadi.

Boshqacha aytganda, mamlakatimiz hududida faoliyat ko'rsatayotgan va eksportbop maxsulotlar ishlab chiqarayotgan tashkilot, korxonalar uchun yangi bozorlarni ochib berishda va bir vaqtning o'zida chet el korxonalari maxsulotlarini O'zbekistonga import qilishda ham jamg'arma jahondagi o'z bo'limlari faoliyatini muvofiqlashtirishga ko'maklashadi. Xalqaro jamg'arma va uning bo'limlari korxonalar tashkilotlari bilan ikki tomonlama manfaatli shartnomalar tuzadi. Xalqaro jamg'arma O'zbekiston hududi va undan tashqarida faoliyat ko'rsatish davrida kurashni xar tomonlama qo'llab-quvvatlagan xorijiy mamlakatlarning yuridik hamda jismoniy shaxslari uchun ochiqdir.

### **2.3. Xalqaro kurash etikasi.**

Kurashning ko'p ming yillik tarixini chuqur o'rganish haqiqatdan ham Kurash azaldan polvonlarning jismoniy va ma'naviy yetukligi namunasi sifatida sharaflanganligini, qadrlanganligini tasdiqlaydi. Shu bois polvonlarning jismoniy va ma'naviy yetukligi namunasi sifatida sharaflanganligini, qadrlanganligini tasdiqlaydi. Shu bois polvonlarning jismoniy baqavvatligi, navgiron qaddi-gomati yoki kurashchanlik, chaqqonu-epchillik jihatlari bir tomonu, ularning keng davrada

o'zlarini ganday tutishi, odob-axloqi, ma'naviy qiyofasi, raqibiga muomalasi, jamiyatga, tevarak-atrofga munosabati, vatanparvarligi aloxida o'rin tutgan.

Polvonlar gasam ichmaydilar, lekin hech qachon o'z yurtlariga xiyonat qilmaydilar.

Polvonlar xarom-xarish, zinodan, makrdan, g'yohvandlikdan nari yuradilar, bunday illatlarga qarshi kurashadilar.

Polvonlar irodali odamlardir, shuning uchun, kim nima desa ergashib ketavermaydilar.

Polvonlar zaiflar va nochoqlarni himoya qiladilar, halol g'alabasi berilgan sovrinning bir ulushini muhtojlarga tarqatadilar.

Polvonlar oliyanoblik, insoniylik, raqibiga nisbatan chuqur hurmat tuyg'ulari bilan boshqalardan ajralib turadi.

Polvonlar o'z qat'iy fikriga ega bo'ladi.

Kurashchilarga berilgan yuqoridagi ta'riflarida asrlar davomida shakllangan Kurash falsafasi mujasamlashganini ko'rish mumkin.

Ular quyidagilar:

Mustaqil dunyogarash va erkin tafakkurnishakllantirish;

Hur fikrli, mutellik va jur'atsizlikdan holi bo'lgan, o'z bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan qat'iyati insonni tarbiyalash;

Odamlar, ayniqsa, yoshlarning irodasini baquvvat qilish, muhit yaratish;

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

Oliyanoob insonlarga xos bo'lgan iymon-e'tiqod, insofdiyonat, saxovat, halollik, mehr-oqibat kabi fazilatlarini yuksaltirish.

Ishonch bilan shuni aytish mumkinki, irodani toblaydigan, kishini halollik sari intilishga undaydigan, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o'tishga o'rgatadigan, inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va

ifitxor tuyg'ularini shakllantirishga xizmat qiladigan Kurash shiddatkor hayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga, bunyodkor yoshlarning barkamol bo'lishida o'zining benazir hissasini qo'shadi. Zero, polvonlik falsafasi kishini komillik sari yetaklaydi.

Demak, **KURASH BU – "MAQSADGA HALOL ERISHISH YO'LI DIR!"** Chunki Kurash turli millatlarni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo'lga ergashtiruvchi ham ma'naviy, ham jismoniy sog'lomlashtiruvchi kuchdir. Bu esa shubhasiz hammamizning yutug'imizdir.

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

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

Modomiki, kurash kurashchilar-polvonlardan javonmardlik, jasurlik, qat'iylik, xalollik, to'g'rilik, mardlik va polklik singari yuksak fazilatlarini namoyon etishni talab etar ekan, bu o'z navbatida ularning zimmasiga katta ma'suliyat hissinini ham yuklaydi. Zero, boshqalarga ibrat- namuna ko'rsatadigan bu toifaga mansub kishilar avvalo o'z shaxsini jismonan va ruhan takomillashtirib, yetuklik va komillik sari doimiy harakatlanib borishlari zarur bo'ladi.

Asrlar davomida amal qilib kelgan va bugungi kunda xam o'z ahamiyatini yo'qotmagan XV asrning buyuk mutafakkiri Husayn Voiz Koshifiyning kurashchilar odobiborasidagi o'gitlari bugungi kun kurashchilarining ham zaruriy odob tamoyillari etib qabul qilingan.



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

Ustoz o'z bilimi, malakasi, kurash ilmini o'z shogirdiga qanchalik puxta o'rgata bilsa, uning sa'y-harakatini aniqlash maqsad-muddaolar sari yo'naltira olsa, bu albatta o'z samarasini berishi shubhasiz. Buning uchun shogird ham o'z be'nim mashqi, iqtidori, iste'dodini muntazam mukammalashtirib, ustoz o'g'itarini jon qulog'i bilan tinglab, qabul qilib, ularga izchil amal qilishi, o'z jismu dilida eng yaxshi xislatu fazilatlarini joriy etib borishi ayni muddaodir. Shundaygina unda ulug' ajdodlarimizga munosib vorislik, komil shaxs bo'lib voyaga yetishdek sifatlar tarkib topib boradi.

Kurashni to'liq o'rganishni istagan har bir yigit yoki qiz uning qonun-qoidalariga, etikasi va axloq-odob tamoyillariga rioya qilmoqlari zarur. U o'z hatii-harakatlari va axloqi bilan xech qachon o'z vatanning va albatta kurashning obro'sini to'kmasligi kerak hamda hayotning oxirgi daqiqasigacha xalqiga, yurtiga, kurashiga har qanday holatda ham sodiq qolishi kerak.

Shu bilan bir qatorda kurashchilar mashg'uloti vaqtida yoki olishuv paytlarida ortiqcha gapirmasliklari (agar bunga zaruriyat bo'lmasa), diqqatlarini bir joyga to'plab, boshqa narsalarga qaratmasliklari, bir-biriga jarohat yetkazmasliklari, biror usulni o'rganish uchun yiqilayotgan vaqtlarida ham bir-birovlarini kurash yakaklarida biror kamchilik bo'lsa darrov sheriklariga bildirishlari zarurdir.

Kurash oilasiga kirgan har bir shaxs quyidagi odob-axloq normalari-tamoyillarini yod olishi va amal qilishi shart, aks holda murabbiy yoki kurashchi degan nomga noloyiq deb hisoblanadi.

### III-BOB. KURASH BO'YICHA KATTALAR O'RTASIDA BARCHA JAHON CHEMPIONATLARI G'OLIB VA SOVRINDORLARI HAMDA MUSOBAQA.TURLARI VA O'TKAZISH QOIDALARI.

#### 3.1. Xalqaro musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish qoidalari

##### I Musobaqaning nizomi

a) Musobaqaning nizomi musobaqani tashkil qiladigan tashkilot tomonidan tuziladi va tasdiqlanadi;

b) musobaqaning nizomida quyidagilar qayd etilishi lozim:

1. Musobaqa turi.
2. Musobaqaning maqsad va vazifalari.
3. Qatnashuvchi tashkilotlar va jamoalar, qatnashuvchilar (sport tasnifi, yoshi, jinsi, gaysi jamoadan ekanligi ).
4. Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti.
5. Musobaqaning ochilish marosimi.
6. Musobaqa o'tkazish tartibi.
7. Musobaqada ishtirok etish shart-sharoitlari.
8. Musobaqani o'tkazishga ma'sul tashkilot.
9. Hakamlar hay'ati.
10. Olishuv vaqti.
11. Tanaffus vaqti- 20 daqiqa.
12. Musobaqada ishtirok etish uchun talabnomalar berish muddati.
13. Tibbiy nazorat va tozalikni ta'minlash tartibi.
14. Mandat komissiyasiga tavsiya etiladigan hujjatlar.
15. Noroziliklar bildirish va ularni ko'rib chiqish tartibi.
16. Musobaqa o'tkaziladigan sana va har bir vazn toifasida bellashuvlar boshlanish vaqti.
17. Musobaqa g'oliblarini va sovrindorlarni mukofotlash tartibi.
18. Musobaqaning yopilishi marosimi.

## II Musobaga turlari

1. Shaxsiy birinchilik
  2. Jamoa birinchiligi
  3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligi
  4. Ochiq gilam birinchiligi
  5. Mutloq birinchilik
- a) Shaxsiy birinchilik: xar bir kurashchining olishuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rni aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaga oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovriindorlar aniqlanadi;
- b) jamoalar birinchiligi: har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;
- v) shaxsiy va jamoalar birinchiligidahar bir qatnashchining olgan o'rni va shunga qarab har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;
- g) ochiq gilam birinchiligi: har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun kurashadi;
- d) mutloq birinchilikda: har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'iy nazar
- ( Bosh hakam ruxsati bilan ), qatnashish huquqiga ega;
- e) Jamoa-jamoa bilan gilamga chiqib vazn bo'yicha ketma-ket kurashish.

### 3.2. Kurash - sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi.

Kurashish san'ati ko'p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma'lum. Kurash ayniqsa Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o'rin olib kelgan. Milliy Kurashning xilma-xil ko'rinishlari Gretsiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg'oniston, Rossiya, O'zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog'iston va boshqa mamlakatlarda mavjud.

Zamonaviy sport Kurashining asosiy qoidalari 18-asr oxiri 19-asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA)

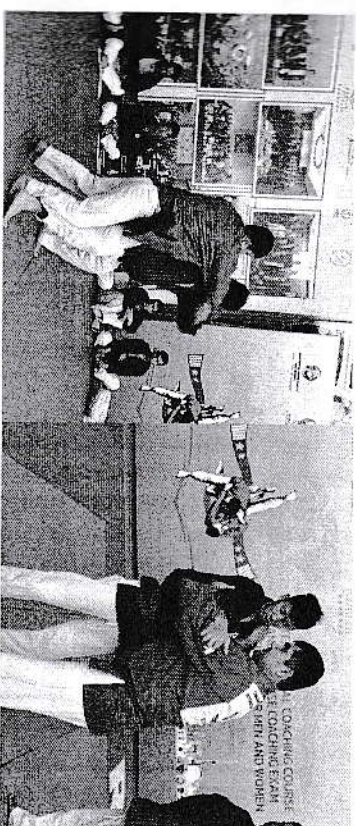
tuzildi (hozir unga 144 mamlakat, O'zbekiston 1993 yildan a'zo). Xalqaro maydonda sport Kurashining yunon rum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o'zbek Kurashi ham alohida Kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epphil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12yoshdan Kurash bilan shug'ullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o'zbek turmush tarzining uzviy qismi bo'lganligini arxeologik topilmalar tarixiy qo'lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O'zbekiston janubiy) hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan. Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham Kurash aidodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo'lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (2-3-asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o'zlariga kuyovni yigitar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart qo'yish yo'li bilan aniqlashgan va bu shartda Kurash musobaqasi bo'lgan. Bunga o'zbek xalq qahramonlik dostoni - «Alpomish»dagi Barchin shartlarini misol qilib ko'rsatish mumkin. Ibn Sino «Tib qonunlari» asarida yozgan: « Kurashning turlari ham bor. Ulardan biri ikki kurashuvchining biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga o'z raqibidan qutulishning chorasini qiladi...». Bu ta'rif zamonaviy Kurash qoidalariга yaqindir. Shuningdek, Mahmud Qoshg'ariyning «Devonu lug'otit turk», Alisher Navoiyning «Hamsa», «Holoti Pahlavon Muhammad», Zayniddin Vosifiyning «Badoye' ul-vaqoye'», Husayn Voiz Koshifiyning «Futuvat-nomai sultoniy», Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida Kurash haqida qimmatli ma'lumotlar bor. 9-16-asrlarda Kurash xalq o'rtasida keng ommalashgan. Shu davrda Pahlavon Mahmud, Sodiq polvon kabilar Kurash dovrug'ini oshirishgan.



O'zbek xalq yakkak kurashining belbog'i kurash deb nomlangan turi ham bor. Unga ham taalluqli ko'plab arxeologik topilmalar va tarixiy qo'lyozmalar mavjud. Bundan 5 ming yil ilgari davrga mansub qadimgi Mesopotamiya hududidan topilgan haykaldada belbog'i kurash usulida musobaqalashayotgan polvonlar tasvirlangan. Xitoyning qadimgi «Fan-shu» qo'lyozmasida Farg'ona vodiysida to'ylar, sayillar Kurash musobaqalarisiz o'tmasligi yozilgan. Ahmad Polvon, Xo'ja polvon va shu kabi Kurashning ana shu turida shuhrat qozonishgan (19-asr oxiri - 20-asr boshi). Chorizm istilosi va sho'rolar davrida o'zbek milliy Kurashini xalq turmush tarzidan sun'iy ravishda siqib chiqarishga harakat qilindi. 20-asrning 90-yillari oxiriga kelib bu urinishlarga barham berildi.

1991 yilda kurashchilar sulolasi vakili, bir necha Kurash turlari bo'yicha xalqaro miqyosda sport ustasi Komil Yusupov o'zbekcha Kurashning xalqaro andozalariga moslangan quyidagi qoidalarini ishlab chiqdi: Kurash tushuvchilar 14x14 m dan 16x16 m gacha bo'lgan, cheturoq qismi qizil rangli «xavfli chiziq» bilan belgilangan ko'k-yashil tusli Kurash gilamida tik turgan holatda bellashadilar. G'olib ishlatilgan usullar va maydondagi hatii-harakatlariga qo'yiladigan baholarga qarab aniqlanadi. Kurashda bug'ish, raqibga og'riq beruvchi usullar qo'llashga ruxsat etilmaydi, kurashuvchilarning biri ko'k, ikkinchisi

yashil rangli yaktak (ayollar yaktak ichidan oq rangli futbolka) kiyadi, belga eni 4-5 sm li qizil belbog' (tasma) bog'lanadi, erkaklar 60, 66, 73, 81, 90, 100 kg va 100 kg dan ziyod, ayollar 48, 52, 57, 63, 70, 78, 87 va 87 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar (bolalar, o'smirlar, o'spirinlar, yoshi ulug'lar va qizlar musobaqalarida ham yosh xususiyatlari hisobga olingan holda vazn toifalari belgilanadi). Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA)ning 2003 yil Toshkentda o'tgan kongressi har bir uchrashuvning qizg'in bo'lishini ta'minlash maqsadida rasmiy musobaqalarda bellashuv vaqti erkaklar uchun 4 minut, ayollar uchun 3 minut qilib belgilandi.



Ishlatilgan usullarga bajarilishiga mos ravishda «chala», «yonbosh», «halol» baholari, qoidaga zid harakatlarga esa «tanbeh», «dakki», «g'irrom» ogohlantirishlari beriladi. Kurashuvchi «halol» bahosini olsa (yoki raqibi «g'irrom» bilan jazolansa) bu uning g'alabasini bildiradi. Ikki bor «yonbosh» bahosini olish (yoki raqibning ikki bor «dakki» deya ogohlantirishi) ham g'alabani anglatadi. «Chala» baholari hisobga olib borilib, baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi, ikki minut davomida kurashchilarning hech qanday baho va ogohlantirishlari bo'lmasa "JAZO" iborasi ishlatilib ikkala kurashchini belbog'idan ushlab qo'yiladi hamda birinchi baho yoki ogohlantirishgacha kurashdiriladi, ogohlantirishlar soni teng bo'lsa oxirgi ogohlantirish olgan mag'lub hisoblanadi. 1992 yilda O'zbekistonda kurash federatsiyasi, 2001 yilda O'zbekistonda belbog'i kurash federatsiyasi tuzildi. 1998

yil sentabrda Toshkentda 28 davlat (AQSh, Boliviya, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Rossiya, O'zbekiston, Yaponiya va h.k.) vakillari Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA) muassislari bo'lishdi va shu munosabat bilan bu yerda o'zbekcha Kurash bo'yicha yirik xalqaro musobaqa o'tkazildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi farmoni (1999 yil 1 fevral) o'zbek milliy Kurashning yanada rivojlanishiga turtki bo'ldi. O'sha yili Toshkentda o'zbekcha Kurash bo'yicha birinchi jahon chempionati, Rossiyaning Bryansk shahrida ayollar o'rtasida xalqaro musobaqa bo'lib o'tdi. IKA qoshida Xalqaro Kurash akademiyasi, Butun jahon Kurashni rivojlantirish jam'armasi tuzildi, assotsiatsiya muassisligida «Kurash» jurnali tasis qilindi. Adabiy-badiiy, ijtimoiy-publitsistik, axborot-reklama yo'nalishidagi bu jurnal Toshkentda 1999 yil oktabr oyidan buyon nashr etiladi. 2000 yil O'zbekistonda Kurash oyiligi o'tkazildi. Bu oylik davomida 2 millionga yaqin kishi Kurash g'ilamiga chiqdi. Buyuk Britaniyada IKA faxriy prezidenti Islom Karimov nomidagi an'anaviy xalqaro musobaqaga asos solindi. 2001 yildan Xalqaro Kurash intituti (Toshkentda) faoliyat ko'rsata boshladi. IKA ga 66 ta milliy federatsiya a'zo bo'lib kirdi (2003). Yevropa, Osiyo, Panamerika va Okeaniya Kurash konfederatsiyalari tuzildi. Hozirgi paytda o'zbekcha Kurash bilan xorijiy mamlakatlarda 1 mlndan ziyod kishi shug'ullanadi. Kurashning bu turi bo'yicha jahon, qita va mamlakatlar chempionatlari hamda birinchiliklari, O'zbekistonda at-Termiziy, Amir Temur, Pahlavon Mahmud xotirasiga bag'ishlangan va boshqako'plab xalqaro musobaqalar muntazam o'tkaziladi.

Hozirgi vaqtda O'zbekistonda 14 ta olimpiya zahiralari kolleji, ko'pgina bolalar-o'smirlar sport maktabi va Kurash to'garaklarida sporting bu turi bo'yicha kurashchilarga tahsil beriladi. Oliy o'quv yurtlarida 100 dan ortiq Kurash to'garaklari faoliyat ko'rsatadi. Kurashchilar bilan ming nafar atrofiida murabbiylar shug'ullanadi (2003). Osiyo olimpiya kengashi 2003 yilda Kurashning bu turini Osiyo o'yinlari dasturiga

kiritdi. Kurash bo'yicha o'tkazilidigan jahon chempionatlarida Toshtemir Muhammadiyev, Bahrom Avazov, Isoq Axmedov, Maxtumquli Mahmudov, Kamol Murodov, Akobir Qurbonov, Davlat Choriyev, Abdullo Tangriyev, Sherali Jo'rayev, Shuhrat Arslonov, Davlat Abrayev, Muhsin Hisamidinov, Sharof Xolmamatov, Furgat Mamatov, Ikrom Nurilloyev (O'zbekiston), Kubashxonim Elkunur, Selim Totar o'g'li (Turkiya), Aleksandr Katsuragi, Karlos Xonorato (Braziliya), Pavel Melananets (Polsha), Xiroyoshi Kashimoto (Yaponiya) va boshqalar jahon va osiyo chempionatlarida xalqaro turnirlar hamda osiyo o'yinlari musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'ldilar.

### **3.3. Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida bo'lib o'tgan barcha jahon chempionatlarining g'olib va sovrindorlari ro'yxati.**

#### **Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida I-jahon chempionati**

1999 yil 1-2 may

#### **O'zbekiston Toshkent shahri**

#### **Erkaklar o'rtasida 73, 90 kg va mutloq vazn toifalari**

#### **-73 kg-erkaklar**

- 1 o'rin - Qurbonov Akobir (O'zbekiston)
- 2-o'rin-Mahmudov Maxtumquli (O'zbekiston)
- 3 o'rin - Katsuragi Alexander (Braziliya)
- 3-o'rin-NasrullayevHayrullo (O'zbekiston)

#### **-90 kg-erkaklar**

- 1-o'rin - Murodov Kamol (O'zbekiston)
- 2-o'rin - Bagdasarov Arm chen (O'zbekiston)
- 3-o'rin - Avazov Bahrom (O'zbekiston)
- 3-o'rin - Hodjayev Shuhrat (O'zbekiston)

#### **Mutloq vazn erkaklar**

- 1-o'rin - Muhammadiyev Toshtemir (O'zbekiston)
- 2-o'rin - Mahmarasulov Erali (O'zbekiston)

- 3-o'rin - Honorato Carlos (Braziliya)
- 3-o'rin - Hodjayev Botir (O'zbekiston)

**Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida II-jahon chempionati**

2000-yil 13-17 iyul

Turkiya Antalija shahri

**Erkaklar o'rtasida 73, 90 kg va mutloq vazn toifalari, Ayollar o'rtasida-63 kg**

**-73 kg - erkaklar**

- 1 o'rin - Mahmudov Mahtumquli (O'zbekiston)
- 2-o'rin - Eorgiev Angel (Bolgariya)
- 3 o'rin - Demirel Bektash (Turkiya)
- 3 o'rin - Raun Ajos (Vengriya)

**-90 kg-erkaklar**

- 1-o'rin - Avazov Bahrom (O'zbekiston)
- 2-o'rin -Minarik Anton (Slovakiya)
- 3-o'rin -Allakuliev Shuhrat (Turkmaniston)
- 3-o'rin -Delahay Sam (Buyuk Britaniya)

**Mutloq vazn erkaklar**

- 1-o'rin - Tataroglu Selim (Turkiya)
- 2-o'rin -Malovaniec Pavel (Polsha)
- 3-o'rin - Tankov Georgi (Bolgariya)
- 3-o'rin -Singh Kipral (Hindiston)

**-63 kg-ayollar**

- 1-o'rin -Kobash Ilknur (Turkiya)
- 2-o'rin -Nazarenko Olesya (Turkmaniston)
- 3-o'rin -Yaron Einat (Isroil)
- 3-o'rin-Mashiko Satomi (Yaponiya)

**Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida III-jahon chempionati**

2001 yil 26-avgust

Vengriya Budapesht shahri

**Erkaklar o'rtasida mutloq vazn hamda ayollar o'rtasida 63 kg vazn toifalari**

**Mutloq vazn erkaklar**

- 1-o'rin - Avazov Bahrom (O'zbekiston)
- 2-o'rin - Sabino Mario (Braziliya)
- 3-o'rin - Hadbataar Munkbatar (Mongoliya)
- 3-o'rin - Van zyl c. (Janubiy Afrika Respublisi)

**-63 kg-ayollar**

- 1-o'rin -Sikora Dorota (Polsha)
- 2-o'rin - Nazarenko Olesya (Turkmaniston)
- 3-o'rin -Shagibekova Yulia (O'zbekiston)
- 3-o'rin -Malley Joyce (Buyuk Britaniya)

**Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida IV-jahon chempionati**

2002 yil 30-avgust 1-sentabr

Armaniston Yerevan shahri

**Erkaklar o'rtasida 73,81,90 va mutloq vazn hamda ayollar o'rtasida 52,63 kg va mutloq vazn toifalari**

**-73 kg-erkaklar**

- 1-o'rin - Archill Chohelli (Gruziya)
- 2-o'rin - Ramziddin Saidov (O'zbekiston)
- 3-o'rin - Adam Jaikowski (Polsha)
- 3-o'rin -Suldbayar Damin (Mongoliya)

**-81 kg-erkaklar**

- 1-o'rin - Issoq Ahmedov (O'zbekiston)
- 2-o'rin - Alexander Guedes (Braziliya)
- 3-o'rin - Nicolas Bibilashvili (Gruziya)
- 3-o'rin -Irakli Uznadze (Turkiya)

### **-90 kg-erkaklar**

- 1-o'rin-Marcos Dauo (Braziliya)
- 2-o'rin-Davlat Choriyev (O'zbekiston)
- 3-o'rin-Harutsun Garibyan (Armaniston)
- 3-o'rin-Alireza Sanei (Eron)

### **Mutloq vazn erkaklar**

- 1-o'rin-Salim Tataro'g'lu (Turkiya)
- 2-o'rin-Alexander Guedes (Braziliya)
- 3-o'rin-Ahmad Efati Arkan (Eron)
- 4-o'rin Khadbatar Munkbatar (Mongoliya)

### **-52 kg-ayollar**

- 1-o'rin-Kristina Najaryan (Armaniston)
- 2-o'rin-Ergel Sehirban (Turkiya)
- 3-o'rin -Altin Muradova (Turkmaniston)
- 4-o'rin-Galina Jdanova (Rossiya)

### **-63 kg-ayollar**

- 1-o'rin-Aktan Ebeu (Turkiya)
- 2-o'rin-Irina Yakovleva (Rossiya)
- 3-o'rin-Fernanda Pires (Braziliya)
- 3-o'rin-Dorota Sikora (Polsha)

### **Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida V-jahon chempionati**

2005 yil 26-27 noyabr

#### **O'zbekiston Toshkent shahri**

**Erkaklar o'rtasida 60,66,73,81,90,100,+100va mutloq vazn hamda ayollar o'rtasida 48,57,63,87 kg va mutloq vazn toifalari**

#### **-48 kg-ayollar**

1. Sensoy Yildiz Nese (Turkiya)
2. Mavlyanova Shahnoza (O'zbekiston)
3. Chow Wan (Gonkong)
3. Martinova Maria (Armaniston)

### **-57 kg-ayollar**

1. Stavriou Pinelopi (Kipr)
2. Dennis Eleanor (Irlandiya)
3. Yee Ling NGO (Singapur)
3. Shayhuddinova Rumiya (O'zbekiston)

### **-63 kg-ayollar**

1. Martins Marcia (Braziliya)
2. Safarova Umeda (O'zbekiston)
3. Malley Joyce (Buyuk Britaniya)
3. Devi B (Hindiston)

### **-87 kg-ayollar**

1. Kaya Belkis Zehra (Turkiya)
2. Kambarova Dilnoza (O'zbekiston)
3. Cheprasova Galya (Rossiya)
3. Koval Galya (Ukraina)

### **Mutloq vazn-ayollar**

1. Kaya Belkis Zehra (Turkiya)
2. Shekerova Mariya (O'zbekiston)
3. Halikulova Sohbiyamol (O'zbekiston)
3. Koval Galya (Ukraina)

### **-60 kg-erkaklar**

1. Mamatov Furkat (O'zbekiston)
2. Boldbaatar Chimed (Mongoliya)
3. Kurbanov Ture (Turkmaniston)
3. Wahedi Abdul Wahed (Afg'oniston)

### **-66 kg-erkaklar**

1. Boqiyev Rustam (Tojikiston)
2. Alexanidis Lavrentis (Gretsiya)
3. Popov Anton (Moldoviya)
3. Bakhshaei Mohsen (Eron)

**-73 kg-erkaklar**

1. Bociyev Rasul ( Tojikiston )
  2. Ryu Jeong Seok (Koreya)
  3. To'raev Sherali (O'zbekiston)
3. Hidayberdiev Ferutdin (Turkmaniston)

**-81 kg-erkaklar**

1. Saidov Ramziddin ( O'zbekiston )
2. Mohamadnia Ali (Eron)
3. Balasyan David (Rossiya)
3. Ganbold Ganzorig (Mongoliya)

**-90 kg-erkaklar**

1. Choriyev Davlat (O'zbekiston )
2. Zolbayar Batfargal (Mongoliya )
3. Mesablishvili Nugzar (Ukraina)
3. Ayyoub Hassani (Eron)

**-100 kg-erkaklar**

1. Fallah Abbas (Eron)
2. Elijah Chirwa (Zambiya)
3. Richardson Darrin (Buyuk Britaniya)
3. Nurullaev Ikrom ( O'zbekiston )

**+100 kg-erkaklar**

1. Tangriev Abdulla ( O'zbekiston )
2. Khostravinejad Saeed (Eron)
3. Kim Beom Kim (Koreya)
3. Snegovski Yuriy (Belorusiya)

**Mutloq vazn-erkaklar**

1. Tangriev Abdulla ( O'zbekiston )
2. Iliadis Dionisios (Gretsiya)
3. Iliadis Vasiliios (Gretsiya)
3. Zolbayar Batfargal (Mongoliya)

**Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida VI-jahon chempionati**  
2007 yil 25-29 oktabr

**Mongoliya Ulanbator shahri**

**Erkaklar o'rtasida 60,66,73,81,90,100,+100va mutloq  
vazn hamda ayollar o'rtasida 48,63 va mutloq vazn  
toifalari**

**-60 kg-erkaklar**

1. Mamatov Furgat (O'zbekiston)
2. Chinbat O. (Mongoliya)
3. Waris Ali (Pokiston)
3. Bui Dihn Tien (Vetnam)

**-66 kg-erkaklar**

1. Ravshanov Olim (O'zbekiston)
2. Alberti Guillaume (Fransiya)
3. Esin B. (Qozog'iston)
3. Hishigbayar B. (Mongoliya)

**-73 kg-erkaklar**

1. Munkhbayar H. (Mongoliya)
2. Omoktyev Bayor (Rossiya)
3. Yalkapov Nurali (Turkmaniston)
3. Ogasawara Naoya (Yaponiya)

**-81 kg-erkaklar**

1. Mahmudov Ravshan (O'zbekiston)
2. Khudermunkh G. (Mongoliya)
3. Jago Mathew (Janubiy Afrika Respublikasi)
3. Erdineev R. (Rossiya)

**-90 kg-erkaklar**

1. Jo'rayev Sherali (O'zbekiston)
2. Zandeh Mohammad (Eron)
3. Remarenco Sergiu (Moldoviya)
3. Munkhbayar B. (Mongoliya)

**-100 kg-erkaklar**

1. Nurullaev Ikrom (O'zbekiston)
2. Fallah Abbas (Eron)
3. Illiadis Moisei (Gretsiya)
3. Till Leigh (Buyuk Britaniya)

**+100 kg-erkaklar**

1. Ganhuyag D. (Mongoliya)
2. Rezaie Ali (Eron)
3. Malki El Mehdi (Morakko)r
3. Temule K. (Xitoy)

**Mutloq vazn-erkaklar**

1. Choriyev Davlat (O'zbekiston)
2. Jo'rayev Sherali (O'zbekiston)
3. Aguiar Alex (Braziliya)
3. Munkhbaatar (Mongoliya)

**-48 kg-ayollar**

1. Urantseg M. (Mongoliya)
2. Kubiyeva Mukadas (O'zbekiston)
3. Bishop Justine (Yangi Zenlandiya)

**-63 kg-ayollar**

1. Tserenkhand D. (Mongoliya)
2. Koval Galina (Ukraina)
3. Mavlanova Mashkhura (O'zbekiston)
3. Uzun Ebrur (Turkiya)

**Mutloq vazn-ayollar**

1. Tserenkhand D. (Mongoliya)
2. Ya Sagoo (Mongoliya)
3. Koval Galina (Ukraina)
3. Dulmaa Y. (Mongoliy)

**Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida VII-jahon chempionati**

2009 yil 09-10 oktabr

Ukraina Alushta shahri

Erkaklar o'rtasida 60,66,73,81,90,100,+100kg hamda ayollar o'rtasida 48,52,57,63,70,78 va 87 kg vazn toifalari

**-60 kg-erkaklar**

1. Dalirhan Mostafa (Eron)
2. Turebekov Bakhtyjan (Qozog'iston)
3. Gasparyan Gevorg (Rossiya)
3. Zeripov Gayratjan (Turkmaniston)

**-66 kg-erkaklar**

1. Ghaffar Mohsen (Eron)
2. Khudoyberdiev Sukhrob (O'zbekiston)
3. Mchedlistvili Djaba (Gruziya)
3. Uspanov Marat (Qozog'iston)

**-73 kg-erkaklar**

1. Mihaylin Vladislav (Rossiya)
2. Imamov Yakhyo (O'zbekiston)
3. Mustafaev Ramazan (Qozog'iston)
3. Moradi Sorkhzou Zakaria (Eron)

**-81 kg-erkaklar**

1. Kholmamatov Sharof (O'zbekiston)
2. Jamali Mohamad (Eron)
3. Motorkin Andrey (Rossiya)
3. Iadze Giorgy (Gruziya)

**-90 kg-erkaklar**

1. Jo'rayev Sherali (O'zbekiston)
2. Abdrazzakov Ruslan (Qozog'iston)
3. Mereacre Danu (Moldoviya)
3. Gladkin Alexander (Rossiya)



### **-100 kg-erkaklar**

1. Choriyev Davlat (O'zbekiston)
2. Iliadis Dionysis (Gretsiya)
3. Myagmarsuren Togtool (Mongoliya)
3. Al Moneer Mohammad (Suriya)

### **+100 kg-erkaklar**

1. Rodaki Mohammad Reza (Eron)
2. Pin Andrien (Fransiya)
3. Georg Urban (Vengriya)
3. Muradov Shukhrat (O'zbekiston)

### **-48 kg-ayollar**

1. Kirienkova Liya (Rossiya)
2. Kubeeva Mukaddas (O'zbekiston)
3. Delpoit Martinetter (Janubiy Afrika Respublikasi)
3. Nguen Thi Hong (Vetnam)

### **-52 kg-ayollar**

1. Dosjanova Dinara (Qozog'iston)
2. Nazarova Shohida (O'zbekiston)
3. Tseng Yu-Yu (Xitoy Taypey)
3. Baydulina Maria (Ukraina)

### **-57 kg-ayollar**

1. Ochirpurev Lkhagvakhuu (Mongoliya)
2. Satorova Maxliyo (O'zbekiston)
3. Aldaas Sanda (Suriya)
3. Dushka Tatyana (Ukraina)

### **-63 kg-ayollar**

1. Kotova Julia (Rossiya)
2. Nuraliyeva O'g'iloy (O'zbekiston)
3. Ganbold Chimednorov (Mongoliya)
3. Popa Lulia (Moldoviya)

### **-70 kg-ayollar**

1. Khorolsuren Mukhmagnai (Mongoliya)
2. De Villiers Moira (Yangi Zelandiya)
3. Dodedmeade Chantelle (Janubiy Afrika Respublikasi)
3. Ibragimova Darya (Ukraina)

### **-78 kg-ayollar**

1. Khalikulova Sokhibjamol (O'zbekiston)
2. Sharma Latika (Hindiston)
3. Batkishig Batchimeg (Mongoliya)
3. Skora Maria (Ukraina)

### **-87 kg-ayollar**

1. Koval Galya (Ukraina)
2. Ismatova Gulmira (O'zbekiston)
3. Nyamkhuu Nyamtuya (Mongoliya)

### **Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida VIII-jahon chempionati**

2011 yil 19-24 oktabr

O'zbekiston Termiz shahri

Erkaklar o'rtasida 60,66,73,81,90,100,+100kg hamda ayollar o'rtasida 48,52,57,63,70,78 va+78 kg vazn toifalari

### **-60 kg-erkaklar**

1. Chinbat Otgon (Mongoliya)
2. Xudoyorov Abduraxmon (O'zbekiston)
3. Zeripov Gayratjan (Turkmaniston)
3. Vahdani Behzad (Eron)

### **-66 kg-erkaklar**

1. Kihara Keiichi (Yaponiya)
2. Dalirian Mostafa (Eron)
3. Mallaev Zarifjon (O'zbekiston)
3. Maxmudov Arslonbek (O'zbekiston)

**-73 kg-erkaklar**

1. To'rayev Sherali ( O'zbekiston )
2. Abrayev Davlat ( O'zbekiston )
3. Sobirov Farukhruz (Tojikiston)
3. Dagvadorj Munkhbat (Mongoliya)

**-81 kg-erkaklar**

1. Arslonov Shukhratjon ( O'zbekiston )
2. Dzhamshebi Izatullo (Tojikiston)
3. Bichelashvilli Giorgi (Gruziya)
3. Iadze Giorgi (Gruziya)

**-90 kg-erkaklar**

1. Rahnamajozan Hojat (Eron)
2. Kholmamatov Sharof (O'zbekiston)
3. Sobirov Parviz (Tojikiston)
3. Azizpour Mohsen (Eron)

**-100 kg-erkaklar**

1. Abdurakhmonov Mukhammadmurod (Tojikiston)
2. Abdulloev Rakhmatullo (Tojikiston)
3. Qo'ldashev Ulug'bek (O'zbekiston)
3. Onishi (Yaponiya)

**+100 kg-erkaklar**

1. Rudelson Gregory (Isroil)
2. Khosrvinjad Saeed (Eron)
3. Kim Jongryul (Koreya)
3. Iliadis Diionysios (Gretsiya)

**-48 kg-ayollar**

1. D'argent Tania (Janubiy Afrika Respublikasi)
2. Kumlert Duangdar (Tailand)
3. Kubiyeva Muqaddas (O'zbekiston)
3. Tam Maho Ka Fei (Gonkong)

**-52 kg-ayollar**

1. Solongo Baatarsaikha (Mongoliya)
2. Okbutaeva Shakhnoza ( O'zbekiston )
3. Mukhamadiyeva Sayyora (O'zbekiston)
3. Sunaina (Hindiston)

**-57 kg-ayollar**

1. Nishanbayeva Sevara (Qozog'iston)
2. Mustafaeva Juldiz ( O'zbekiston )
3. Lkhagvakhuu Ochirpurev (Mongoliya)
3. Aydogdiyeva Madina (Turkmaniston)

**-63 kg-ayollar**

1. Tserennadmid Tsend (Mongoliya)
2. Chimednorov Ganbold (Mongoliya)
3. Khruhlenko Antonina (Ukraina)
3. Safarova Shohista (O'zbekiston)

**-70 kg-ayollar**

1. Ismatova Gulmira ( O'zbekiston )
2. Yovqochdiyeva Gulmira ( O'zbekiston )
3. Khorolsuren Munkhmag (Mongoliya)
3. Azzaya Enkhbat (Mongoliya)

**-78 kg-ayollar**

1. Munkhsetseg Otgon (Mongoliya)
2. Nyamtuya Nyamki (Mongoliya)
3. Khushbokova Kunduz ( O'zbekiston )
3. Swanepoel Andria (Janubiy Afrika Respublikasi)

**+78 kg-ayollar**

1. Tserenkhand Dorjoto (Mongoliya)
2. Mavlonova Mashkhura (O'zbekiston)
3. Kubayeva Shirin (Turkmaniston)
3. Zholdassova Assiya (Qozog'iston)

## Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida IX-jahon chempionati

2013 yil 12-16 dekabr

Turkiya Istanbul shahri

Erkaklar o'rtasida 60,66,73,81,90,100,+100kg hamda ayollar o'rtasida 48,52,57,63,70,78,87 va+87 kg vazn toifalari

### -60 kg-erkaklar

1. Vahdani Behzad (Eron)
2. Domshchikov Igor (Ukraina)
3. Orazov Marat (Turkmaniston)
3. Phu Pham Minh (Vetnam)

### -66 kg-erkaklar

1. Xudoyberdiyev Suhrob (O'zbekiston)
2. Boymurodov Ismoil (Tojikiston)
3. Rahmani Ali (Eron)
3. Cheryl Oleksiy (Ukraina)

### -73 kg-erkaklar

1. Fayzullayev Fayoz (O'zbekiston)
2. Nanievi Alike (Gruziya)
3. Ghadimi Hadi (Eron)
3. Nobeashi Takeru (Yaponiya)

### -81 kg-erkaklar

1. Saidov Saidjalol (Tojikiston)
2. Saparov Bektosh (O'zbekiston)
3. Aminyar Elyas (Afg'oniston)
3. Ghaderi Mojtaba (Eron)

### -90 kg-erkaklar

1. Ustopiriyon Komronshoh Usto (Tojikiston)
2. Mohammadniya Ali (Eron)
3. Buriyev Zafar (O'zbekiston)
3. Iadze Giorgi (Gruziya)

50

### -100 kg-erkakalar

1. Mazmanidis Tedore (Gruziya)
2. Rahnamajozan Hojat (Eron)
3. Ahmadi Ekramuddin (Afg'oniston)
3. Angelidis Theofilaktos (Gretsiya)

### +100 kg-erkaklar

1. Yezeci Feyyaz (Turkiya)
2. Abdurakhmonov Mukhammurod (Tojikiston)
3. Xisamiddinov Muhsin (O'zbekiston)
3. Hajipour Masood (Eron)

### -48 kg-ayollar

1. Trang Dao Le Thu (Vetnam)
2. Zaripova Ayna (Turkmaniston)
3. Gulova Nodira (O'zbekiston)
3. Vamattam Shesa Thomas (AQSH)

### -52 kg-ayollar

1. Turk Merve (Turkiya)
2. Chen Chin-Ying (Xitoy Taypey)
3. Iliadou Parthena (Gretsiya)
3. Karapetyan Yerjanik (Armaniston)

### -57 kg-ayollar

1. Jeong Eun-Bi (Koreya)
2. Nazarova Shokhida (O'zbekiston)
3. Heidari Soureshjani Somayeh (Eron)
3. Su Shih-Lin (Xitoy Taypey)

### -63 kg-ayollar

1. Schlesinger Alice Hester Elizabeth (Isroil)
2. Akarsu Ozge (Turkiya)
3. Hoang Nguyen Thi (Vetnam)
3. Incedayi Dilara (Turkiya)

51

**-70 kg-ayollar**

1. Oner Muhriban (Turkiya)
2. Lohova Mariya (Turkmaniston)
3. Bidel Toktam (Eron)
3. Elzem Gorgula (Turkiya)

**-78 kg-ayollar**

1. Munkhtsetseg Oigon (Mongoliya)
2. Esonova Maftuna (O'zbekiston)
3. Kurtosmanova Zarema (Ukraina)
3. Ozer Tugba (Turkiya)

**-87 kg-ayollar**

1. Toprak Firdevs (Turkiya)
2. Demir Bushra (Turkiya)
3. Beniwal Pooja (Hindiston)
3. Bhullar Sudesh (Hindiston)

**+87 kg-ayollar**

1. Akbulut Seble (Turkiya)
2. Gashenko Kristina (Ukraina)
3. Temirova Diftuza (O'zbekiston)
3. Sachdeva Deepvenus (Hindiston)

**Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida X-jahon chempionati**

2015 yil 02-06 noyabr

Eron Islom Respublikasi Xurramobod shahri

Erkaklar o'rtasida 60,66,73,81,90,100,+100kg vazn toifalari

**-60 kg-erkakalar**

1. Ghanbar Ali Ghanbari (Eron)
2. Rakhmon Jumaev (O'zbekiston)
3. Ehsan Bahramian Khayat (Eron)
3. Mirjon Tukhtaev (O'zbekiston)

**-66 kg-erkaklar**

1. Maruf Gaybulloyev (O'zbekiston)
2. Abror Jabborov (O'zbekiston)
3. Chassem Nourizadeh (Eron)
3. Marat Orazov (Turkmaniston)

**-73 kg-erkaklar**

1. Davlat Abraev (O'zbekiston)
2. Hadi Ghadami (Eron)
3. Nuryagdy Jeparov (Turkmaniston)
3. Veaceslav Plamadeala (Ruminiya)

**-81 kg-erkaklar**

1. Temurxon To'rayev (O'zbekiston)
2. Ruslan Boltayev (O'zbekiston)
3. Elyas Aliakbari (Eron)
3. Serdar Jummyev (Turkmaniston)

**-90 kg-erkaklar**

1. Seyedaliasghar Mousavi (Eron)
2. Younes Valizadeh (Eron)
3. Giorgi ladze (Gruziya)
3. Ihor Knysh (Ukraina)

**-100 kg-erkaklar**

1. Erkin Doniyorov (O'zbekiston)
2. Moslem Nouri (Eron)
3. Vahid Nouri (Eron)
3. Vladyslav Zembytskyi (Ukraina)

**+100 kg-erkaklar**

1. Muhsin Xisamiddinov (O'zbekiston)
2. Bekzod Karimov (O'zbekiston)
3. Hamid Gholi (Eron)
3. Jafar Pahlevani (Eron)

**Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida XI-jahon chempionati**  
**2017 yil 30 noyabr 03 dekabr**

**Turkiya Istanbul shahri**

**Erkaklar o'rtasida 60,66,73,81,90,100,+100kg va ayollar o'rtasida 48,52,57,63,70,78,87,+87 kg vazn toifalari**

**-60 kg-erkaklar**

1. Jumanov Suindik (Qozog'iston)
2. Kurbanov Shamuhammet (Turkmaniston)
3. Vahdani Behzad (Eron)
3. Ozkaya Cihan (Turkiya)

**-66 kg-erkaklar**

1. Axadov Shaxram (O'zbekiston)
2. Ghanbari Ghanbarali (Eron)
3. Orazov Marat (Turkmaniston)
3. Omurzakov Erkin (Turkmaniston)

**-73 kg-erkaklar**

1. Abrayev Davlat (O'zbekiston)
2. Qurbonov Muxriddin (O'zbekiston)
3. Baltayev Begench (Turkmaniston)
3. Lozinskyi Taras (Ukraina)

**-81 kg-erkaklar**

1. Rasulov Kamoliddin (O'zbekiston)
2. Omirov Dayanch (Turkmaniston)
3. Huang Chun-ta (Xitoy Taypey)
3. Kankava Giorgi (Gruziya)

**-90 kg-erkaklar**

1. Arslanov Shukhratjon (O'zbekiston)
2. Rashidi Hamed (Eron)
3. Zamanimoghaddam M. (Eron)
3. Lo Yu-hsuan (Xitoy Taypey)

**-100 kg-erkaklar**

1. Masmamidis Tentore (Gretsiya)
2. Jo'raev Ilxom (O'zbekiston)
3. Kim Jeong Woo (Koreya)
3. Jumayev Hundayberdi (Turkmaniston)

**+100 kg-erkaklar**

1. Xisamididinov Muhsin (O'zbekiston)
2. Pahlavani Jaffar (Eron)
3. Safarov Razi (Azarbayjon)
3. Tsoumitas Dimitrios (Gretsiya)

**-48 kg-ayollar**

1. Mo'minova Mohinur (O'zbekiston)
2. Whitebool Michaela (Janubiy Afrika Respublikasi)
3. Saparova Zarina (Turkmaniston)
3. Tsaturyan Shogik (Rossiya)

**-52 kg-ayollar**

1. Sulaymanova Gulnor (O'zbekiston)
2. Abdumajidova Oysuluv (O'zbekiston)
3. Chertyl Kateryna (Ukraina)
3. Hsiao Hui Shan (Xitoy Taypey)

**-57 kg-ayollar**

1. Shermetova Dildor (O'zbekiston)
2. Allanazarova Amangul (O'zbekiston)
3. Cross Jenita (Janubiy Afrika Respublikasi)
3. Kurbanova Mehriban (Turkmaniston)

**-63 kg-ayollar**

1. Lee Wan Ting (Xitoy Taypey)
2. Pirnazarova Mohinur (O'zbekiston)
3. Nasyrova Gulshat (Turkmaniston)
3. Martin Jasmine (Janubiy Afrika Respublikasi)

**-70 kg-ayollar**

1. Yilmaz Nurcan (Turkiya)
2. Zakhartsova Olga (Rossiya)
3. Ismatova Gulmira (O'zbekiston)
3. Xudoyqulova Gavhar (O'zbekiston)

**-78 kg-ayollar**

1. Yuldasheva Kumush (O'zbekiston)
2. Vlasova Aleksandra (Rossiya)
3. Yang Hsien-tzu (Xitoy Taypey)
3. Esanova Mafuna (O'zbekiston)

**-87 kg-ayollar**

1. Yo'ldoshova Raxima (O'zbekiston)
2. Ro'ziyeva Maloxat (O'zbekiston)
3. Vesser Chantele (Janubiy Afrika Respublikasi)

**+87 kg-ayollar**

1. Eremeeva Nadezhda (Rossiya)
2. Kaya Belkis (Turkiya)
3. Ilmatova Rinata (O'zbekiston)
3. Boyimova Begam (O'zbekiston)

**Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida XII-jahon chempionati**

**2019 yil 30-avgust 06-sentabr**

**Koreya Chungju shahri**

**Erkaklar o'rtasida 60,66,73,81,90,100,+100kg va ayollar o'rtasida 48,52,57,63,70,78,87,+87 kg vazn toifalari**

**-60 kg-erkaklar**

1. Abror Jabborov (O'zbekiston) -anti-doping qoidalarini buzganligi uchun diskvalifikatsiya qilingan
2. Shamuhammet Kurbanov (Turkmaniston) -oltin medal bilan taqdirlangan
3. Merajuddin Chakmar (Afg'oniston)
3. Chen Lo (Xitoy Taypey)

**-66 kg-erkaklar**

1. Eiki Goya (Yaponiya)
2. Kabuljon Akhmedov (O'zbekiston)
3. Shuaib Mohammad Yuosuf (Afg'oniston)
3. Mohammad Mohammad (Quwayt)

**-73 kg-erkaklar**

1. Umid Esanov (O'zbekiston)
2. Muhammet Temirov (Turkmaniston)
3. Chia-Huang Lin (Xitoy Taypey)
3. Hiroki Shinzato (Yaponiya)

**-81 kg-erkaklar**

1. Sarvar Shomurodov (O'zbekiston)
2. Elyas Ali Akbari (Eron)
3. Chun-Ta Huang (Xitoy Taypey)
3. Khaknazar Nazarov (Tojikiston)

**-90 kg-erkaklar**

1. Shermuxammad Jandriyev (O'zbekiston)
2. Omid Taztak (Eron)
3. Ajmal Ishaq Zai (Afg'oniston)
3. Alexis Plantard (Fransiya)

**-100 kg-erkaklar**

- 1 Erkin Doniyorov (O'zbekiston)
- 2 Hamid Rashidi (Eron)
- 3 Jea Min Kim (Koreya)
- 3 Hoang Duong Nguyen (Vetnam)

**+100 kg-erkaklar**

- 1 Muxsin Xisamiddinov (O'zbekiston)
- 2 Jafar Pahlevanijagharch (Eron)
- 3 Kunathip Yea-On (Tailand)
- 3 Mbepa Gaulou Antony Desire (Kongo Respublikasi)

**-48 kg- ayollar**

- 1 Moxinur Mo'minova (O'zbekiston)
- 2 Nurzedmaa Erdenedalai (Mongoliya)
- 3 Chia-Wen Tsou (Xitoy Taypey)
- 3 Ayshirin Haydarova (Turkmaniston)

**-52 kg-ayollar**

- 1 Gulnor Sulaymanova (O'zbekiston) anti-doping qoidalarini buzganligi uchun diskvalifikatsiya qilingan
- 2 Aynur Amanova (Turkmaniston) -oltin medal bilan taqdirlangan
- 3 Kyeong Ha Lee (Koreya)
- 3 Tzu Yi Hung (Xitoy Taypey)

**-57 kg-ayollar**

1. Hyeon Jeong Lee (Koreya)
2. Gulshat Nasyrova (Turkmaniston)
3. Saowalak Homklin (Tailand)
3. Makhliyokhon Yuldasheva (O'zbekiston)

**-63 kg-ayollar**

1. Yu-Ching Cheng (Xitoy Taypey)
2. Dinara Hallyeva (Turkmaniston)
3. Khasani Najmu Shifa (Indoneziya)
3. Ji Won Park (Koreya)

**-70 kg-ayollar**

- 1 Nilufar Ergasheva (O'zbekiston)
- 2 Siti Latifah (Indoneziya)
- 3 Chia-Ling Liu (Xitoy Taypey)
- 3 Maria Lohova (Turkmaniston)

**-78 kg-ayollar**

1. Wu Joo Lim (Koreya)
2. Nurcan Yilmaz (Turkiya)
3. Harpreet Kaur (Hindiston)

3. Chia-ling Kao (Xitoy Taypey)

**-87 kg-ayollar**

1. Nyamtuya Nyamkhuu (Mongoliya)
2. Jyoti (Hindiston)
3. Pu Reum Lee (Koreya)
3. Raxima Yo'ldosheva (O'zbekiston)

**+87 kg-ayollar**

1. Pei Yu Sun (Xitoy Taypey)
2. Rinata Ilmanova (O'zbekiston)
3. Tae Yeon Kim (Koreya)
3. Pattamaporn Tubkit (Tailand)

**Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida XIII-jahon chempionati**

2022 yil 23-28 noyabr

Hindiston Puna shahri

**Erkaklar o'rtasida 60,66,73,81,90,100,+100kg va ayollar o'rtasida 48,52,57,63,70,78,87,+87 kg vazn toifalari**

**-60 kg-erkaklar**

1. Abdulaziz Xamroyev (O'zbekiston)
2. Mohit (Hindiston)
3. Mohammed Al-Fatla (Iroq)
3. Usukhbayar Erden esu (Mongoliya) Musobaqa qoidalariga bo'ysinmaganligi uchun chetlatilgan

**-66 kg-erkaklar**

1. Artyom Shturbabin (O'zbekiston)
2. Ghassem Nourizadeh (Eron)
3. Gumar Kyrgyzbayev (Qozog'iston)
3. Hee Sung Park (Koreya)

**-73 kg-erkaklar**

1. Elyas Pakdel (Eron)
2. Jaedeog Kwon (Koreya)
3. Navruz Karimzod (Tojikiston)

3. G'olib Sulaymonov (O'zbekiston)

**-81 kg-erkaklar**

1. Umid Esanov (O'zbekiston)
2. Mohammadi Barimanlou (Eron)
3. Yertzat Argynov (Qozog'iston)
3. Kunal (Hindiston)

**-90 kg-erkaklar**

1. Masoud Ghavibazoo (Eron)
2. Jonibek Qozog'ov (O'zbekiston)
3. Chisato Komatsu (Yaponiya)
3. Alexis Plantard (Fransiya)

**-100 kg-erkaklar**

1. Javad Moradi (Eron)
2. Filip Dinovic (Serbiya)
3. Prince Kosi (Kongo Demokratik Respublikasi)
3. Ama Modeste Ngambo (Kongo)

**+100 kg-erkaklar**

1. Muxsin Xisamiddinov (O'zbekiston)
2. Kunathip Yea-On (Tailand)
3. Junyong Jeong (Koreya)
3. Ali Bani Saad (Iroq)

**-48 kg-ayollar**

1. Moxinur Mo'minova (O'zbekiston)
2. Ayshirin Haydarova (Turkmaniston)
3. Leila Siahvoshi (Eron)
3. Savira Diah Fitri Rizkianti (Indoneziya)

**-52 kg-ayollar**

1. Hilola Ortigboyeva (O'zbekiston)
2. Otgonjatgal Sarantuva (Mongoliya) -
3. Aynur Amanova (Turkmaniston)

3. Tahereh Azarpeivand (Eron)

**-57 kg-ayollar**

1. Bich Ngoc Nguyen Thi (Vetnam)
2. Ye Joo Lee (Koreya)
3. Pardis Edivandi (Eron)
3. Xojar Shapovatova (O'zbekiston)

**-63 kg-ayollar**

1. Olya Hamidova (O'zbekiston)
2. FatemehFatahijuyba (Eron)
3. Ngoc Nhung Nguyen Thi (Vetnam)
3. Antonina Khrulenko (Ukraina)

**-70 kg-ayollar**

1. Donya Aghaei (Eron)
2. Shaxnoza Bozorova (O'zbekiston)
3. Wan-Ting Lee (Xitoy Taypey)
3. Maria Lohova (Niderlandiya)

**-78 kg-ayollar**

1. Saba Karamali (Eron)
2. Aziza Kurbanova (Turkmaniston)
3. Filura Ergashova (O'zbekiston)
3. Himanshi Sejwal (Hindiston)

**-87 kg-ayollar**

1. Zahra Bagheri (Eron)
2. Yulduz Muxammadiyeva (O'zbekiston)
3. Jyoti (Hindiston)

**+87 kg-ayollar**

1. Fatemeh Barmaki Kordkolaee (Eron)
2. Snesha Tadyal (Hindiston)
3. Sitora Xusanova (O'zbekiston)
3. Annu (Hindiston)



### 3.4. 2018-yil Indoneziyaning Jakarta va Palembang shaharlarida bo'lib o'tgan 18-osiyo o'yinlarida Kurash musobaqalarining g'olib va sovrindorlari ro'yxati.

O'zbekning milliy qadriyati milliy urf odati hisoblangan Kurash «Osiyo olimpiyakengashi tomonidan har to'rt yildatashkil etiladigan va qit'a olimpiadasi sifatida e'tirof etilgan yozgi Osiyo o'yinlari nufuzi va ahamiyati jihatidan Olimpiya o'yinlaridan keyingi muhim musobaqa hisoblangan Osiyo o'yinlari musobaqasiga rasman kiritildi. Bu haqda Turkmanistonning Ashxobod shahrida bo'lib o'tgan Yopiq inshootlarda va jang san'atlari bo'yicha V Osiyo o'yinlari doirasida bo'lib o'tgan Osiyo Olimpiya kengashi Bosh assambleyasida e'lon qilindi

Kurashning XVIII yozgi Osiyo o'yinlari dasturiga rasman kiritilishi bu yo'nalishda zalvorli qadam qo'yilganidan, uning xalqaro sport hamjamiyati tomonidan keng e'tirof etilayotganidan dalolatdir».

XVIII yozgi Osiyo o'yinlarida kurash musobaqalari yettita vazn toifasida o'tkazildi. Erkaklar 66 kg, 81 kg, 90 kg va +90 kilogramm vazn toifalarida, ayollar esa 52 kg, 63 kg, 78 kilogrammgacha vazn toifasida g'oliblik uchun bahslashishdi.

#### Kurash bo'yicha XVIII-osiyo o'yinlari musobaqasi

2018 yil 18-avgust 2 sentabr

##### Indoneziya Jakarta-Palembang shaharlari

Erkaklar o'rtasida 66 kg, 81 kg, 90 kg, +90 kg vaznda

Ayollar o'rtasida 52 kg, 63 kg, 78 kg vazn toifalari

#### -66 kg-erkaklar

1. Maruf G'aybullayev (O'zbekiston)
2. Ruslan Bo'riyev (O'zbekiston)
3. Haocheng Chan (Xitoy Taypey)
3. Ghanbarali Ghanbari (Eron)

#### -81 kg-erkaklar

1. Elyas Ali Akbari (Eron)
2. Behruzi Khojazoda (Tojikiston)

3. Omid Taztak (Eron)
3. Sarvar Shomurodov (O'zbekiston)

#### -90 kg-erkaklar

1. Shermuhammad Jandriyev (O'zbekiston)
2. Yahyo Imomov (O'zbekiston)
3. Yersultan Muzapparov (Qozog'iston)
3. Husien Misri (Quvayt)

#### +90 kg-erkaklar

1. Muhsin Xisamiddinov (O'zbekiston)
2. Jafar Pahlevanijagharh (Eron)
3. Mansour Sarwari (Afg'oniston)
3. Nurbek To'rayev (O'zbekiston)

#### -52 kg-ayollar

1. Gulnor Sulaymanova (O'zbekiston)
2. Pincky Balhara (Hindiston)
3. My Jadhav (Hindiston)
3. Oysuluv Abdumajidova (O'zbekiston)

#### -63 kg-ayollar

1. Dildor Shermetova (O'zbekiston)
2. Baasanjargal Bayahbat (Mongoliya)
3. Najmu Shifa Khasani (Indoneziya)
3. Muxlisa Abdumalikova (O'zbekiston)

#### 78 kg-ayollar

1. Kumush Yo'ldashova (O'zbekiston)
2. Munkhtsetsed Otgan (Mongoliya)
3. Hsientzu Yang (Xitoy Taypey)
3. Thi Lan Ngyuen (Vetnam)

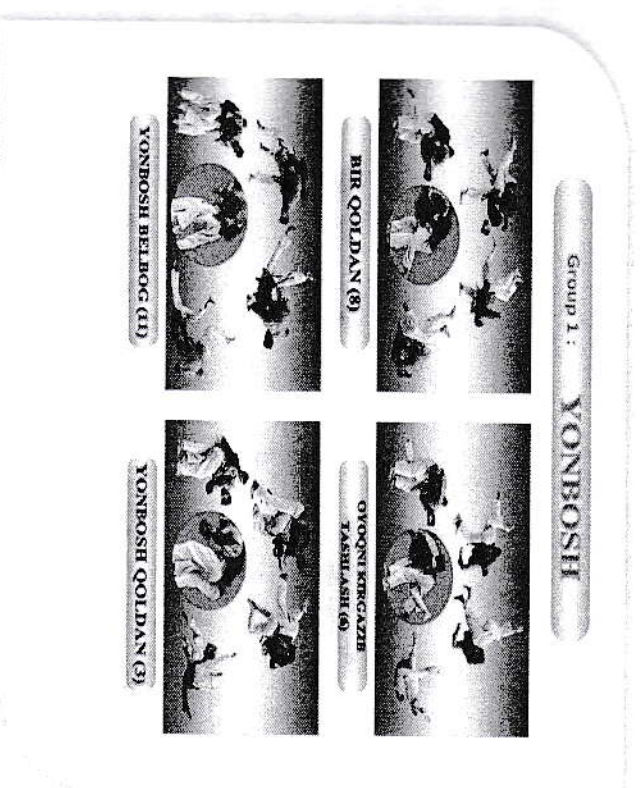
## IV-BOB. KURASH TURLARINING TEXNIKASI-TAKTIKASINI O'RGATISH

### 4.1. Kurashchining texnik-taktik harakatlarini qayd etish uslubiyati.

Kurash sport faoliyatining shunday turlari sirasiga kiradiki, bunda muvaffaqiyat asosan bo'lmasa ham ko'proq texnik harakatlarga, xilma-xil texnik harakatlarni bilishga, qo'yilgan sport maqsadlarini samarali hal etishning eng maqbul taktik va strategik yo'llarini tanlab amalga oshira olishga bog'liq bo'ladi.

Bunda trener-pedagog hamda kurash sirlarini o'rganayotgan sportchi oldida TTTni (texnik-taktik tayyorgarlik) samarali rejalashtirish hamda sport mahoratining o'sish dinamikasini nazorat qilish va tahlil etish, shuningdek, sport mashg'ulotlariga umumli o'zgartirishlar kiritish maqsadida TTT xususiyatlariga tizimli asosda baho berish zarurati paydo bo'ladi.

Kurash bo'yicha usullar jami 7 ta guruh bo'lib 56 ta usulga bo'linadi  
1 guruh YONBOSH deb atalib 4 ta usulga ajratiladi



1. Bir qo'ldan-bu usulni bajarishda raqibning bir qo'ldan ushlab o'ng yoki chap tomonga oyoqlarni o'tkazib yon tomonini kirgazib raqibni yiqitadi

2. Oyoqni kirgazib tashlash-bu usulni bajarishda raqibning bir qo'ldan va belbog'idan ushlab oyoqni raqibning ikki oyoq'ining o'rtasidan kirgizib ildirib ko'tarib o'ng yoki chap yon tomonga tashlash kerak bo'ladi.

3. Yonbosh belbog'-bu usulni bajarishda raqibning bir qo'ldan va belbog'idan ushlab o'ng yoki chap tomonga oyoq yordamida yon tomonga tashlash kerak bo'ladi.

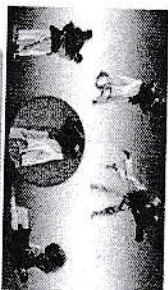
4. Yonbosh qo'ldan-bu usulni bajarishda raqibning faqat bir qo'ldan ushlagan holda o'ng yoki chap tomonga bel yordamida tashlash kerak bo'ladi.

## 2-guruh KO'TARIB TASHLASH deb atalib 7 ta usulga ajratiladi

### Group 2 : KUTARIB TASHLASH



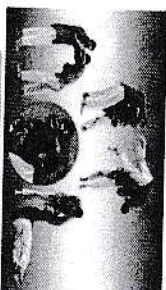
AYIQ QUCHOQ (9)



BARBOR (9)



BELBOG OSHIRMA (9)



BOYINDAN OSHIRIB TASHLASH (9)



CHIRNOQAYMA (9)



KORAKDAN YONGA OSHIRISH (9)



TOGANOQ (9)

1. Ayiq quchoq-bu usulni bajarishda raqibni quchoqlab bir qo'l belbog'da ko'krak ko'krakga yopishgan holatda oyoqlar yordamida orgaga ko'tarib tashlash kerak bo'ladi.

2. Bardor-bu usulni bajarishda raqib hujumga o'tganda bir qo'l bilan raqibning o'ng yoki chap tirsagidan ushlab bir qo'l bilan raqibning belidan to'liq quchoqlab ko'tarib oldinga aylantirib yiqitish kerak bo'ladi.

3. Belbog' oshirma- bu usulni bajarishda raqibning belbog'idan ushlab bir qo'l tepadan bir qo'l pastdan mahkam ushlagan holatda tizzalar yordamida ko'tarib orgaga tashlash kerak bo'ladi.

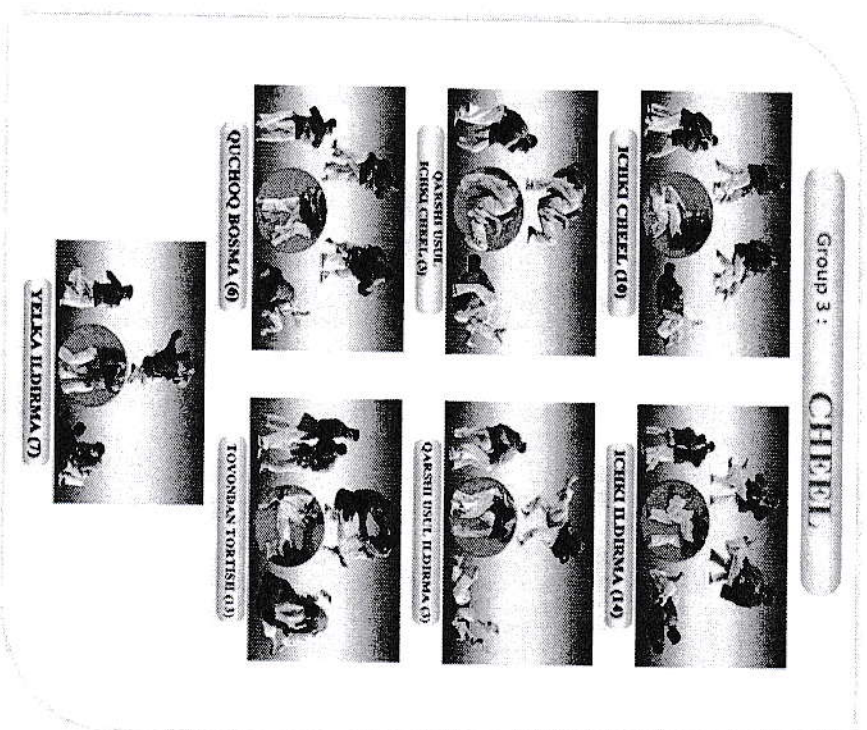
4. Bo'yindan oshirib tashlash-bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir qo'lidan bir qo'l bilan yogasidan ushlab boshni raqibning qo'l tigi orasiga kirib ko'tarib bo'yindan oshirib tashlash kerak.

5. Cho'ngayma- bu usulni bajarishda raqib usulga o'tgan paytda bir qo'l bilan engidan bir qo'l bilan raqibning bo'yining orga tomonidan ushlagan holatda orgaga ko'tarib tashlash kerak.

6. Ko'krakdan oshirib tashlash- bu usulni bajarishda raqib hujumga o'tgan paytda bir qo'l bilan raqibning qo'lidan bir qo'l bilan belidan quchoqlagan holatda ko'krakdan oshirib orgaga tashlash kerak.

7. To'g'anoq- bu usulni bajarishda raqib oldinga o'tgan holatda raqibning belbog'idan ikkala qo'l bilan ushlagan holatda orgaga ko'tarib tashlash kerak.

### 3-guruh **CHIL** deb atalib 7 ta usulga ajratiladi

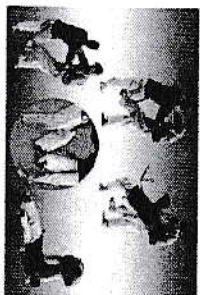


1. Ichki chil-bu usulni bajarishda raqibning bir qo'lidan ikki qo'l bilan ushlab sal egilgan holatda yarim o'tirib o'ng yoki chap oyoq bilan ildirib tortish kerak bo'ladi.
2. Ichki ildirma-bu usulni bajarishda raqibning bir qo'lidan va bir yogasidan ushlagan holatda oyoqni ildirib tashqari tomonga tortib yiqitish kerak bo'ladi,
3. Qarshi usul ichki chil- bu usulni bajarishda raqib ichki chil usuliga kirganda bir qadam yonga yurib qo'li va belidan ushlab nazorat qilgan holatda o'zini qaytarib yiqitish kerak.

4. Qarshi usul ildirma - bu usulni bajarishda raqib ichki ildirma usuliga kirganda bir qo'l bilan raqibning belidan bir qo'l bilan yogasidan quchoqlab oyoq bilan sal yordamlashgan holatda orgaga ko'tarib tashlash kerak.
5. Quchoq bosma - bu usulni bajarishda raqibning belidan ikki qo'l bilan quchoqlab oyoq yordamida orgaga yiqitish kerak
6. Tovondan tortish - bu usulni bajarishda raqibni ikki tomonlama ushlab bir qo'ldan va teskari tomondagi yogasidan ushlab bir qadam orgaga yurgan holatda muvozanatdan chiqarib oyoq ichi bilan ichkariga ya'ni o'ziga tortib yiqitish kerak.
7. Yelka ildirma - bu usulni bajarishda raqibni chalg'itib bir qo'ldan va yogasidan ushlab elka usuliga kirayotganiga o'xshab aldanchi harakat bilan oyoqlari ichidan ildirib tashqari yiqitish kerak.

#### 4-guruh **SUPURMA** deb atalib 6 ta usulga ajratiladi

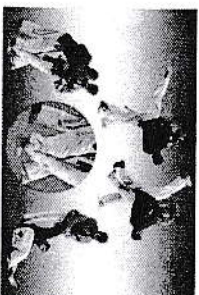
##### Group 4 : **SUPURMA**



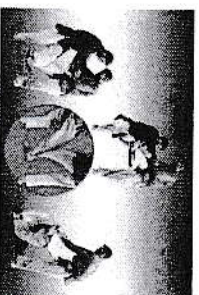
**HIR OYOQDAN (6)**



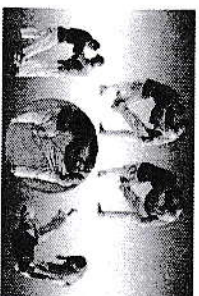
**JUFT (6)**



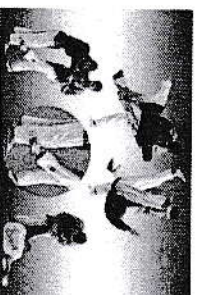
**OLDIDAN CHALISH (10)**



**ORQADAN (8)**



**QARSHI SUPURMA (6)**



**YONGA CHALISH (7)**

1. Bir oyoqdan-bu usulni bajarishda raqibning bir qo'lidan va yogasidan ushlagan holatda bir qadam orqaga yoki oldinga qo'ygan holatda bir oyoqdan supurib yiqitish kerak bo'ladi.
2. Juft-bu usulni bajarishda raqibning bir qo'lidan va bir yogasidan ushlagan holatda o'ng tarafga yoki chap tarafga

sakrab yurgan holatda juft oyog'iga supurib yiqitish kerak bo'ladi.

3. Oldidan chalish- bu usulni bajarishda raqibni ikki tomonlama ushlagan holatda bir qo'ldan va bir yogasidan ushlab xoxlagan yon tomonga qadam tashlab raqib oyog'ining old tomonidan supurib yiqitish kerak.

4. Orqadan - bu usulni bajarishda raqibni ikki tomonlama ushlagan holatda bir qo'ldan va bir yogasidan ushlab xoxlagan yon tomonga qadam tashlab raqib oyog'ining orqa tomonidan supurib yiqitish kerak.

5. Qarshi supurma - bu usulni bajarishda raqib supurma usulini bajaragan payt oyoqlarni ko'tarib olib o'ziga qarshi supurma usulni qo'llab yiqitish kerak.

6. Yonga chalish - bu usulni bajarishda raqibni ikki tomonlama ushlab bir qo'ldan va teskari tomondagi yogasidan ushlab bir qadam oyog'ining ichiga kirib ikkinchi oyoq bilan boshqa oyog'ining yon tomonidan to'sib yiqitish kerak.

5-guruh **YUKLAMA** deb atalib 9 ta usulga ajratiladi

Group 5 : **YUKLAMA**



**BEL OSHIRISH (4)**



**ICHKI YUKLAMA (5)**



**KURAKDAN OSHIRISH (7)**



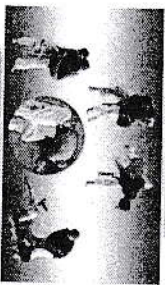
**QARSHI USUL YUKLAMA (5)**



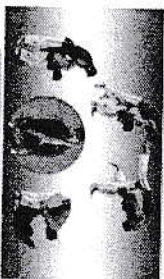
**QAYTARMA (5)**



**TASHQI YUKLAMA (4)**



**TIZZADAN TOSIB (6)**



**YENG YOQA (3)**



**YONGA CHALISH (11)**

1. Bel oshirish-bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning qo'lidan ikkinchi qo'l bilan tepadan oshirib belbog'idan ushlab tizzalarni bukkan holatda beldan oshirib tashlash kerak.

2. Ichki yuklama- bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning qo'lidan ikkinchi qo'l bilan ichki tomondan belidan ushlab tizzalarni bukkan holatda beldan oshirib tashlash kerak.

3. Kurakdan oshirish- bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ushlab ikkinchi qo'l bilan tepadan bo'ynidan o'tkazib kuragini qo'shib quchoqlab ikkala tizzani bukkan holda beldan oshirib tashlash kerak.

4. Qarshi usul yuklama - bu usulni bajarishda raqib yuklama usuliga kirganda bir qo'l bilan raqibning belbog'idan ikkinchi qo'l bilan quchoqlab orgaga ko'tarib tashlash kerak.

5. Qaytarma - bu usulni bajarishda yuklama usulini bajarilmogchi bo'lib aldamchi harakat bilan raqibni ko'tarib orgaga o'tkazib beldan oshirib tashlash kerak.

6. Tashqi yuklama - bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ushlab ikkinchi qo'l bilan tepadan oshirib belbog'idan ushlagan holatda tizzalarni bukkib beldan oshirib tashlash kerak.

7. Tizzadan to'sib - bu usulni bajarishda raqibning bir qo'lidan va yogasining tepa qismidan ushlagan holatda oyoq yordamida tizzaning tashqari tomonidan to'sib yiqitish kerak.

8. Yeng yoqa - bu usulni bajarishda raqibning bir qo'lidan va yogasining tepa qismidan ushlagan holatda beldan oshirib tashlash kerak.

9. Yonga chalish- bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ushlab ikkinchi qo'l bilan tepadan bo'ynidan o'tkazib quchoqlab oyoq yordamida beldan oshirib tashlash kerak.

6-guruh **YELKA** deb atalib 10 ta usulga ajratiladi



1. Bir yoqadan-bu usulni bajarishda ikki qo'l bilan raqibning bir yoqasidan ushlagan holatda tizzalarni bukib o'tirgan holda elkadan oshirib tashlash kerak.
2. Engashib elka-bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ushlab ikkinchi qo'l bilan teskari tomondagi yoqasidan ushlagan holatda tizzalarni bukib yarim o'tirgan holda engashib elkadan oshirib tashlash kerak.
3. Oyoq bilan tashlash-bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ushlab ikkinchi qo'l bilan yoqasidan ushlagan holatda oyoq yordamida ko'tarib tashlash kerak.
4. Qarshi usul elka - bu usulni bajarishda raqib elka usuliga kirganda ikki qo'l bilan raqibning belidan quchoqlab orqaga oyoq yordamida yiqitish kerak.

5. Teskari elka - bu usulni bajarishda raqibning ikki qo'lning engidan ushlagan holatda o'ng yoki chap tarafdin elkadan oshirib tashlash kerak.
6. Yelka chappa - bu usulni bajarishda ikki qo'l bilan raqibning bir yoqasidan ushlab chappa tomondan elkadan oshirib tashlash kerak.
7. Yelka ikki tomonlama - bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir qo'lidan va ikkinchi tomondagi yoqasidan ushlagan holda yarim o'tirgan holatda elkadan oshirib tashlash kerak.
8. Yelka oldidan chalish - bu usulni bajarishda raqibning bir qo'lidan va yoqasidan ushlab oyoq bilan oldidan to'sib elkadan oshirib tashlash kerak.
9. Yelka qo'lidan - bu usulni bajarishda ikki qo'l bilan raqibning bir qo'lidan quchoqlab ushlagan holda elkadan oshirib tashlash kerak.
10. Yelka tik- bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ikkinchi qo'l bilan ikkinchi tomondagi yoqasidan ushlab tik turgan holatda elkadan oshirib tashlash kerak.

7-guruh QO'SHSHA deb atalib 14 ta usulga ajratiladi



1. Bir yoqadan oyoq bilan ildirib -bu usulni bajarishda ikki qo'l bilan raqibning bir yoqasidan ushlagan holatda oyoqni ildirib yiqitish kerak.

2. Ichkaridan-bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ushlab ikkinchi qo'l bilan ikkinchi qo'lidan aylantirib yoqasidan ushlagan holda ikki oyoq'ining o'rtasidan oyoq bilan ko'tashlash kerak.

3. Ichkariga oyoq bilan- bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ushlab ikkinchi qo'l bilan yoqasining

tepa qismidan ushlagan holda ikki oyoq'ining o'rtasidan oyoq bilan ko'tashlash kerak.

4. Ildirib - bu usulni bajarishda ikki qo'l bilan raqibning bir qo'lidan quchoqlab ushlagan holatda oyoqni ildirib tepib yiqitish kerak.

5. Ildirma - bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning engidan ikkinchi qo'l bilan yoqasidan ushlagan holatda oyoq bilan oyoq'ining ichki tomonidan ildirib o'rab teskari tomonga aylantirib ko'tarib tashlash kerak.

6. Qo'shsha oldinga - bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir tirsagidan bir qo'l bilan yoqasining tepasidan ushlagan holda bir qadam oldinga yurib oyoq bilan tepib yiqitish kerak.

7. Qo'shsha beldan - bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir tirsagidan va ikkinchi qo'l bilan boshidan quchoqlagan holda oyoq bilan sonidan baland qismiga teppan holatda yiqitish kerak.

8. Qo'shsha boldir - bu usulni bajarishda raqibning bir qo'lidan va yoqasining tepasidan ushlab oyoqni boldir qismiga to'sib yiqitish kerak.

9. Qo'shsha hatlab - bu usulni bajarishda raqibning bir qo'lidan va yoqasining tepasidan ushlab oldinga bir hatlab oyoq yordamida tepib yiqitish kerak.

10. Qo'shsha tik- bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ikkinchi qo'l bilan ikkinchi tomondagi yoqasidan ushlab tik turgan holatda oyoq yordamida tepib yiqitish kerak.

11. Orqadan- bu usulni bajarishda bir qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ikkinchi qo'l bilan yoqasining tepasidan bir qadam oldinga yurgan holatda ikki oyoq'iga qo'shib tepib yiqitish kerak.

12. Qarshi usul qo'shsha bir oyoqdan- bu usulni bajarishda raqib qo'shsha usuliga kirganda raqibning beldan va bo'yundan quchoqlagan holatda bir oyoq'iga ildirib orqaga yiqitish kerak.

13. Qarshi usul hatlab- bu usulni bajarishda raqib qo'shsha hatlab usuliga kirganda raqibning o'zini orqaga qaytarib yiqitish kerak.



14. Qarshi usul qo'shsha - bu usulni bajarishda raqib qo'shsha usuliga kirganda raqibning belidan va qo'lidan quchoqlagan holatda ikki oyog'iga ildirib aylantirib yiqitish kerak.

Osiyo, Afrika, Pan Amerika va Yevropa kurash konfederatsiyalari faxriy prezidentligiga mazkur qit'a Olimpiya harakatining rahbarlari saylangan;

2002 yili Pusan da o'tgan navbatdagi yozgi Osiyo o'yinlarida kurashning ko'rgazmali chiqishi amalga oshirilgan. 2003 yili Osiyo olimpiya kengashining tegishli nizomiga o'zgartirish kiritilib, kurash Osiyo sporti, deya tan olingan.

2006 yilning dekabr oyida Qatarning Doha shahrida o'tgan 15 - yozgi Osiyo o'yinlarida;

2007 yil noyabr oyida Makao da o'tgan yopiq inshootlardagi 2-Osiyo o'yinlarida;

2009 yili Vetnamning Xanoy shahrida bo'lib o'tgan yopiq inshootlardagi 3-Osiyo o'yinlarida;

2009 yilning oktabrida Tailandda yakkakurashlar bo'yicha o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida;

2013 yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida Yopiq inshootlar va yakkakurashlar bo'yicha Osiyo O'yinlarida Kurash musobaqalari bo'lib o'tdi.

2013 yil Osiyo Olimpiya Kengashi Kurashni Sohil Osiyo o'yinlari dasturiga kiritdi.

2014 yil noyabrda Taylandning Puket oroli sohillarida bo'lib o'tgan osiyo sohil o'yinlarida Kurash musobaqalari nufuzli tarzda tashkil etildi.

Shu davrgacha qilingan ishlar, Osiyo qit'asida va Jahonda Kurashning yuksak tarqiqiy etayoiganligi inobatga olinib 2015 yil Turkmanistonning Ashxobod shahrida o'tkazilgan Osiyo Olimpiya qo'mitasining navbatdagi Kongressida Kurashni Yozgi Osiyo o'yinlari tarkibiga qo'shish to'g'risidagi qarorini qabul qilindi.

Endilikda Kurash Sohil, Yopiq inshootlar va yakkakurashlar, bolalar va Yozgi Osiyo o'yinlari tarkibidan muqim o'rin egalladi. 2016 yilning 23-sentabr 3 oktabr kunlari Vetnamning

Danang sohillarida navbatdagi Sohil Osiyo o'yinlari bo'lib o'tdi. 2017 yil 17-27 sentabr kunlari Turkmanistonning Ashxobod shahrida Yopiq inshootlar va jang san'atlari bo'yicha V-Osiyo o'yinlari doirasi Kurash musobaqalari ham yuqori darajada tashkil etildi.

2018 yil 18 avgust 2-sentabr kunlari Indoneziyaning Jakarta va Palembang shaharlarida bo'lib o'tgan

Yozgi Osiyo o'yinlarida rasman Kurash bahslari o'tkazildi. Shuningdek, Panamerika o'yinlariga kiritilishi masalasida Panamerika Olimpiya Qo'mitasi xabariyati bilan, Butun Afrika yozgi o'yinlariga ham kurashni rasmiy kiritish bo'yicha Afrika Milliy Olimpiya Qo'mitalari Assotsiatsiyasi bilan muzokaralarning amaliy bosqichiga o'tildi;

IKA bugunda to'laqonli xalqaro sport tashkilotiga aylandi. Boks, shaxmat, tennis, dzyudo, karate kabi sport turlari qatorida jahonda o'z o'rniga ega bo'ldi. Kurash Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining rasmiy sport turlari qatoriga kiritish va kelajakda yozgi Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olish uchun Olimpiya Xartiyasi talablariga to'liq javob beradigan Xalqaro Sportga aylandi.

O'zbekistonda Kurash Xalqaro Muzeyi tashkil etilgan. Muzeydan Kurashni dunyoda rivoji yo'lida qilingan mehnatlar aks ettirilgan eksponatlar o'rin olgan.

2017 yil 02 oktyabr kuni O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 3306 sonli qarori qabul qilinishi milliy qadriyatimiz Kurashni yangi davrini boshlab berishi shubhasiz.

2020 yil 04 noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining

"Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarorida va milliy sport turimiz kurashning nufuzini mamlakatimizda hamda xalqaro maydonda mavqeyini ko'tarish choralari va vazifalari belgilab berilgan.

#### 4.2. Kurashchilarning maxsus-tayyorlov texnik-mashqlarining usullari.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari vaqtida tik turgan holatda texnik harakatlarni o'rganishda kurashchi 145 sm.dan 170 sm.gacha bo'lgan balandlikdan tananing turli qismlariga 45 sm.dan 105 sm. gacha balandlikdan yiqilishlarni har bir mashg'ulotda amalga oshirishga majbur, bu sportchi organizmiga muhim ta'sir ko'rsatadi. O'zini ehtiyot qilish elementlarini etarli darajada egallab olmagan sportchi uchun bu yiqilishlarning har biri halokati bo'lishi mumkin va yana kumulyativ ta'sir tayanch-harakatlaniruvchi apparat va ichki organlar kasalliklarini yuzaga keltirish mumkin.

Shunday qilib, mashg'ulotning boshlang'ich bosqichida chalqanchasiga, yonboshga, ko'krakka yiqilishda o'zini ehtiyot qilish elementlarini samarali egallash, texnik usullarni o'rganish uchun va shug'ullanuvchilarni jarohatlaniruvchi omillardan himoya qilish uchun qulay klasterlangan pedagogik sharoitlarni yaratish zarur hisoblanadi.

THA harakatlanishida va turli xil texnik harakatlarni bajarishda ishtirok etadigan 200 dan ortiq suyaklar va 600 dan ortiq mushaklar mavjud. Kurashchilar faoliyati shundan iborat-ki, deyarli butun tayanch-harakatlaniruvchi apparati sport musobagasiga kirishda, raqib qattiq qarshilik ko'rsatishi bo'lgan sharoitlarda, ishtirok etadi.

Panja, bilak va ko'krakning yuqori qismi suyaklari, bo'g'imlari va mushaklaridan ushlab olishlar, tizzaga o'tirib elkadan oshirib tashlash va raqib harakatlanishi nazorati barcha texnik harakatlarni bajarishda amalga oshiriladi. Yuqori mushaklar raqibning muvozanatdan chiqarishni bajaradi. Ushbu mushaklarning kuchi va egiluvchanligidan kurashchining raqib elkasini ushlagan holda uni orqaga qarab tashlab yuborish usulini qo'llashi, orqa chil uchun raqibni ushlab olishi muhim bo'ladi. Pastki muchalar burilib tashlash va chil berish, pastdan ko'tarish va boshqa shu kabi usullarni bajarishda ishtirok etadi. Gavda muvozanatini saqlash, egiklik, qiyalik, burish va hokazolar bilan tashlashlarni bajarishda ishtirok etadi. Ushbu

o'qitish uslublari, mashg'ulotlar va musobagalarni tashkil etish va o'tkazishda kamchiliklar, morfofunktsional holatda texnik harakatlarni amalga oshirishda xatoliklar hisoblanadi. Mashq qilish va musobagalarda kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik jarohatlar son va boldirni oyoq kaffi bilan mahkamlashda tizza bo'g'imlari harakatini ta'minlovchi mushaklar guruhiga yuklama tushadigan holatlarda yuz beradi. Boldirni cho'zuvi mushaklar kuchining antagonist mushaklar kuchi ustidan (o'rtacha 2-3 marta) ahamiyatli afzalligi va boldirni yaqinlashtirish va uzozlashtirishda ishtirok etadigan mushaklarning nisbatan katta bo'lmagan kuchi bizga ma'lum, ushbu mushaklar boldirni eguvchilariga nisbatan 1,5 - 2,5 marta kuchsizdir. Kurashda tizza bo'g'imi jarohatlanish holatlari tez uchraydi. Bunda quyidagilar shikastlanishi mumkin: tashqi yon birikma, oldingi xoch shaklidagi birikma, orqa xoch shaklidagi birikmalarning oldingi tutamlari va ularning turli xil birluvi. Ushbu shikastlanishlarni oldini olish uchun tizza bo'g'imi mushak-birikma apparatini maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamida tayyorlash va tuzatuvchi yuklama vositalarini ishlatgan holda mushak va birikmalarning etarli darajada egiluvchanlik zaxirasini yaratish kerak.

Sport jarohatlari bo'limining klinik materiallarini tahlili [6] elka bo'g'imlari, o'mrov-akromial bo'g'imlarning katta shikastlanishlarini va elkaning qayta (surunkali) jarohatlarining ro'yxati olindi. Maxsus ishlarning ortib borayotgan hajmlarida erta ixtisoslashuv, musobagalarda texnik harakatlarni aktivlashtirish, mashq qilish yuklamalari intensivlikatsiyasi, mashg'ulotning tayyorlov qismida maxsus tayyorgarlik va yakunlov qismida klaster elementining tuzatuvchi mashg'ulotlari yo'qligi kurashchilarda elka kamarining egiluvchanligini mahkamlash va yaxshilash bo'yicha sharoitlarni yaratma olmaydi, bu jarohatlarni paydo bo'lishiga olib keladi. Natijaviy texnikani egallash jarayoni jarohatlaniruvchi tabiatdagi omillar ta'sirida kurashchi elka kamarining mustahkamligini tavsiflaydigan suyak-mushak to'qimalari va bo'g'im pay apparatida moslashtiruvchi-muvofiqlashtiruvchi

o'zgarishlar jarayonidan ko'ra ancha tezroq ro'y beradi.

Dastlab, erta ixtisoslashuv texnik harakatlarni samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan harakatlantirish sifatлари va mushaklar guruhining tor mazmunda yo'naltirilgan mashg'uloti hisobiga sport natijalarining tez o'sishiga imkon tug'diradi. Qolgan barcha ishlar eng oz miqdorga olib keliriladi yoki umuman yo'q bo'ladi, bu esa albatta keyinchalik sport mahoratini mukammallashtirish va natijalarni oshishiga salbiy ta'sir qiladi. Oshirilgan yuklamalarning kurashchiga ta'sirida tayanch-harakatlantiruvchi apparatda quyidagi sust zvenolar aniqlandi: elka bo'g'im, o'mrov-akromial bo'g'im, umurtqaning bo'yin va ko'krak bo'limi. Sust zvenolarga maxsus ta'sirlarning kontsentratsiyasi to'g'imalarning mahalliy zo'riqishlariga, ular oziqlanishining buzilishi va keyinchalik mikro jarohatlanishga olib keladi. Kurashchi organizmining etari darajada tiklanmaganligi charchoqning kuchayishiga olib keladi, elka kamari to'g'imalarini muddatidan oldin qaritadi va charchatadi, ularning funksional imkoniyatlarini pasaytiradi, surunkali kasalliklarda dinamik va rivojlanayotgan patologik hodisalarning paydo bo'lishiga yordam beradi. Kurashchilarda elka kamarining rentgenografik tekshiruvi elka bo'g'imlari fiziologik shakllanishining xususiyatlari aniqlandi: akromionning ko'tarilishi, o'mrov-akromial bo'g'im oraliq'ining kattalashishi, elka bo'g'imishaklining o'zgarishi. Anatomik shart-sharoitlar soniga elka bo'g'im yoki o'mrov-akromial bo'g'im jarohatlarining paydo bo'lishiga olib keladigan tashlashning yakunlovchi fazalarida zarbali yuklamalar ta'siri ostida optimal kattaliklar chegarasidan chiquvchi elka bo'g'imidagi (oldingapastga) joylashish harakatlari kiradi.

Pasaytirilgan mushak kuchi, elka kamarining etari bo'lmagan egiluvchanligi, shuningdek o'zini ehtiyot qilish elementlarini noto'g'ri bajarish, natijasida tayanch reaksiya kuchi panja va tirsakka yoki elkaga ta'sir qiladi, bu esa tirsak yoki elka bo'g'imining jarohatlanishiga olib keladi. Mushak atrofiyasi va noto'g'ri tushishni oldini olishning asosiy vazifalaridan biri bo'lib maxsus tayyorgarlik konditsion va tuzatish mashqlari

xizmat qiladi.

Kurashchilarning hujum qiluvchi va himoya harakatlari, ayniqsa bo'yin, ko'krak va umurtqa bo'limlariga bo'linuvchi umurtqa pog'onasi katta ahamiyatga ega. Yakkama yakka kurashni olib borish vaqtida umurtqa pog'onasi turli xildagi yuklamalarni boshdan kechiradi: bukish, tekislash, aylantirib tashlash, bularning hammasi ekstremal sharoitda, ko'pincha ortib boruvchi amplituda bilan hamda vazni og'irlashtirish va raqibning qarshiligi bilan yuz beradi. Shifokor-jismoniy tarbiya dispanserining travmatologiya va ortopediya bo'limida [7,8] mushak birlikma apparatining turli xil shikastlanishlariga ega 60 ta kurashchida umurtqa pog'onasidagi jarohatlar o'rganib chiqildi. Jarohat olgan deyarli barcha kurashchilarda (88%) jarohatlarining paydo bo'lish sabablari maxsus harakatlantiruvchi malakalari shakllanishining boshlang'ich davrida uslubiy tabiatdagi nuqsonlar va kamchiliklar, kurash texnikasini egallash jarayonida umurtqa pog'onasining faol maxsus rivojlanishi va mustahkamlanishini noto'g'ri baholash bilan bog'liq.

Tayriba va kompleks tadqiqotlarni umumlashtirish natijasida umurtqa pog'onasi jarohatlanishining quyidagi mexanizmlarini aniqlashga muvaffaq bo'ldik:

- shikastlanishning vertikal mexanizmi, bu neytral vaziyatda umurtqa altirilgan tayanch reaksiyasi kuchi ta'siri bilan asoslanadi va bo'yin umurtqasi jarohatlanishiga olib keladi;

- shikast pog'onasining funksional holati va faqatgina umurtqa pog'onasi bo'yicha yo'nalanishning bo'quvchi mexanizmi, umurtqa pog'onasining ko'krak sohasiga bukishda funksional holat bilan asoslanadi, bu esa birlikma apparatining uzilishiga olib keladi;

- rotatsion shikastlanishlar, yon tomonga egilish va rotatsiyada umurtqa pog'onasining funksional holati bilan asoslanadi, buning natijasida bo'g'im xaltachasi va birlikma apparati shikastlanadi.

Shu narsa ma'lumki, mashq qilish jarayonida kurashchilar

umurtqa pog'onasining kuchli rivojlangan mushak-birikma apparatini shakllantirish hamhujum qilishi ham himoyalannuvchi texnik harakatlarda turli xil "ko'priki" holatlarining oqilona bajarilishini ta'minlovchi maxsus tayyorlov va tuzatish mashqlari to'liq tizimini egallagan bo'lishi kerak.

Amaliyotdan shu narsa ko'rinib turibdi-ki, murabbiylar va sportchilar umurtqa pog'onasining rivojlanishi va mustahkamlanishiga etarli baho bermaydilar. Tayyorgarlik qismida maxsus tayyorgarlik mashqlarini etarli darajada qo'llanmaslik va yakunlov qismida tuzatish mashqlarining deyarli mavjud emasligi texnik harakatlarni amalga oshirishda barqaror bo'lmagan haraktanlaniruvchi malakalarni shakllantiradi va umurtqa pog'onasining mumkin bo'lgan shikastlanishlarining paydo bo'lishiga olib keladi. Jarohatlanishni oldini olish uchun metodikaga umurtqa pog'onasining bo'yin, ko'krak va bel qismini rivojlanishi va mustahkamlanishi uchun maxsus tayyorgarlik mashqlarini kiritish kerak. Bu shug'ullanuvchilarni umurtqa pog'onasi bilan bog'liq bo'lgan tik turgan holatda va turli guruhdagi usullarni egallashga birin-ketin olib kelishga imkon yaratadi.

Kurashchilarda salomatlik holatini tadqiq qilib, faoliyat jarayonida tez uchraydigan gillamga bo'lgan yiqilishlar, olishuvlar va hokazolar bo'lishiga tayangan holda, muallif shunday dalolat beradiki, bu albatta kurashchilarda shikastlanishning o'ziga xosligiga ta'sir qiladi.

Salomatlik holati diagnostikasi kurashchilarning funksional holatiga ta'sir qiladigan o'ziga xos kasalliklarni aniqladi. Birinchi o'ringa 60,3% holatlarda uchraydigan tayanch-harakatlaniruvchi apparat kasalliklari va shikastlanishlari chiqdi. Qolgan kasalliklar ichida quyidagilar etakchi hisoblanadi: yo'tal kasalliklari, oyoq kaftining epidermofitsiyasi. Yuklama tushadigan bo'g'imlar ko'pincha shikastlanishga yo'liqqanligi tufayli ushbu shikastlanishlarning qonuniyatligi aniqlandi, u shuni ko'rsatdiki, jarohatlarining ko'pgina miqdori bu birikma-haltacha apparatning shikastlanishi (37,3%) hisoblanadi. Jarohatlarining joylashuvi bo'yicha tavsifida, ko'pincha

tizza bo'g'imlari shikastlanishi bilan birga tez uchraydigan oyoqlarning jarohatlanishiga alohida e'tibor qaratiladi. Keyinchalik qo'l (25%) va ko'krak qafasi doirasi shikastlanishlari keladi (6,5%). Takroriy jarohatlanishlar (24,1%) va jarohat kelib chiqishi asoratlarning (17,6%) ahamiyati foizi o'ziga talab qo'yadi. Bunday holda, ko'proq tizza bo'g'imi takroriy jarohatlarga, asoratlarga esa tirsak moyil bo'ladi.

Muchalarning tez shikastlanishi (ayniqsa oyoqlarning) birikma-mushak apparatining mustahkamlanishini talab qiladi, bu maxsus tayyorgarlik mashqlarining etishmasligidan dalolat beradi, tayanch-harakatlaniruvchi apparatning takroriy jarohatlari bo'g'imlarning etarli bo'lmagan funksional qobiliyatleri yoki tuzatish mashqlarining yo'qligidan guvohlik beradi.

A.V. Gaskov va V.A. Kuzminlarning to'rtta kurash turi bo'yicha (klassik, erkin, milliy va dzyudo) tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, sportchilar har yili turli xildagi jarohatlarni olishadi. Musobaqalarda bevosita tayyorgarlik bosqichida birikma va mushaklarning cho'zilishi 25% holatlarda kuzatiladi. Malakali kurashchilarda ko'pincha qo'llar shikastlanadi, keyinchalik oyoqlar, gavda, bosh va bo'yin jarohatlariga to'g'ri keladi. Bo'g'imlardan ko'pincha tizzaniki shikastlanadi va o'mrov-akromial birikma, boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi, elka va tirsak bo'g'imi shikastlanishlari uchraydi.

Milliy kurash va dzyudo bo'yicha mashg'ulotlarning boshlang'ich davrida birikmalarning cho'zilishi, katta boldir suyagining qizarishi va jarohatlanishi, tizza va o'mrov-akromial bo'g'im, elka bo'g'imining shikastlanishlari ustunlik qiladi.

Muallif shuni ta'kidlaydiki, bo'g'imlar birikma apparatining shikastlanishi toliqish tufayli etarli bo'lmagan chigal yozdi mashqlarida kuzatiladi, shuningdek, shikastlanishlar tuzilmasi va jarohatlari miqdori mashg'ulot metodikasi bilan zich bog'langan. Sport jarohatlarini tahlil qilish shundan guvohlik beradiki, o'qitish davrida tayyorgarlik metodikasining kamchiliklari barcha jarohatlanish holatlarining deyarli 35%da shikastlanishlarga olib keladi. Agar bu omillarga

texnik kurashning o'ziga xos xususiyatlarini –27%, yiqilishni –19% birlashtirsa, jarohatlarning yuqori foizini o'qitish va mashg'ulot metodikasini ratsionalizatsiyasi nuqtai nazaridan ko'rib chiqish kerak bo'ladi.

Kurashda ko'kragi bilan pastga gorizontol holatda turgan kurashchining o'ziga xos holati qo'shimcha o'ziga xos xususiyatlarini beradi. Pastki kurashchining asosiy holati (gilamga qo'llar bilan tayangan holda yoki yotgan holda tizzada turish) tayanchning yuqori hajmi va umumiy og'irlik markazining quyi joylashuvi bilan bog'liq yaxshi barqarorlik bilan tavsiflanadi.

Shu tufayli keskin burilishlarni o'tkazish qiyin, chunki raqib umumiy og'irliqi markazini (UOM) yuqoriga, iloji boricha o'zining UOM holatiga nisbatan iloji boricha yuqoriga ko'tarish va o'zining tanasining qaysidir qismi orgali gilamdan uzilgan holda u bilan aylanib tashlashlar uchun sharoitlar yaratish uchun kuch sarflash kerak. Kurashda ko'pincha raqibni gilamdan uzmagun holda - aylanib o'tib tashlash usullarini qo'llashga imkon bo'lmaydi. Bu usullar ko'pincha raqib tanasini 180°ga burashda hisoblanadi (ko'krak pastga holatidan orqa bilan pastga holatiga). Tananing aylanishi bo'ylama, ko'ndalang va qiya yo'naltirilgan o'qlar atrofiga amalga oshiriladi. Tananing eng kam inertsiya vaqtiga ega bo'lgan bo'ylama o'q atrofiga aylanishi eng manfaati hisoblanadi.

Kurashda usullarning eng ahamiyati qismi qo'l bilan ushlab olishlar hisoblanadi, milliy kurashda eng katta yordamni oyoqlar ko'rsatadi. Trik kurashda qo'l va oyoqlarni ishlatganda ularni dastak sifatida qo'llashga katta ahamiyat berish kerak, bu harakat kuchini sezilarli darajada oshiradi va boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi va tizza bo'g'imiga xos bo'lmagan yuklama ro'y beradi.

Kurash vaqtida kuchning ikkita tavsifiy vaziyati taqoslashtiriladi: hujum qilish va qarshilik ko'rsatish. Kuchning qarshilik ko'rsatish vaziyati deb u yoki boshqa bo'g'imda bukish yoki tekislashda mushaklar tortilish kuchi vaziyati holatiga aytiladi, kuchning hujum qilish momenti deb

osa usulni bajarishda raqibning tanasidagi ushlab olgan joyiga qo'llanilgan ta'sir hisoblanadi.

Shu tufayli, turli xil bo'g'imlarda mushaklarning kuch momenti uning tig'izligining davomiy kattalashishida o'zgarib turadi. Tirsak bo'g'imida qo'lning 100° burchak ostida o'tirgan holatda bukish, bukilgan qo'lning mushak kuchi momenti eng katta bo'ladi; burchak o'zgarishida kuch momenti kamayadi va to'liq tekislangan qo'llarda eng kam bo'ladi. Shuningdek, bukilgan qo'lning mushak kuchi momenti uning tizza, tos suyagi bilan son suyagining tutashitirgan va elka bo'g'imlaridagi holatlariga qarab o'zgaradi, bukish va tekislashga bog'liq holda kuch momentining kattalashishi va kichrayishi yuz beradi.

Demak, kurashning ham hujum qilayotgan, ham himoyalananayotgan hujumchida katta yuklama paydo qiliadigan bo'ylama va ko'ndalang o'qlar atrofiga hujum qilayotgan kurashchining o'giriligida va faol qarshilik ko'rsatishida, nomaqbul anatomik sharoitlarda va vazni maksimal ishlatganda bo'g'imlarning harakatida dastakning eng ko'p elkasini ta'minlovchi ushlab olishlarni bajarishdan iborat o'ziga xosliklarini ajratish mumkin.

Yosh kurashchilarda sport jarohatlarining asosiy sababi birinchi navbatda maxsus-tayyorgarlik va tuzatish mashqlarining etarli bo'lmagan miqdorida, shuningdek o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasidagi nuqsanlar bilan asoslanadi.

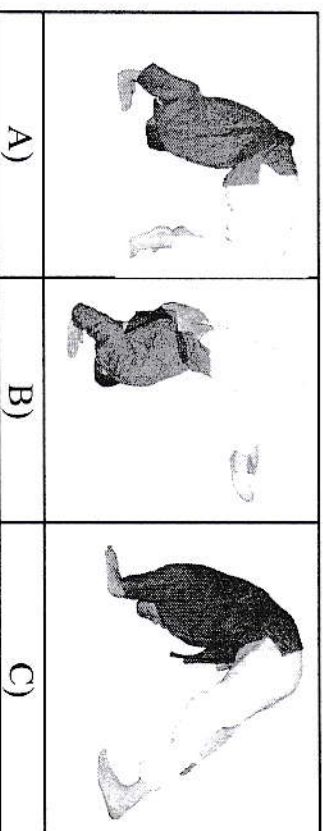
Shunday qilib, oldini olish choralarining samaradorligiga erishish uchun ularni birinchi mashg'ulotlardan boshlab qo'llash kerak. Kurash texnikasini o'rgatish jarayonida kurashchining tayanch-harakatlantiruvchi apparatini rivojlantirish va mustahkamlashga imkon beruvchi maxsus-tayyorgarlik mashqlarini qo'llash tavsiya etiladi. Bu nafaqat uning jarohatlantiruvchi ta'sirlarga mustahkamligini shakllantirishda, balki qiyin texnik amallarni bajarishda harakatlantiruvchi malakalarini rivojlantirishda ko'maklashadi.

Kurashdagibarchatashlashlarbiroyoklikkurashchining erga tushishi bilan tugaydi. Yerga tushish paytida zarba kuchi

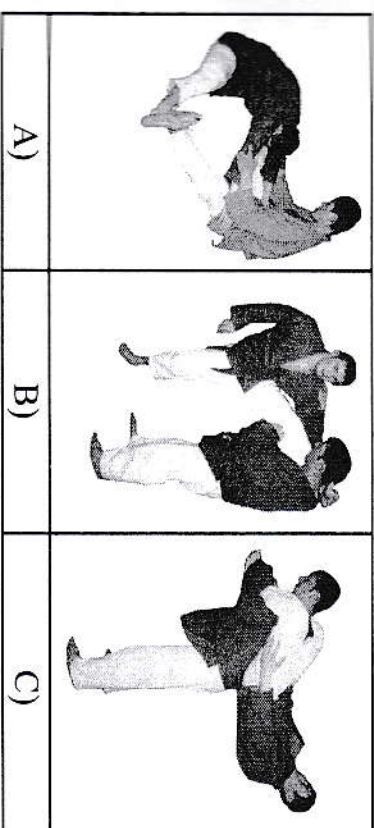
olimlarning ta'kidlashicha 2-baravardan oshishi, qizarish va turli xil shikastlanishlarni keltirib chiqarishi mumkin, bu kurashchilarning tashlashlarini bir necha marta qaytarishini, binobarin o'zlarining texnikalarini mukammallashtirishni xoxlamasligi sabablaridan biridir.

Kurash sportida tashlashlardan keyin erga tushishlarda gilamga tananing turli qismlarining to'g'ridan-to'g'ri va qiyshaygan zarbalari kuzatiladi.

Tushishlarning ko'pi yumshoq erga tushishlar bilan tugashi uchun birinchi mashqlarni, ehtiyot qilish va o'zini ehtiyot qilishni o'rganishdan boshlash va keyinchalik uni rivojlantirish kerak. Kuchli zarbalar bilan tugaydigan qattiq tushishlar kurashchilarda og'riq hisslarini, nafas olishning buzilishini, harakatlarni muvofiqlashtirish, gilamda muvozanatni yo'qotishni chaqirishi mumkin va jarohat olinishi bilan tugallanishi mumkin.



1-rasm. Ko'prikk holatida bo'yinlarni toblantirish



2-rasm. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar

#### 4.3. Yiqilishdan himoyalash usullari.

Kurashchi, eng avvalo, kurash texnikasini o'rganishdan oldin yiqilayotganda o'zini himoyalash usullari bilan tanishishi va ularni o'rganishi lozim. Bu o'zini-o'zi himoyalash, himoya usullari u yoki bu usulning oxirgi daqiqalarida, ya'ni yiqilayotganda bajariladi.

**Yigilish usullari.** Bu usulni o'rganishdan oldin shug'ullanuvchiga albatta orqaga, yoniga dumalashni tushintirib o'rgatish lozim. Shug'ullanuvchi o'tirgan holda oyoqlarining tizzadan pastini qo'llari bilan ko'krak qafasiga qarab tortadi va boshini gilamga tekkizmaganda holda orqaga dumalaydi. Qo'llari esa sonlardan 45-50 sm uzozlikda gilam ustiga qarsak chalgan kabi uriladi. Bu mashqni o'tirib bajarishni o'rganandan keyin, shug'ullanuvchi uni tik holatda bajarishni o'rganadi.



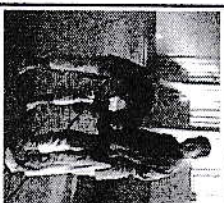

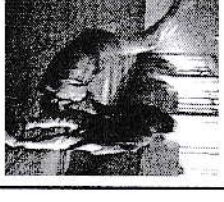
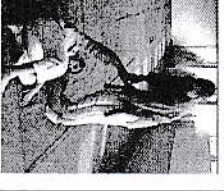




3-rasm

### Yon tomonlarga yiqilish.

Kurashchi gilamda orqasiga, yoniga dumalaydi va o'tirgan holida chap yoki o'ng yoniga yiqiladi, yiqilayotganda boidirlarini o'ziga tortadi, sonlari pastda oyoq ustida tik buktilgan holda bir-biriga tegmasdan turadi.

Gavdasi tagidagi qo'li tizzadan yoki sonidan 45-50 sm oraliqda gilamga tushadi, gavda ustidagi qo'l esa yuqoriga ko'tariladi.



a	b	c	d
			
e	f	g	h
			

4-rasm. Yonga yiqilishdan himoyalalanish uslublariga oid mashqlar

### Orqaga, yonga yiqilishda himoyalalanish usullari. Bu

holda shug'ullanuvchi orqasi bilan gilamda yo'tib oyoqlarini ko'kragiga tortgan holda boidirlaridan ushlab orqaga dumalaydi. Keyin panjalari yoki kattaftalarining gilamga urilib, orqaga dumalaydi. Bu mashqni yaxshi o'rganganidan keyin shug'ullanuvchi bu mashqni bir oz egilib turgan holatda bajaradi. Bu mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilarning boshi ko'krakkacha egilishi, ya'ni gilamga tegmasligi kerak, qo'llari esa gavdasiga nisbatan 45 gradusda joylashishi lozim.

### 4.4. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi.

Sportga ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishiga monelik qilmaydi. Aksincha, organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilash, jismoniy va psixologik qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va amaliy tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham shuni tasdiqlaydi.

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama rivojlanganligiga bog'liq bo'lishining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning bir butunligi - uning barcha a'zolari, tizim va funksiyalari faoliyat va tarqiqiyot jarayonida uzviy bog'liq bo'ladi. Qaysi jismoniy sifatlarni ko'proq, qaysilarini kamroq rivojlanishi zarur ekanligi, har qaysi sport turining o'zigagina xos bo'ladi. Biror jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirish uchun organizmning funksional imkoniyatlari umuman yuksak bo'lishi shart. Ikkinchidan, turli harakat ko'nikmasi va mahorati o'zaro uzviy bog'liqdir. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat ko'nikmasi va mahorat doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan me'yorda), harakat faoliyatining yangi shakllarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat shakllari ilgari tarkib topgan shakllar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakatlilar

uyg'unligini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni yoniga borish natijasida harakat faoliyatini yanada takomillashtirish yana ham muhim.

Demak, sportcha takomil topishning obektiv gonnunlari sport mashg'ulotlari chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, har tomonlama rivojlanishga ham olib kelishi zarurligini talab qiladi. Shu sababli, mashg'ulotlarda umumiy va maxsus tayyorgarlik qo'shib olib boriladi.

#### 4.5. Ichki chil usuli

Bu usul har xil kurashlarda keng tarqalgan usul hisoblanadi.

Asosan bu usulni O'rta Osiyo polvonlari ko'proq bajarishadi, chunki milliy kurashda keng tarqalgan usul bo'lib polvonlar to'y, sayl va marosimlarda ko'p ishlatadilar.

Kurashchi polvonlar raqibini elkasining ustidan qo'lini oshirib belbog'idan ushlagan-da raqib yotib past holatga turib oladi. Ya'ni, ilmiy til bilan aytganda, raqib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shunda hujum qilayotgan sherigi uning o'ng oyog'ining ichidan o'zining o'ng oyog' boldirlari bilan sherigining tovonini ilib orqaga tashlaydi.

Ichki chil yoki bir xil oyog' ichidan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash uslubini bajarish texnikasi.

Bu uslubni turli xil holatda ushlab bajarsa bo'ladi.

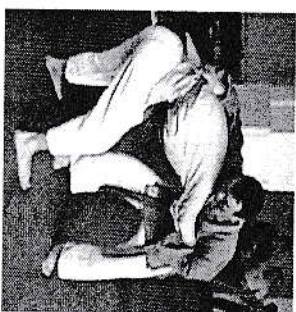
1. Kurashchi sherigining elkasining ustidan oshirib belbog'idan ushlaganda.

2. Kurashchi sherigining bir qo'lini ikki qo'llab ushlaganda.

Birinчисida, belbog'idan ushlaganda, raqibini pastga bosib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazgan holda bajaradi, ya'ni o'zining o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining o'ng oyog'ining ichidan ilib orqaga tashlaydi yoki shuning teskarisi (chap oyog' bilan chap oyog'ini). Ikkinchi yo'li raqibning bir qo'lini ikki qo'llab ushlab og'irlik markazini o'ng yoki chapdan ishlasa chap oyog'iga o'tkazib amalni bajarsa bo'ladi.

Faqat bir narsani to'g'ri tushunish kerak-ki, qaysi holda

bajarmasa bari bir bajaruvchi raqibini og'irlik markazini bajaradigan oyog'iga o'tkazishi shart.  
Masalan, o'ng oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa, raqibning og'irlik markazini o'ng oyog'iga chap oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa chap oyog'iga.



A)



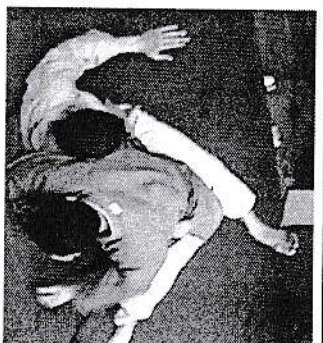
B)



C)



D)



E)



## O'quv mashg'ulot vaqtidagi texnika va taktikani o'tish mashg'ulotlarining ish rejasi

Kun va hafta	Vaqt	Mashg'ulotni asosiy yo'nalishi	Bajariladigan topshiriqlar	Mashg'ulotni mazmuni
Dushanba	7 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup>	Ertalabki bajariladigan yukla-nishlar: Ertalabki badan qizdi-ruvchi mashqlar va bajariladigan ishlar.	Raqib bilan qo'llarda ishlasa, har xil burilish uslublarini raqib bilan imitatsiyasini bajarish va hakozo.	Bu harakatlar mashg'ulotda bajariladi. Vaqt bilan.
	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	Razdaqiqaka-20 daqiqa, maxsus kurash mashqlari, harakatsiz texnika uslublarini takomillash, Takomillashtrish texnika uslublarini bajarish. Texnika-taktika harakatlarni takomillashtrish.	Umumiy razdaqiqaka murabbiyni buyrug'i bilan hamma bajaradi. Tezlikka 3-5 daqiqa raqiblarni almashtrish olishi.	20 daqiqa 5-7 daqiqa 10, 20, 30,40 soniya O'z-o'zini har xil raqib bilan tekshirish
Seshanba	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup>	Kross-3 km. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Ko'prikk holatdan aylanishlar, oyoqlar bilan peshonani qo'yib yurish. Shpagatlar qilish.	Jamoa bilan bajarish	40 daqiqa.
	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	Maxsus tayorlov mashqlar: Raqib bilan juft-juft bo'lib har xil uslublarini bajarish. Qizil zonada turib olishni va kombinatsiyalarini takomillashtrish.	Raqib bilan bajarish. Vaqti belgilanadi	10 daqiqa-20 daqiqa
	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	Umumrivojlantiruvchi mashqlar maxsus mashqlar o'quv olishuvlar, hujumchi raqibiga ko'p aldovchi harakatalar bilan hujum qiladi, sherti esa shu harakatlarga qarshi hujum yoki uslubdan ketishi kerak.		20 daqiqa 10 daqiqa 4daqiga x 4

Payshanba			Chorshanba		
7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup>	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup>	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>
Futbol	Badan tarbiyalovchi mashqlar. Texnika-taktika tayyorgarlik, aylanma murabbiyovka	Oqsilli ovqat, ichimliklar. Sok va hakoziolar. Kross 3 km	Yugurish 5km. Maxsus kurashchilarning mashqlari. Uslublar imitatsiyasi va yaxshi o'rganilmagan uslub va kombinatsiyalarni jugut rezinasi va raqib bilan o'rganish. 15-20 marotaba davomiyligidan 50 daqiqa.	Jamoa bilan badan qizdiruvchi mashqlar texnik harakatalar tayyorgarligi. Maxsus us-lublarning kombinatsiyalarini takomillashtrish. 4x6q2x2x2	Jamoa bilan badan tarbiyalash mashqlar. Harakada o'zi sevgan uslublarini takomillashtrish.
Jamoa bilan murabbiy uslub-larni takomillashtrish doira sifatida bo'ladi. Tizim bo'yicha mashg'ulot olib borish. Iloji boricha taktika yo'li bilan almashtrish	Har kim o'zicha kombinatsiyani takomillashtrish.	Jamoa bilan ikkiga bo'lgan holda amalga oshirish tarvuz, qovun va hakoziolar	Mashqlar yakka-yakka holda bajariladi juft-juft holatda bajariladi. Gildamda tashqarida havoda	Olishuvda har bir raqib oxirigi daqiqalarda faol harakat qilish	Bu mashg'ulotda iloji boricha noqulay raqiblarni olib ishlash kerak.
20-25 daqiqa	40 daqiqa	30x30 daqiqa	80 daqiqa.	20-25 daqiqa	20-25 daqiqa
60 daqiqa	20 daqiqa	30 daqiqa	Hammasi	40 daqiqa	40 daqiqa
60 daqiqa	30 daqiqa	30 daqiqa		60 daqiqa	60 daqiqa
	20 daqiqa	60 daqiqa			



Seshanba			Chorshanba			Payshanba			Juma							
8 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup>	Ertalabki badan qizdiruvchi mashqlar	Kross-3 km. Rivojlantiruvchi mashqlar	Hamma birga yuguradi.	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup> yengil yuklama	Gilanda uslublarini takomillashtrish modelashtrish uslublari.	Har bir kurashchi o'zining raqibi ustida uslub ishlatish	Teng jamoa tuzib o'yni, shanga, tosh	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	Ertalabki badan qizdiruvchi mashqlar	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	Raqib bilan bajariladigan mashqlar	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup>	Kurash bo'yining texnik taktik uslublarini takomillashtrish	Yarim kuchda qarshilik bilan uslublarini takomillashtrish		
				17 <sup>00</sup> -20 <sup>00</sup>	Olishuvlar 5x6	Musobaqa shaklida	Har bir olishuvni analiz qilish	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup>	Ertalabki badan qizdiruvchi mashqlar	Yurish, yugurish. Uslublarini raqib bilan ishlash		11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	Shtanga ko'tarish	Har kim o'z vaznida vaqt bo'yicha ko'tarish		
					Sport o'yinlari	Futbol		17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	Ertalabki badan qizdiruvchi mashqlar	Yurish, yugurish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar		8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup>	Musobaqa 4x4	Hakamlar bilan o'tkazish		
					Musobaqa 5x5	Hakamlar bilan o'tkazish		17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	Musobaqa 5x5	Hakamlar bilan o'tkazish						

Yakshanba		Shanba		
11 <sup>00</sup> dan	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup>
Dam olish	Ertalabki badan tarbiyalash	Nazariy bilimlar. Hakamlikni o'rganish Hayitov O	Tana mushaklarini charchoq holatdan chiqarish	Ertalabki badan qizdiruvchi mashqlar
Kitob o'qish	Kinoga kirish. Uxlash	Shaxmat, shashka, o'yinlar	Xammom, Massaj, dam olish	Sayr qilish 3 km

## V-BOB. KURASH TURLARIDA TAKTIK VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK.

### 5.1. Kurashda taktik tayyorgarligini qo'llash yo'llari.

Kurash sportitaktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani sh harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlari:

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlari:

Niyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalani shga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomondan oxiriga etkazilmaydigan va raqibni himoyalani shga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlari.

Qo'shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Testkari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan

harakatlari ichida faqat oxirigisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinatsiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar kurash sporti nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablari ga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin.

Taktika tayyorgarligining qo'llash yo'llari deganda, biz ataylab harakatlari birligini yo'nalishini tayyorlashda o'ziga o'ng bo'lgan ushlablar orqali amalga oshiradigan sharoitni aytamiz.

Shuning uchun kurashchi gancha ko'p texnika va taktikaga boy bo'lsa, unga shuncha oson yo'l bilan har bir olishuv davrida qo'llaniladigan umumiy taktika masalalarini tashlashda va ularni echishda oson bo'ladi.

Hozirgi zamon tushunchasi bilan olganda 9 xil tayyorgarlik usullari ishlatiladi. Ammo kurashchilarni o'rgatishda va takomillashtirishdagi mazmuni har xil.

1. To'satdan-bu shunday taktik tayyorgarlikka, raqib kutmaganda to'satdan bajariladigan hollar. Ko'pincha bu taktika bilan har xil texnikaga ega bo'lgan va a'lo darajada reaksiyasi rivojlangan kurashchilar hujum qiladi. Masalan: ko'krakdan oshirib tashlash.

2. Qo'rqitish asosan taktika tayyorgarligining qo'llashini asosiy maqsadi raqibni bir amal bilan qo'rqitish va boshqa bir usul bilan yiqitish lekin iloji boricha qo'rqitish tomonga o'zingizni rejalagan usulningizni qo'llasangiz yaxshi bo'ladi.

3. Takroriy hujumning asosiy maqsadi raqibni doimo bir uslub bilan hujum qilib chalq'itasiz-da, uning ishonchini

tug'dirasiz, u shu uslubdan himoya yo'llarini qo'llaydi, siz esa bundan foydalanib bor kuchingiz bilan hujum qilasiz. Asosan takroriy hujumni oz miqdorda chegaralangan, uslublari kam bo'lgan kurashchilar ishlatadi.

4. Raqibni himoyasini ochish (chaqirish) –bu tayyorgarlik asosan raqib yutayotgan vaziyatda qo'llaniladi. Olingan baholarni oxirigacha etkazish uchun o'zini har xil taktik tayyorgarliklar bilan berkitib qo'yadi. Bunday taktik tayyorgarlikni ochish uchun, raqibni har xil ushlashlar va manyovrlar bilan chalg'itib, uslub ishlatish lozim. Buni asosan uslubga boy va har tomonlama olisha oladigan kurashchilar qo'llashadi.

5. Muvozanatdan chiqarish-bu shunday tayyorgarlikki, ya'ni har xil harakatni qo'llash yordamida raqibni himoya qilishga majbur etish, bundan foydalanib uslub ishlatish lozim.

6. Chaqirish-asosan raqibga psixologik ta'sir qilish, ya'ni raqibni qo'llayotgan uslubga ishontrish, agar bajarilsa qo'llash. Chaqirish shuni talab qiladiki, oz kuch bilan xohlayotgan natijaga erishish. Asosan kurashchidan chaqirish taktika xili psixologik ta'sirga qaratilgan bo'lib bir nechta uslubning yo'llariga asoslanib yaxshi reaksiyali kurashchilar qo'llashadi.

7. Siqib qo'yimoq –raqibni harakatini siqib qo'yish, asosan unga umuman amal bajarishga imkon bermaslikdir. Shuning natijasida siquvdan o'zinni ozod qilaman deb harakat qiladi va xatoga yo'l qo'yadi. Shundan foydalangan polvon uslub ishlatadi. Raqib umuman siquvdan ozod bo'ldim deganda hujum qilish lozim, chunki raqib ozod bo'ldim deb siquvdan bemalol bo'ladi, oz bo'lsada o'zining tana muskullarini bo'shatadi va hujum to'g'risida umuman o'ylamaydi.

Mashg'ulotda olishuv paytida 10-15 daqiqadan ortiq raqibingizni usul bajarmasdan siqib qo'ysangiz, o'zingizni passiv kurashchi deb jazolashingiz mumkin.

8. Manyovr qilish-bunday tayyorgarlik raqibni atroftida har xil harakatlar bajarib hushyorligini chalg'itish. Manyovr qilishni yana bir afzalligi shundaki, yutayotgan bo'lmasangiz himoya vazifasini ham o'taydi.

Manyovr qilishni bazan to'satdan hujum qilish bilan

qo'shilgan holda olib borishadi. Bu taktik tayyorgarligini asosan yuqori texnikaga ega bo'lgan kurashchilar ishlatadi.

9. Diqqatini chetga tortmoq-bu taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi raqibni diqqatini haqiqiy korona uslubini bilan bajariladigan hujumdan chetga tortish. Bu harakatlarni har xil qo'shimcha taktik tayyorgarliklar bilan qo'shgan holda olib borishi lozim. Bunday taktik tayyorgarlikni qo'llashning asosiy yana bir xislati shundaki, ya'ni hakamlarning ko'ziga faol olishayotgan kurashchiga o'xshab ko'rinishi.

10. Kurashchilarning musobaqada qatnashish taktikasi deganda, biz kurashchining (yosh jamoaning) olishish vaqtida optimal natijaga, o'zining qobiliyati va bilarmonligini ishlatib birlashiga aytamiz. Har bir olishish masalasi, musobaqaga qatnashishning umumiy maqsadidan, jismoniy texnikaviy va taktik vositalaridan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Mana shu musobaqaga bog'liq bo'lgan vositalardan to'g'ri foydalangan kurashchi, musobaqada muvaffaqiyatli o'rin olib qatnashishi mumkin.

Kurashchi tarozidan o'tgandan keyin har bir musobaqaga qatnashuvchi sport qura (jerebyovka) qilinadi va shundan keyingina musobaqaga og'irlikidan qancha odam qatnashmoqda, qanaga razryadli sportchilar va boshqa ma'lumot to'g'risida to'liq ma'lumot oladi. Shularni bilgandan keyin kurashchi shu musobaqada taxminan nechanchi o'rin uchun kurashishi mumkin yoki bo'lmasa kimga asosan yaxshi tayyorlanishi kerak, -degan reja tuzadi.

Bundan tashqari birinchi davrada (krug) gaysi bir raqiblar bilan uchrashishni bilsa bo'ladi va uchinchi hamda to'rtinchi davraga taxminan gaysi kurashchilar bilan uchrashish xavfi borligini aniqlab, reja tuzadi. Bu rejani qanday amalga oshirishni aniqlaydi va hal qiladi. Kurashchining musobaqada qo'yg'an maqsadini uning har bir olishishiga ta'sir qilishi lozim, shuning uchun kurashchi rejasida gaysi bir raqibi bilan uchrashganda sof g'alaba bilan yutishi kerak yoki bo'lmasa gaysi biri bilan uchrashganda baholar yoki bazan yutqazish kerakligini belgilash lozim. Ba'zan olishuvlarda iloji boricha

maksimal kuchni sarf qilishga to'g'ri keladi. Hammasi tabiiyki, tuzilgan oldindagi rejalar musobaqaning sharoitiga qarab o'zgarishi mumkin. Shuning uchun har bir (krug) davradan keyin o'zining asosiy raqiblarining holini, vaziyatini aniqlash kerak. Buning uchun har bir kurashchi musobaqa goidasini yaxshi bilishi kerak. Undan tashqari musobaqa bayonomasini juftlarini tuzishni bilishi zarur.

Shunday qilib umumiy musobaqaga tuzilgan rejani chiqarish uchun tug'ilgan sharoitlardan olishuvni shunday rejalash lozimki, oxirida qo'yilgan maqsadga erishilgani ma'lum bo'lsin.

**O'z uslublarini yashirish taktikasi.** Kurashchi bu taktik yo'li bilan o'z uslublarini raqibidan yashiradi. Asosan yashirish qachon kerak? –degan savol tug'ilib qolishi mumkin. O'z uslublarini sportklassifikatsiyasining eng past kurashchisi bilan olishayotganda, raqibining razvedkasidan yashiradi. Masalan, mening asosiy uslubim qo'shsha yoki yonbosh bo'lsa, men uni raqibimni bo'shligidan foydalanib bajaraversam, asosiy raqibim meni kurashimni raqib uslublarini o'rganish qilib turadi-da, keyingi uchrashuvlarda shunga qarab tayyorlanib chiqadi. Shunday bo'lmazligi uchun men o'zimni raqiblarimni yashirib, boshqa texnikaviy amallar bilan yutishga urakat qilaman.

**Raqib uslublarini o'rganish kasi**-bu raqibning bajaradigan uslublarini oldindan o'rganib o'rganish. Agar ko'rmagan bo'lsangiz, unda u bilan kurasangan kurashchilardan surishtirish, gazeta, foto va videofilmlardan o'rganib tayyorlanish kerak.

**Modellashtirish**-bu ham olishish taktik turi.

Kurash sportida ko'p uchraydigan hol, ya'ni ko'p kurashchilar bir-biri bilan tez-tez uchrashgani uchun, bir-birini uslublarini yaxshi biladi. Shuning uchun mashg'ulotlarda yoki olishishga chiqish oldidan o'rtog'i bilan xuddi shu raqibning olishishini o'rganish lozim.

### O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Sport texnikasini tasniflash, tizimlashdirish va uning atamashunosligi mazmuni nimadan iborat?
2. "Tasniflash", "tizimlashdirish" va "atamashunoslik" tushunchalarini ta'riflab bering.
3. Usullarning yagona tasnifini yaratish uchun zarur bo'lgan har xil kurash turlaridagi umumiy qonuniyatlarni sanab o'ling.
4. Kurash texnikasi yagona tasnifining asosiy vazifalarini aytib bering.
5. Kurash texnikasi yagona tasnifining to'rtta darajasini tushuntirib bering.
6. Kurash usullarini ta'riflash uchun nimani bilish lozim?
7. Kurash usullarining to'liq nomlarini ta'riflashning asosiy qoidalarni sanab o'ling.

### 5.2. Xalqaro musobaqalarda kurashchilarning

#### kurashdagi taktikasini olib borish yo'llari.

Kurashchi musobaqa jarayonlarida quyidagi vaziyatlarga erishishga harakat qiladi:

- a) raqibni ustidan erishilgan yutuqni yanada ko'paytirishga va sof yoki baholar bilan g'alabaga erishishga;
- b) erishilgan ustunlikni saqlay bilish, juda bo'lmasa baholar soni bilan yutuqqa erishish;
- v) agar raqib yutayotgan bo'lsa, uni ustunligini disqartirishga erishish.

Mana shu uch xil voqea munosabati bilan kurashchilar olishuvni olib borish taktikasi ularning qobiliyatiga aniq hollarga qarab o'zgaradi (maskirovka va razvedka).

Lekin hamma sharoitda kurashchi oldida turgan masalani echishda uch xil asosiy olishuvni olib borish taktika vositalaridan foydalaniladi: siquv, iskanjaga olish va raqibni harakatini kutish (yoki shu vositalarning kombinatsiyalari).

**Shiddat ostida siquv.** Shiddat taktik vositaning asosiy maqsadi-raqibini ketma-ket hujum qilish yo'li bilan charchatish, qo'rqitish, uning nafasini bo'g'ish va shu orqali

uslubni bajarishdir.

Siquvni vositalari har tomonlama bo'lishi mumkin, ya'ni uni qo'llashda hamma taktik qobiliyatlarni va kombinatsiyalarni qo'llashda ishlatiladi.

Totalniy-umumiy siquvni butunlay olishuv jarayonida faqatgina maxsus chidamlilikka ega bo'lgan kurashchilarga olib bora oladi.

Siquv taktikasi hozirgi zamon kurashchilarining eng asosiy taktik turlaridan hisoblanadi. «Agar kurashchida maxsus chidamliligi etishmasa-chi?», -degan savol tug'ilishi mumkin. Unda bolalar siquv taktik vositasini iskanjaga olish yoki kutish taktik vositasi bilan qo'shgan holda olib boriladi.

**Iskanjaga olish.** Iskanjaga olish taktik vositasining asosiy maqsadi raqibga har xil ushlash yo'llarini bermasdan turib erishilgan yutuqni boy bermaslik.

Iskanjaga olish taktik vositasini amalga oshirishda har xil, raqibni itarish, tortish, qimillatib-qimillatib qo'yish, manyovr qilish, muvozanatdan chiqarish kabi taktik hollaridan foydalaniladi.

Asosan iskanjaga olish taktikasini amalga oshirishda chidamliligi kurashchilar texnikasi zo'r, ammo jismoniy tomondan zaif bo'lgan kurashchilarga qarshi qo'llashadi.

Undan tashqari iskanjaga olingan kurashchi hakamlar ko'ziga passiv harakatchan kurashchiga qarab qoladi. Shuning uchun kurashchilar iskanjadan chiqib, yo'lini axtarib nima qiladi? Har xil tayyorlanmagan ushlashlar bilan hujum qiladi va yutqazadi. Iskanjaga olish taktikasini o'zi ahamiyati yo'q, shuning uchun uni doimo siquv taktikasi bilan birga olib boriladi.

Ko'p musobaqalarda shunday olishuvni guvohi bo'lasiz. Yutayotgan kurashchi iskanjaga olishga harakat qilsa, yutqazayotgani esa siquv taktikasini qo'llaydi. Agar birinchi kurashchi siquvni orqasidan chidamay yutqazib qolsa, darrov o'rin almashadilar. Iskanjaga olish taktik vositasi siquv taktik vositasi bilan qo'shilgan holda ham keladi.

**Kutish.** Kutish taktikasi vositasining asosiy maqsadi

erishilgan baholar hisobidan yutuqni qo'ldan boy bermaslik va raqibni hujumlarini qarshi uslublar bilan qaytarishi, kutish taktikasining vositalariga, manyovr qilish, raqibni o'ziga chaqirish, bexosdan hujum qilish, chalg'itish va siqib qo'yish kabi taktik yo'llar hisoblanadi.

Bu yerda ham kutish taktika vositasi xuddi iskanjaga olish kabi siquv taktikasi bilan qo'shilgan holda keladi.

Siquv taktikasi bilan kutish taktikasi olishuv vaqtida bir-birini ko'pincha almashib turadi. Nega? Chunki ko'p kurashchilar umumiy olishuvga kuchi yetmasa, o'rta-o'rtada kutish taktikasini qo'llashga majbur bo'lishadi va shu bilan oz bo'lsa ham dam oladilar, to'g'rimi! Bilasizlar hakamlar olishuvni oxirgi daqiqalarida juda ham talabchanlik qilishadi va kutuvchi kurashchilarni jazolaydilar.

**Modellashtrish**-bu ham olishish taktik turi.

Kurash sportida ko'p uchraydigan hol, ya'ni ko'p kurashchilar bir-biri bilan tez-tez uchrashgani uchun, bir-birini uslublarini yaxshi biladi. Shuning uchun mashg'ulotlarda yoki olishishga chiqish oldidan o'rtog'i bilan xuddi shu raqibning olishishini o'rganish lozim.

Kurash sportining ko'pgina mutaxassislari fikricha, TTT bugungi kungacha muammoli masalaligicha qolmoqda, shuning uchun ham TTTni ko'p miqdorda qo'llaydigan kurashchilar, xullas, «texnikachilar» borgan sayin kamayib borayotir.

TTTni baholash tizimi hamda yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarish yo'lida ularni qo'llash usullarining ishlab chiqilishi sportchilar TTT darajalari chegaralarini miqdoriy tekislash hamda sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga muhim tahrirlar kiritish uchun imkon beradi.

Hozirgi vaqtda kurashchilar tayyorgarligini baholash asosan musobaqa faoliyati jarayonida yoki nazorat bellashuvlari natijalariga ko'ra amalga oshiriladi. Bunda ko'pincha kurashchi tayyorgarligining bahosi sifatida musobaqada egallangan o'rin yoki nazorat bellashuvi natijalari hisobga olinadi.

Yuqorida ko'rsatilgan natijalar qo'lga kiritilganidan so'ng trener-pedagog va sportchi oldinda turgan musobaqaning

xususiyatlarini modellashtirib, ma'lum darajada muayyan sportchilar bilan bo'lajak bellashuvlarning natijalarini (asosan evristik usul bilan) bashorat qilib, sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga qandaydir o'zgartirishlar kirita boshlaydilar.

Bunda, asosan, bayon etilgan axborot tahlil qilinadi, muayyan miqdoriy ko'rsatkichlar, ularning baholari berilmaydi.

Misol tariqasida shunday axborotga murojaat qilamiz: trener-pedagog ehtimoliy raqiblarning musobaqa faoliyatini o'z usullari yordamida baholab ko'rgach, shogirdiga taxminan quyidagicha axborot beradi: Masalan kurashchi himoyada yaxshi kurashadi, yonbosh va chil usullaridan yaxshi foydalanadi, dastlabki turishda ikki qo'lidan ushlab olish bilan bog'liq usullarni bajiradi, ayniqsa, yakuniy davrni yaxshi amalga oshiradi.

Tayyorgarlikning mavjud darajasiga doir bunday ma'lumotlar yoki modellar bor ekan, raqibning kuchi jihatlarini yengish uchun qandaydir javob choralarini ko'rish, uning bo'sh tomonlaridan foydalanib, bellashuvni yutib chiqishga harakat qilish kerak.

Biroq TTT miqdoriy ko'rsatkichlarining, TTT darajalari miqdoriy baholarining yo'qligi pedagogik tahrirlar samaradorligini ancha tushiradi, kurashchilarning turli bosqichlardagi tayyorgarligi dasturini nazorat qilishga yordam beradi.

Sport tayyorgarligi amaliyotiga tizimli yondashuvning tatbiq etilishi kurash sportida sportchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida TTT ko'rsatkichlari miqdoriy bahola izimini ishlab chiqish hamda qo'llash uchun sharoit yaratishning ahamiyatini ko'rsatadi. TTTning alohida ko'rsatkichlari ko'p mutaxassislar tomonidan bayon etilgan, ular tasniflangan (B.N.Shustin), ularni qo'llashning turli yo'nalishlari belgilab berilgan. Bu ma'lumotlarning hammasi TTT ko'rsatkichlari tizimining ishlab chiqilishini talab etadi, busiz sport mashg'ulotlarining turli bosqichlarini samarali tarzda nazorat qilib bo'lmaydi, sport muvaffaqiyatlarini bashorat qilish usullarini ishlab chiqish, dasturiy tayyorgarlikning maqsadli vazifalarini qo'yish mumkin emas.

TTT ko'rsatkichi sportchilar tayyorgarligining umumiy baholanishi tarkibiga kiruvchi taktik-texnik tayyorgarligi xususiyatlarining miqdoriy ifodasidir.

Bunda eng kuchli sportchilar, Olimpiya o'yinlari, jahon chempionlarining ko'rsatkichlari namunaviy «champion modeli» sirasiga kiradi.

Ayrim ko'rsatkichlarning miqdoriy ifodalari asosiy deb qabul qilib, sportchi yoki jamoaning taktik-texnik tayyorgarligi darajasini, shuningdek, sport tayyorgarligi pedagogik jarayonining sifati va dinamikasini baholash mumkin.

Texnik-taktik tayyorgarlik darajasi deganda, TTT ko'rsatkichlari yig'indisining shunga muvofiq asosiy ko'rsatkichlar yig'indisi bilan taqqoslanishiga tayyanuvchi nisbiy tavsifnoma tushuntiradi.

#### **NAZORAT UCHUN SAVOL VA TOPSHIRIQLAR.**

1. Sportda sport-texnik nazorat qilishning mohiyatini ochib bering.
2. Sportchining musobaqa faoliyatini nazorat qilib borishdan maqsad nima?
3. Sportning har-xil turlarida musobaqa faoliyatini baholashning qanday usuliyatlarini bilasiz?
4. Musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari tizimining tuzilishini ochib bering.
5. Musobaqa faoliyatining alohida, majmuai, guruhli va umumlashtirilgan ko'rsatkichlari haqida atroflicha ma'lumot bering.
6. Kurash sportida eng ko'p qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlari ko'rsatkichlarini sanab bering.
7. Musobaqa faoliyatining alohida va majmuai ko'rsatkichlari qanday aniqlanadi?
8. Musobaqa faoliyatining umumlashtirilgan ko'rsatkichi va ko'rsatkichlarning salmoqdorlik koeffitsientini qanday aniqlash mumkin?
9. Kurashda texnik-taktik harakatlarni qanday etish tizimi haqida so'zlab bering.



10. Kurashchining TTH ini qayd etishning ramziy belgileri qanday tamoyillar asosida ishlab chiqilgan?
11. Kurashchining TTH darajalarini differensial, majmuali, aralash baholash usullari haqida gapirib bering.
12. Kurashchining TTH ko'rsatkichlariga musobaqalar toifasi qanday ta'sir ko'rsatadi?
13. Kurashchining TTH ko'rsatkichlari asosida mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish bo'yicha tavsiyanomalar qanday ishlab chiqiladi?
14. Kurashchi TTT ining o'ziga xos xususiyatlari qanday aniqlanadi?
15. Kurashchining hujum va himoya darajasi, hujum hamda himoya ishonchligini qanday aniqlash mumkin.

### 5.3. Kurashchilarning umumiy ruhiy tayyorgarlik.

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli haletishni ta'minlaydigan ruhiy funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining "ruhiy tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.

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

1. Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllan-
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqbni his qilish", "vaqt va makonni his qilish" kabi ilg'ashning maxsus turklarini 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.

### **Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.**

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarini tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarining shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarini shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi - trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavaqqalchilik va qo'rg'uv hissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatliklik 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 emosional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va o'zini tuta bilish - kurashchining o'ta muhim

sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'aluvschanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) yengib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakaab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishdagi faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-trenirovka bellashuvlarida murakkab 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 sifatlari aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida 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 sezgilar va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi 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. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalqitishlar 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 hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati 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-trenirovka bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarni 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 yechimlarni 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 qiyinchiliklarini yengib o'tishini yengillashtradi yoki qiyinlashtradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

## VI-BOB. OLIY O'QUV YUQTLARIDA KURASH DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH.

### 6.1. Kurashchilarning o'quv - mashg'ulot jarayonida pedagogik shartlar.

"Pedagogik shartlar" atamasiga aniqlik kiritamiz. Falsafada "shart" kategoriyasi predmetning atrofidagi hodisalarga, ularsiz mavjud bo'la olmagan, munosabati sifatida talqin qilinadi. Shart hodisalar, jarayonlar paydo bo'ladigan, mavjud bo'lgan va rivojlanadigan muhitni tashkil qiladi.

Zamonaviy pedagogik adabiyotda "shart" kategoriyasi "muhit", "vaziyat", "holat" tur tushunchalari sifatida ko'rib chiqiladi, bu pedagogik tizimning paydo bo'lishi, mavjud bo'lishi, o'zgarishi uchun zarur bo'lgan ob'ektlar muvofiqligini kengaytiradi.

Ushbu kategoriyaning pedagogik talqin qilinishi sharti maqsadga yo'natirilgan tanlov va didaktik maqsadlarga erishish uchun o'qitish va rivojlantirish usul, vositalarini qo'llash sifatida ko'rib chiqadi.

Pedagogik shart deb murabbiy tomonidan tashkil qilingan va ma'lum bir natijani egallashni ko'zda tutgan mashg'ulot jarayonining o'tishiga ahamiyatli ta'sir ko'rsatuvchi tashqi holatlar (o'qitish vositalari, usullari va tashkil qilingan shakllarini tanlash) tushuniladi.

Kurashchilar mashg'ulotida maxsus-tayyorlov va tuzatish mashqlarini qo'llashning pedagogik shartlari deb mashg'ulot jarayonining ichki va tashqi vaziyatlarining muvofiqligi tushuniladi, bunda mashg'ulot samaradorligi va shug'ullanuvchilar xavfsizligi uni amalga oshirishga bog'liqdir.

O'rgatish samaradorligi va shug'ullanuvchilar xavfsizligiga ko'maklashuvchi pedagogik shartlarini aniqlash uchun tadqiqotimizda milliy kurash mashg'ulotlari uchun ixtisoslashtirilgan zal, jihozlar va shaklni o'z ichiga olgan tashqi shartlar hisobga olingan, shuningdek, mashg'ulot jarayoni vaqtida texnik harakatlarni egallashga imkon beruvchi vaziyatni yaratishga va mashg'ulotlardan keyin tayanch-

harakatlantiruvchi apparatni keskin yuklamalardan qayta tiklashga imkon beruvchi vositalar va usullar belgilangan.

Bundan tashqari, ularning bartaraf etilishi o'quv-mashg'ulot faoliyatining samaradorligini oshirishga imkon beruvchi mavjud mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning kamchiliklari aniqlangan.

Pedagogik adabiyot tahlili va murabbiylar malakasini umumlashtirishdan kelib chiqib, maxsus-tayyorlov va tuzatish mashg'ulotlarini qo'llash metodikasini yaratishda pedagogik shartlarning bir qismi bo'lgan quyidagi metodik tamoyillar ishlatilgan: ongli ravishda bilib olganlik va faollik, yaqqollik, imkoniyatining mavjudligi va individuallashtirish, tartiblilik, talablarni bosqichma-bosqich amalga oshirish.

Ongli ravishda bilib olganlik va faollik tamoyili. Mashg'ulot natijasining natijaliligi ko'pincha sportchilarning o'zi mashg'ulotlarga qanchalik darajada ongli ravishda va faol qarashiga bog'liqligi bilan aniqlanadi. Ushbu tamoyilni amalga oshirishda mashg'ulot boshida mashq qilishning maqsadlari tushuntiriladi, asosiy topshiriqlar ajratiladi, mashg'ulot vaqtida metodik ko'rsatmalar yordamida mashqlarning bajarilishi ustidan nazorat olib boriladi.

Yaqqollik tamoyili – bu harakatni egallashning zaruriy shart-sharoiti. Harakatni egallash uchun hissiy shart-sharoitlarni yaratib, murabbiy nafaqat bajarishning to'g'riligi haqida gapiradi, balki texnik usullarni ham to'liq ko'rsatib beradi.

Imkoniyatning mavjudligi va individuallashtirish tamoyili shug'ullanuvchilarning o'ziga xosligini hisobga olish va ularga taklif etilgan topshiriqlarning ularning kuchiga muvofiqligini ta'minlaydi. Maxsus-tayyorlov va tuzatuv mashqlarini qo'llash metodikasini ishlab chiqishda mashq qilish vositalari topshiriq bajarilishining oddiydan qiyiniga qarab harakatlanadi.

Tartiblilik tamoyili yuklama va dam olishning optimal navbatlashishini hisobga olgan holda jadval bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish hisoblanadi. Shuningdek, ushbu tamoyilni amalga oshirishga alohida mashqlarning qayta

takrorlanishiga va o'zgaruvchanligiga, ularning mashg'ulotlarda birin-ketinligiga yo'naltirilgan bo'ladi.

Talablarni bosqichma-bosqich oshirish tamoyili yanada qiyin yangi topshiriqlarni bajarish va tashkil etishda, hajm va u bilan bog'liq yuklamalarning jadaliligini bosqichma-bosqich oshirishda namoyon bo'ladi.

O'quv-mashg'ulotjarayoni davomida havfsiz qurilmalarini o'rgatish va shakllantirishga ahamiyati ta'sir ko'rsatuvchi pedagogik shartlarni aniqlash va yaratish o'quv-mashg'ulot jarayonini yaxshilovchi klasterlarga asoslanadi:

- mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida maxsus-tayyorgarlik mashg'ulotlari texnik harakatlarni yaxshi o'rganishga o'tishga imkon beruvchi to'liq chigal yozdi mashqlari uchun sharoitlar yaratadi;
- mashg'ulotning asosiy qismida o'zini ehtiyot qilish elementlari texnik usullarning xavfsiz va uzoq-barqaror bajarilishini ta'minlaydi, bu sport mahoratini oshirishga imkon beradi;

- mashg'ulotning yakuniy qismida tuzatish mashqlari sportchilarning tayanch-harakatlantiruvchi tizimidan haddan tashqari yuklamani olishga yordam beradi va erta qayta tiklanish uchun sharoitlar yaratadi.

Yuqorida aytilgan tamoyillar asosida biz tomondan pedagogik shartlar – o'zini ehtiyot qilishga pedagogik ko'maklashuv, texnik usul tuzilmasining o'zgaruvchan o'zgarishi, kurash usuli tugashigacha, tugash paytida, tugashi bilan dastlabki holat tartibiga solish klasteri o'rganildi.

Shunday qilib, mashq qilish jarayonining samaradorligiga quyidagi pedagogik shartlar klasteri ta'sir ko'rsatadi:

1. moddiy-texnik (sport zali, formasi va boshqa);
2. mashq qilish tamoyillariga amal qilish;
3. maxsus-tayyorlov mashqlarini o'tkazish usul va vositalarini tanlash.
4. o'quv-trenirovka mashg'ulotini uslub va vositalarini to'g'ri tanlab o'tkazishni tashkil qilish.

## 6.2. Kurash bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tashkillostirishning pedagogik shartlari.

Yaxlit mashg'ulot jarayonini tashkil etadigan elementlari dastlabki mashg'ulotning asosiy tuzilishi hisoblanadi. Sportdagi o'quv mashg'ulotlari har qanday oqilona tashkil etilgan jismoniy mashqlar tuzilishiga xos bo'lgan bir qator umumiy xususiyatlarga ega. Har bir alohida mashg'ulotda uchta qism mavjud: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

Sport – trenirovka mashg'ulotlarining tarkibiy xususiyatlari, avvalambor, tanlangan sport turlarida maksimal mashg'ulot effektiga erishishga yo'naltirilganligi bilan belgilanadi. Garchi mashg'ulotlarning mazmuni mashg'ulot davri va boshqa holatlarga qarab murakkab va tor ixtisoslashtgan xarakterga ega bo'lishi mumkin bo'lsa-da, bajarilishi kerak bo'lgan vazifalarning xususiyatlari, barcha guruhlarda uchun xos emas.

Mashg'ulotlarning har bir qismi maxsus belgilangan rolni bajaradi: tayyorgarlik qismida, asosiy qismga mos ravishda tanani tayyorlash, bu yerda sportchilar texnik mahoratni egallaydilar, yakuniy mashqlar yuklamalarining ta'sirini va dastlabki tiklanish davrini tuzatishga qaratilgan. Mashg'ulotning ushbu tarkibi uning qismlariga maxsus muvofiqlikni ta'minlab beradi, ya'ni tayyorlov va yakuniy qismlar asosiy qismga nisbatan aniq bo'ysunadigan funksiyani egallashi, tarkibiy va qurilish jihatidan unga, shu jumladan davomiylikga organik ravishda bo'ysunishi nazarda tutiladi.

Mashg'ulotlar tarkibining sport ixtisosligi xususiyatlariga bog'liqligi tabiiy. Milliy kurash bo'yicha mashg'ulotlar tarkibi o'ziga xos xususiyatlarga ega va mashg'ulotning tayyorgarlik qismida muayyan pedagogik shartlar klasteriga rioya qilishni talab qiladi, bu quyidagilardan iborat:

- mushaklar va paylar elastikligini oshirish uchun tana haroratini ko'tarish.
- texnik harakatlarni bajarishda ishtirok etadigan bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishga qaratilgan bir qator maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarish;

• harakatlarning amplitudasini oshirish va orga umurtqa barcha qismlarida mushaklarning holatini yaxshilash;

Texnik tayyorlik, va o'zini o'zi himoyalashning murakkab elementlarini amalga oshirish uchun kurashchilarning suyak-mushak apparatlarini safarbar etish.

Ushbu pedagogik shartlarning bajarilishi o'quv mashg'ulotining asosiy qismini yanada samarali tashkilloshtirishga imkon beradi.

O'quv mashg'ulotining yakuniy qismini muvaffaqiyati bajarish uchun tuzatish mashqlari uchun pedagogik shartlarning klasteri elementlari to'laqonli bajarilishiga rioya qilish kerak, va bunga quyidagilar kiradi.

• mushaklarning qisqarishini yumshatishga, egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan mashqlar;

• yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini sekinlashtirishi;

• bo'g'imlarda, paylarda va mushaklarning qon ta'minoti yaxshilanadi, bu esa kuchlanishni yengillashtiradi va kurashchilarning tayanch- harakatlantiruvchi apparat faoliyatini yaxshilaydi.

Har bir alohida mashg'ulot oldingi va keyingi mashg'ulotlar bilan bog'liq. Ularning tarkibi va tuzilishi guruhlarining umumiy soniga, yuklarning umumiy qiymatiga, yuklama va dam olish rejimining xususiyatlariga bog'liq.

Bo'g'imlarda harakatchanlikni oshirish uchun mashqlarning maqbul dozasi to'g'risidagi masala juda qiyin masala hisoblanadi. Maxsus adabiyotlarda bu masalani hal qilishga juda ko'p urinishlar qilingan. Har bir mashqdagi aniq harakatlar sonini ko'rsatadi. Aniq bo'g'inlarning o'ziga xos xususiyatlari, yoshi, jalb qilinganlarning individual xususiyatlari, fitness darajasi va boshqalar hisobga olinadi. Fizilogik tadqiqotlar jarayonida doimiy ravishda bir xil yuklamaga individual guruhlararo farqlar oraliigidan sezilarli darajada oshib ketgani aniqlandi. Va aksincha, faqat individual dozalangan jismoniy faoliyat ba'zi hollarda 20-30% farq bilan tananing turli tizimlari o'rtasida bir xil reaksiyani ta'minlaydi.

Biroq, hech qanday qo'llanmada, mashqlar uchun differensial klasteri yondoshuv mavjud emas, hatto ular bog'lanuvchi apparatning qaysi tarkibiy qismiga, antagonist mushaklar yoki suyaklariga yo'naltirilganligi aniqlanmagan.

Shunday qilib, mashqning takroriy sonidan ta'sirlangan mushaklar guruhining massasiga va bo'g'imlarning shakliga bog'liqligi ta'kidlangan. Bir seansda umurtqa pog'onasini bukqanda maksimal takroriy soni 60 dan 80 gacha, qisqarib qo'shilishi 40 dan 60 gacha, yelkasi 30 dan 50 gacha, boshqa bo'g'imlar 15 dan 20 gacha. Mashg'ulotlardan maksimal samara olish uchun mashqlarni har kuni bir soat davomida bajarish tavsiya etiladi. moshlashuvchanlikni rivojlantirish davri va moshlashuvchanlikni saqlab turish davrida 30 minut.

Mashqlarni dozalashtirishda artikulyar apparatlarining tuzilishi va faolligining yuqorida tavsiflangan qonuniyatlaridan kelib chiqib, quyidagi asosiy qoidalar amal qilish tavsiya etiladi.

• Funktsional yuklama, agar bu ularning fiziologik chegaralaridan tashqariga chiqmasa, tananing moshlashuvchan qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bunday jarayon patologiyaga tahdid solmaydi va artikulyar apparatlarining progressiv o'zgarishiga olib keladi.

• Yuklarning maqbul darajasi, jalb qilinganlarga individual yondashish va har bir alohida bo'g'inning xususiyatlarini hisobga olgan holda belgilanadi.

• Kichik yuklamalar tananing moshlashishini rag'batlantirmaydi va kutilgan effektini bermaydi. Organizmning asta-sekin va ketma-ket qo'zg'alishini buzadigan ortiqcha yuklar, uning faoliyatini yomonlashtiradi, bo'g'im xaltaga tushishini, qo'shma sumka va ligamentlarning erta qarishini keltirib chiqaradi.

• Artikulyar apparatlar uzog muddatli va bir xil turdagi narsalarga qaraganda qisqa muddatli, ammo zich va turli xil yuklarga dosh berishga qodir.

• Gigiyena me'yorlariga rioya qilishda harakatning zarur diapazonini ta'minlaydigan minimal miqdordagi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Yuqoridagilarga muvofiq, passiv harakatlarning aniq sonini ko'rsatadigan har qanday tavsiyalar faqat tasodifan haqiqiy bo'lishi mumkinligi aniqlangan, chunki bu raqam ko'plab o'zgaruvchilarning funksiyasi sifatida aniqlanishi kerak. Bunday parametrlarga moslangan mushaklar massasi, ularning oldingi ta'sirlarga moslashish darajasi, bu ta'sirlarning tabiati, dominant funksiyaning tabiati va boshqalar kiradi.

Kurash bo'yicha mashg'ulotlarda moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun asosiy pedagogik shartlar klasteri quyidagicha shakllantirildi:

- mashqlar murakkabligi va yuklamaning bosqichma bosqich oshib borishini nazarda tutuvchi asta-sekinlik;
- mashqlarni har kuni bajarishni nazarda tutgan muntazamlik;

• bo'g'inlarning barcha guruhlari harakatchanligini bir tekisda rivojlanishini va kurash texnikasini tabiiq etishda ishtirok etuvchi barcha mushaklar va paylarning elastikligini oshirishni nazarda tutuvchi kompleks yondoshuvlardir.

### 6.3. Kurash sportida o'qitishning pedagogik tamoyillari.

Kurash sportida o'qitish - bu kurash turlari va uni o'qitish metodikasi to'g'risidagi bilimlar kurashchining asosiy o'ziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

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

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- kurash turlari va uni o'qitish metodikasi bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va yetarlilicha

chuqur bo'lishini ta'minlash;

- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;

- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- kurash texnikasi usullari himoyalanshlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;

- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;

- o'quv, o'quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;

- kurash usullarini bajarish texnikasini tahlil qilish bilimlari malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;

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

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

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

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

Kurash sportida o'quv-trenirovka jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish; sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi.

O'qitishning tarbiyaviy xususiyati o'quv-trenirovka

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

Murabbiy kasb mahoratidan tashqari, yuqori darajada ma'naviyati va madaniyati bo'lishi, o'z mas'uliyatiga vijdonan yondashishi, haqiqatgo'y bo'lishi hamda bolalarni sevishi va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilishi lozim. Murabbiy shaxsiyatida ushbu sifatlarning namoyon bo'lishi talim-tarbiya jarayoni samaradorligini belgilab beradi.

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

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

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

Amaliy yo'nalishi. Kurash sporti katta amaliy ahamiyatga

ega. Ushbu tamoyilning amaliy namoyon qilinishi shuni nazarda tutadiki, kurashchi kutilmagan vaziyatlarda harakat qila olishi lozim. Katta yoshdagi sportchilar o'zlarini hamda yaqinlarini himoya qila olishlari zarur.

Kurash buyicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining muvaffaqiyati olib borilishi ushbu jarayonning asosiy pedagogik (didaktik) tamoyillariga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

#### **O'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligi quyidagi didaktik tamoyillarga asoslanadi:**

1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.
2. O'qitishning yengillik tamoyili.
3. O'qitishning muntazamlik tamoyili.
4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.
5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.
6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.
7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili.
8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili.
9. O'qitish jarayonida o'qituvchining yetakchilik ahamiyati.

**O'qitishning ilmiylik tamoyili.** O'quvchidan o'quv materialini o'zlashtirish va ilmiy-asoslangan usuliyat, o'qitish jarayonini tashkil etish qonuniyatlarini bilishni talab etadi. Ilmiylik tamoyilga muvofiq o'quv-trenirovka jarayoni usuliyati hamda uni tashkil etish ilmiy asoslangan bo'lishi lozim, ya'ni shug'ullanuvchilar yosh xususiyatlariga mos hamda ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida vazifalarni hal etish uchun foydali bo'lishi zarur.

Ilmiylik tamoyilini amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini taqazo etadi:

- o'rganilayotgan harakatlar o'quvchilar tomonidan to'liq, buzilmagan holda qabul qilinishi lozim;

- o'rganuvchi o'rganilayotgan harakatlarning muhim belgilari va xossalari o'rganilayotgan harakatlarning boshqa harakatlar bilan bog'liqligi va ularni musobaga faoliyatida qo'llash xususiyatlarini tushunishi hamda o'zlashtirishi lozim;

- harakatlarni o'rganayotib, ularni bir umrga o'zgarman narsa sifatida emas, balki rivojlanib va takomillashib boradigan narsa sifatida qabul qilish zarur;

- o'qitish jarayonida o'quvchilarni nafaqat harakat vazifalarini hal etish qonuniyatari, ilmiy izlanish natijalari bilan, balki ilmiy tadqiqotning yengil uslublari bilan tanishtirib borish lozim;

- ilmiylik tamoyili o'quvchilarni faqat fanda tasdiqlangan ishonchi faktlar va bilimlar bilan tanishtirishi zarur;

- o'qitish jarayonida fanda qabul qilingan atamalardan foydalanish mumkin.

Eskirgan va tor guruhlarga mansub atamalardan foydalanish mumkin emas.

**O'qitishning yengillik tamoyili.** O'quv dasturi materialini o'zlashtirish sifati bir qator omillarga bog'liq. Lekin boshqa teng sharoitlarda material o'quvchiga yengil bo'lgan taqdiridagina o'zlashtirilishi mumkin. Harakatlarga o'rgatish sohasida yengillik tamoyili bir qator talablar bajarilgan taqdiridagina amalga oshirilishi mumkin:

- o'quvchining jismoniy tayyorgarligi hal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatiga munosib bo'lishi lozim;

- o'quvchilarning harakat tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlari, hal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq bo'lishi kerak;

- o'quvchi o'rganilayotgan harakatni mantiqan tushunib yetishi va bu harakatni bajarishning hal etuvchi shartlariga o'quvchi e'tiborini qaratish lozim;

- o'quvchining ruhiy tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlariga mos bo'lishi kerak;

- tashkil etish vositalari, uslublari va shakllari o'quvchilarning aqliy rivojlanganlik hamda texnik tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo'lish zarur;

- o'quv materialini yuqori, lekin mazkur o'quvchilar tarkibiga yengil bo'lgan darajada o'zlashtirilishini rejalashtirish lozim.

**O'qitishning muntazamlilik tamoyili.** O'qitishning

muntazamliligi hamda izchilligi, shuningdek ma'lum bir vaqt orasida yuklama hamda dam olishning almashinuvi muntazamlilik tamoyili asosini tashkil etadi. Muntazamlilik tamoyilining amalga oshirilishiga o'quv jarayonini rejalashtirish hamda dasturlash, o'quv dasturlarini tuzishni misol qilib ko'rsatish mumkin. Bunda nafaqat o'rganilayotgan materialning borishi, balki dastur qismlari o'rtasidagi tuzilmaviy bog'liqliklar ochib beriladi. O'qitish izchilligini rejalashtirish quyidagi usuliy qoidalarga tayanadi - ma'lumdan noma'lumga, yengildan qiyinga, oddiydan murakkabga, bilimlardan ko'nikmalarga, asosdan qismlarga, xususiydan umumiyga, umumiydan xususiyga.

Muntazamlilik tamoyilini muvaffaqiyati amalga oishirish uchun quyidagilar juda muhimdir:

- shug'ullanuvchilarga bilimlar, ko'nikmalar va malakalar to'g'risida kompleks tasavvurlar berish;

- hamma o'quv materialini qismlarga yengil ajratiladigan holda bir tizimga birlashtirish;

- ushbu tizimning o'rganilishini shug'ullanuvchilar xususiyatlari, ularning o'qishi, ish sharoitlariga muvofiq holda, o'quv material shartlariga muvofiq shiddatli faoliyat davrlarini uni mustahkamlash (takrorlash), musobaqalarda qatnashish davrlari bilan almashtirib, rejalashtirish lozim;

- pedagoglarning harakatlari va talablarida o'rganilayotgan materialni qat'iy izchillik hamda asta-sekin murakkablashtirib borish bilan o'rgatishga amal qilinishi lozim.

**O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.** Onglilik va faollik tamoyili pedagogik rahbarlik va shug'ullanuvchilarning ongli, faol hamda ijodiy faoliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni nazarda tutadi.

Onglilik o'qitish maqsadi va vazifalari, o'rganilayotgan materialni chuqur tushunishi, uni ongli ravishda amaliyotda qo'llay olish malakasida namoyon bo'ladi. Shug'ullanuvchilar faolligi mustaqillik tashabbuskorlikni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi lozim. Bunday sifatlarni tarbiyalash shakllardan biri



- bu oddiy pedagogik ko'nikmalarga hamda o'z-o'zini nazorat qilishga (mashg'ulot kundaligini tutish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va h.k.) o'rgatishdir.

Onqililik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchun quyidagi talablarni bajarish lozim:

- o'quv faoliyati talablarini tushunib yetish va shuning asosida uning sabab hamda maqsadlarini shakllantirish;

- shug'ullanuvchi o'quv faoliyatining hamma amallari hamda harakatlarini ongli ravishda bajarishi lozim;

- o'qish sabablarini faol shakllantirish va boshqarib borish;

- har bir o'quvchiga o'quv topshiriqlarining yengilligini ta'minlash;

- o'quv vazifasini hal etishga aloqador bo'lmagan talablarning dolzarbligini kamaytirish;

- o'qitish jarayonini shunday tuzish lozimki, oldin o'tilgan material yaxshi o'zlashtirilmasa, undan keyingi materialni o'zlashtirish qiyinchilik tug'dirishi zarur.

### **O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.** Kurashning

texnik-taktik harakatlariga o'rgatish harakatlanish to'g'risidagi tasavvurlarni, ya'ni o'rganiladigan harakatning ma'lum bir tushunchasi hamda ko'rinishini shakllantirishdan boshlanadi.

Amaliy tushunishda birinchi va eng muhim vazifa - bu ko'z orqali jonli his qilish hisoblanadi. Shunday ko'z orqali his qilishni ta'minlash ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishning zarur sharti hisoblanadi.

O'rganilayotgan usul yoki usullar kombinatsiyalari obrazi (ko'rinishi) birinchi navbatda ko'z organlari orqali keladigan signallar hisobiga shakllanadi. Lekin o'rganilayotgan harakat obrazining shakllanishi nafaqat ko'z bilan his qilish yordamida, balki boshqa sezgi organlari: eshitish, vestibulyar apparat va h.k. dan kelayotgan hislar yordamida sodir bo'ladi.

O'qitishdagi ko'rgazmalilik bir vaqtning o'zida o'rganilayotgan harakatning ham obrazli, ham ko'rgazmalilik, ham so'z orqali ta'rifi qo'llanilgan taqdiridagina hosil bo'ladi.

To'laqonli tasavvurni shakllantirish uchun shug'ullanuvchi

nafaqat ko'z bilan ko'rishi, balki o'rganilayotgan harakatning xususiyatlarini his qilishi, u to'g'risida harakatlanish tasavvurini shakllantirishi lozim. Shuning uchun kurash sportida fakti sezuvchanlik katta ahamiyatga ega.

Ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda yosh, tarbiya va tafakkur xususiyatlarini hisobga olish lozim. Kichik yoshda bolalarning taqdid qilishga bo'lgan layogatidan foydalanish va dars davomida topshiriqni bir necha bor ko'rsatib berish lozim. Katta yoshdagi kurashchilar bilan ishlash davomida ko'rsatib berish bilan birga harakatning ma'nosi, uning mazmuni hamda texnikaviy tavsifi tushuntiriladi. Ushbu yoshdagi kurashchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda ko'rgazmalilik tamoyili ideomotor mashqlar (harakatni uning hal qiluvchi fazalariga alohida diqqatni jamlagan holda xayolan ko'p marta qayta takrorlash) orqali amalga oshiriladi.

Ko'rgazmalilik tamoyilidan foydalanish samaradorligi, agar harakatning bajarilishi videomagnitofon yoki kinoqurilmalar yordamida yozib olinib hamda namoyish qilinsa, ancha oshadi.

Shunday qilib, kurash sportida ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda o'qituvchi quyidagilarni bajarishi lozim:

- usulni ko'rsatib berayotganda uning texnik va taktik xususiyatlarini tushuntirib berish;

- o'rganilayotgan usulni bajarish uchun eng qulay bo'lgan hamma vaziyatlarni ko'rsatib berish;

- usulni butun holida, ya'ni bellashuvda qanday bajarilsa, shunday ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usul to'g'risida umumiy tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- usulni elementlari bo'yicha sekin ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usulning eng muhim elementlari to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- ko'rgazma vositalarini umumiy jihatdan to'g'ri tanlab olish (ularning qo'llanilish ketma-ketligi va h.k.);

- o'rganilayotgan texnik harakatni o'qitishning mazkur

bosqichida qanchalik kerak bo'lsa, shu darajada har tomonlama qabul qilishga yordam berish.

**O'quv materialini o'zlashtirish tamoyili.** O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili o'rganilayotgan bilimlar, shakllanayotgan ko'nikma va malakalarning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishini bildiradi. O'zlashtirilgan materialning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishi ko'pgina ob'ektiv va sub'ektiv omillarga: o'qitish sharoitlari, shug'ullanuvchilarning hayoti, mehnat va dam olish tartibiga bog'liq.

Ushbu tamoyil ikki tomondan ochib beriladi:

1) o'rganilayotgan materialning mustahkam o'zlashtirilishini ta'minlash;

2) shakllantirilayotgan harakat ko'nikmalarining ishonchligini ta'minlash.

Eslab qolish mustahkamligiga bir qator shartlar ta'sir ko'rsatadi, ulardan eng muhimlari quyidagilar:

- eslab qolishga ko'rsatma berish va eslab qolinadigan materialdan musobaga faoliyatida foydalanish yo'llarini ko'rsatish;

- eslab qolinadigan axborot soni hamda uni qabul qilish sur'atini optimallashtirish;

- o'quvchilarning eslab qolinadigan harakatlari bilan ishlash shakllari turlarini o'zgartirib turish;

- turli takrorlash usullari va shakllaridan foydalanib, o'rganilayotgan harakatlarni muntazam tekshirib turish;

- materialning yorqin va ifodali taqdim etilishini hamda uni qabul qilishning yuqori jiboyiy emotsional ko'rinishini ta'minlash.

Shakllantirilayotgan harakat malakalarining ishonchligini ta'minlash uchun bir qator shartlar bajarilishi lozim:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal etish usulbariga, ya'ni harakatlanish strategiyasini tanlash ko'nikmalari hamda uni amalga oshirishning keng umumlashtirilgan malakalariga o'rgatish lozim;

- o'qitishni o'rganilayotgan harakat kerak bo'ladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;

- harakatlarni ularning faoliyatda amaliy natijalarga erishish uchun qaratilgan ma'nosini buzmagan holda o'rganish kerak;

- harakatlarni faoliyat davomida (aynan shu faoliyat uchun ular o'rganiladi) takomillashtirish;

- harakatlarning o'zlashtirilishini faoliyat sifatiga qarab baholash.

**Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili.** Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili kurash turlari bo'yicha o'quv-trenirovka jarayonini tashkil qilishda katta ahamiyatga ega. Jamoali o'qitishning xar bir o'quvchiga individual yondashish bilan uyg'unligi kurashning oddiy texnik harakatlari bilan bir qatorda murakkab texnik-taktik harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatilishini ta'minlaydi.

Jamoali o'qitishda pedagog materialning engilligi, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasi, sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini hisobga olishi zarur. O'quv faoliyatini shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish lozim. Jamoali o'qitishning birligini ta'minlash va engillashtirish uchun jismoniy hamda harakat tayyorgarligi, individual xususiyatlari bir-biriga yaqin bo'lgan o'quvchilarni guruhlarga birlashtirish zarur.

Harakatlarga o'rgatish darajasiga qarab, shug'ullanuvchilarni uchta guruhga bo'lish mumkin.

Birinchi guruhga jismonan yaxshi rivojlangan, oddiy va murakkab harakatlarni a'lo darajada hamda tez o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Ikkinchi guruhga harakatlarni a'lo darajada va yaxshi, lekin sekin o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi. Ular o'rtacha jismoniy rivojlanganlik bilan ajralib turadi.

Uchinchi guruhga harakatlarni o'rtacha va bo'sh o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Jismoniy tayyorgarlik belgilariga ko'ra guruhlarni shakllantirishda shuni e'tiborga olish lozimki, kuch mashqlarida bo'sh bo'lgan shug'ullanuvchi chidamlilikni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarda kuchli bo'lishi mumkin. Bitta guruhga kiritilgan hamma shug'ullanuvchilarning rivojlanganlik darajasi bir xil bo'lishi lozim.

Shunday qilib, ushbu tamoyilni amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini talab etadi:

- mashg'ulotlarda do'stona yordam va muruvvat ko'rsatish ruhini yaratgan holda jamoali o'qitishni ta'minlash;
- jamoali o'qitish sharoitlarida individual yondashishni ta'minlash;

- shug'ullanuvchilar psixikasining individual xususiyatlari, shuningdek shug'ullanish sabablarini hisobga olish;

- jamoali o'qitish sharoitlaridasamaralidividuallashtirish uslubi sifatida dasturlashtirilgan o'qitishni qo'llash;

- sportchining antropometrik, jismoniy, ruhiy va boshqa belgilarini hisobga olib, o'rganilayotgan harakatlar qismlariga bo'lgan talablarni individuallashtirish.

**O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili.** Ushbu tamoyilni amalga oshirishning asosiy yo'li shug'ullanuvchini o'zlashtirilgan materialni trenirovka va musobaqa faoliyatida qo'llashga yo'naltirishdan iborat. Kurash usullariga o'rgatishni ularning musobaqalarda qo'llanilishi bilan tanishtirishdan boshlash zarur. Kurashning murakkab texnik-taktik harakatlari o'rgatishda, odatda, o'rgatishning bo'laklangan uslubidan foydalaniladi. Biroq, agar shug'ullanuvchi texnik harakatning alohida qismlarini o'zlashtirsa, lekin harakatni to'liqligicha bajarishni bilmasa, bunday hollarda harakatning alohida qismlarini o'zlashtirish uni butunlay egallab olishga yordam bermaydi, deyiladi. bunday muvaffaqiyatsizlikning sababi shundan iboratki, shug'ullanuvchi, harakat qismlarini o'zlashtira turib, ularning o'rganilayotgan harakat vazifasi va faoliyat maqsadi bilan mantiqiy bog'liqligini belgila olmaydi.

Shug'ullanuvchining musobaqa faoliyati harakatlarga o'rgatish natijalarini baholashga imkon beradi.

O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyilining amalga oshirilishi quyidagi shartlarni bajarishni taqazo etadi:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal qilish usullari hamda ularning o'zini konstruksiyalash usullariga o'rgatish lozim;
- o'rganishni o'rganilayotgan harakat talab qiladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;
- harakatlarni uning mantiqiy yo'nalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmaganda holda o'rganish;
- harakatlarni, u qanday faoliyat uchun o'rganilayotgan bo'lsa, shu faoliyatda takomillashtirish;
- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

**O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili.** O'qituvchi faoliyati shug'ullanuvchilarga bilim berish hamda bilimlarning egallanish jarayoni, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini boshqarib turishga qaratilgan. Shu ma'noda o'qitishning har bir amali o'qituvchining o'qitish jarayonidagi yetakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi.

O'qituvchining yetakchilik ahamiyatini tahlil qilishni ketma-ket, uning o'qitish jarayonidagi harakatlarni quyidagi bloklar bo'yicha ko'rib chiqish orqali bajarish mumkin:

- o'qitish maqsadini aniqlash;
- o'qitishning xususiy vazifalari tizimini aniqlash;
- o'quvchilar tayyorgarligining boshlang'ich darajasini aniqlash;
- o'qitish mezonlarini aniqlash;
- o'zlashtirishni baholash usullarini aniqlash;
- o'qitish strategiyasini aniqlash;
- zarur jihozlarni tayyorlash;
- o'quv qo'llanmasi va inventarlarni tayyorlash;
- o'qitishni butunligicha va elementlari bo'yicha baholash;
- o'qitishga zarur hollarda tuzatishlar kiritish.

Yuqorida ochib berilgan o'qitishning hamma tamoyillari bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, o'qitish jarayonida birga

qo'llanilishi mumkin. O'quv jarayonida ularning birontasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiyinlashadi. O'qituvchi hamma tamoyillarni yaxlit holda qo'llagan taqdirdagina o'qitishda yuqori natijalarga erishish mumkin.

#### XULOSA

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

Chunki Kurash turimillatarni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo'lga ergashtiruvchi ham ma'naviy, ham jismoniy sog'lomlashtiruvchi kuchdir. Bu esa shubhasiz xammamizning yutug'imizdir.

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

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

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori, 27 may 1999 y.
2. O'zbekiston respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» Qonuni, 2000 y.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining « Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi PF 2211 sonli farmoni 1 fevral 1999 y.
4. Kerimov F.A. – Sport kurashi pazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
5. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. – «O'zbek milliy kurashi», T., 1993 y.
8. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarining umumiy qoidalari, T., 1998 y.
9. Yusupov N.T., Kerimov F.A. Kurash uchun harakatli o'yinlar, T. 2005 y.
10. J. Toshro'latov, O' Ibrohimov Alromishlar afsona emas. Zarqalam 2005 y
11. Ақтуғалыные проблемы спортивнык единоборств/ Под обх.ред. Б.А. Подливаева, И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадем Пресс. – 2002. 109 с.
12. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
13. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Волная борьба. – Т.: Медицина, 1987. – 223 с.
14. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 120 с.
15. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вѳчислениа в спортивно-педагогической практике. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 211 с.
16. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.

- М.: Академия, 2002. – 264 с.
17. Kerimov F.A. Kurash tushama. – Т.: Meditsina, 1990. – 174 b.
  18. Kerimov F.A. Sport kurashi pazariyasi va usuliyati. – Т.: UzDJTI, 2001. – 286 s.
  19. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: Воениздат, 1997. – 304 с.
  20. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
  21. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: Спорт АкадемПресс, 2000. – 112 с.
  22. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
  23. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000. – 232 с.
  24. Современная система спортивной подготовки./ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сѳча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
  25. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997. – 249 с.

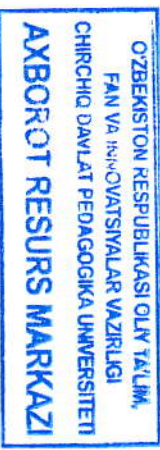
## INTERNET SAU'LLAR:

1. kurash-ika.org
2. LEX.UZ
3. Telegram. Kurash new

## MUNDARIJA

Kirish.....	3
<b>I-BOB. KURASH SPORTNING RIVOJLANISH TARIXI.</b>	<b>3</b>
<b>MUSTAQILLIK DAVRIDA KURASH SPORTNING ISTIQBOLI.</b>	<b>6</b>
1.1. Kurash sportining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.....	6
1.2. Mustaqillik davrida kurash sportining istiqboli va tashkil etilishi.....	7
1.3. Kurash xalqaro assotsiatsiyasi.....	13
1.4. Kurashning rivojlanish istiqbollariга alohida hissa qo'shib, "IKA Oltin ordeni" bilan taqdirlangan kurash fidoiyalari.....	22
<b>II-BOB. KURASH SPORT TURINING XALQARO RIVOJLANISH ISTIQBOLI.</b>	<b>25</b>
2.1. Kurash xalqaro akademiyasi.....	25
2.2. Xalqaro kurash instituti.....	25
2.3. Xaqaro kurash etikasi.....	27
<b>III-BOB. KURASH BO'YICHA KATTALAR O'RTASIDA BARCHA JAHON CHEMPIONATLARI GOLIB VA SOVRINDORLARI HAMDA MUSOBAQA TURLARI VA O'TKAZISH QOIDALARI.</b>	<b>31</b>
3.1. Xalqaro musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish qoidalari.....	31
3.2. Kurash - sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi.....	32
3.3. Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida bo'lib o'tgan barcha jahon chempionatlari g'olibi va sovrindorlari.....	37
3.4. 2018-yil Indoneziyaning Jakarta va Palembang shaharlarida bo'lib o'tgan 18-osiyo o'yinlarida Kurash bo'yicha musobaqalarning g'olibi va sovrindorlari.....	62
<b>IV-BOB. KURASH TURLARINING TEXNIKASI-TAKTIKASINI O'RGATISH.</b>	<b>64</b>
4.1. Kurashchining texnik-taktik harakatlarini qayd etish uslubiyati.....	64
4.2. Kurashchilarning maxsus-tayyorlov texnik-mashqlarining usullari.....	80
4.3. Yigilishdan himoyalash usullari.....	91
4.4. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi.....	93
4.5. Ichki chil usuli.....	94
<b>V-BOB. KURASHSPORTTURIDATAKTIKVA PSIXOLOGIK TAYYOR-GARLIK.</b>	<b>104</b>
5.1. Kurashda taktik tayyorgarligini qo'llash yo'llari.....	104
5.2. Xalqaro musobaqalarda kurashchilarning kurashdagi taktikasini olib borish yo'llari.....	109
1.3. Kurashchilarning umumiy ruhiy tayyorgarligi.....	114
<b>VI-BOB. OLIY O'QUV YURLARIDA KURASH DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH.</b>	<b>118</b>
6.1. Kurashchilarning o'quv - mashg'ulot jarayonida pedagogik shartlar.....	118
6.2. Kurash bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tashkil qilishning pedagogik shartlari.....	121
6.3. Kurash sportida o'qitishning pedagogik tamoyillari.....	124
<b>Xulosa</b> .....	<b>137</b>
<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati</b> .....	<b>138</b>

- 14060 / 96 -



SOATOV ELMUROD MAXMARAYIMOVICH

# KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI

*(KURASH)*

Muharrir: X. Tahirov

Texnik muharrir: S. Meliquliyeva

Musahhih: M. Yunusova

Sahifalovchi: A. Isxoqov

Nashr. lits № 2244. 25.08.2020 y.

Bosishga ruxsat etildi 27.07.2023 y.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi. "Cambria"  
garniturası. Hisob-nashr tabog'i. 8.875. Adadi  
100 dona. Buyurtma № 1500123.

«City of book» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.