O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI

JURAYEV SAYIDMURAT SAFAROVICH

MIRZAYEV ABDULXAMIT MARIFOVICH

BELBOG‘LI KURASH NAZARIYASI VA METODIKASI

O‘QUV QO‘LLANMA

Andijon – 2026

UO‘K 796.817(075.8)
KBK 75-715ya73
S 74
Jurayev S. S., Mirzayev A. M. Belbog‘li kurash nazariyasi va metodikasi. O‘quv qo‘llanma. “Innovative publication” nashriyoti 2026. — 154 b.

Ushbu o‘quv qo‘llanma jismoniy madaniyat, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining sport faoliyati (belbog‘li kurash) yo‘nalishlari, O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi akademiyasi kursantlari, hamda sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari, oliy sport mahorati maktablari, Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida belbog‘li kurash yo‘nalishi bo‘yicha faoliyat ko‘rsatayotgan murabbiylar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, unda belbog‘li kurash o‘quv dasturi asosida har bir tayyorgarlik bo‘limi bo‘yicha sportchilarning oliy sport mahoratiga erishishiga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar tizimi, ularni tashkil etish shakllari, mazmuni, qonuniyatlari, metod va vositalari yoritib berilgan. Mazkur o‘quv qo‘llanmadan belbog‘li kurash murabbiylari, sport ustalari, tadqiqotchi-izlanuvchilar foydalanishlari mumkin.

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti kengashining 2026-yil 4-iyundagi 10-sonli qaroriga asosan nashrga tavsiya etilgan.

Taqrizchilar:
Adilov Sarvar Qaxramonovich - O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport kurashlari va uslubiyati kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari doktori, professor
Abdulloyev Yashnar Mahkamovich - Termiz pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari doktori (PhD), dotsent
ISBN 978-9910-5443-5-4

© Jurayev S. S., Mirzayev A. M.
© Innovative publication, 2026.

KIRISH

Bugungi kunda zamon taraqiyotiga mos har tomonlama yetuk, barkamol shaxsni tarbiyalash uzluksiz ta’limning muhim vazifalaridan hisoblanadi. Shu sababdan ham O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” (yangi tahrirda 24.03.2026) qonuni qabul qilindi. 2015 yilning 4-sentabridagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ 394-sonli qonunning aynan 20-moddasida milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini kuchaytirish va yanada takomillashtirish chora-tadbirlari ko‘rsatilgan. PQ–3196-sonli “Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O‘zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlarida keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag‘batlantirish to‘g‘risida”gi, 2017 yil 10 avgustdagi PQ – 3197-sonli “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya insitutifaoliyatini yanada takomillashtirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2018 yil 5 martdagi PF5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 6 apreldagi PF-6199-sonli ya’ni “Turizm, sport va madaniy meros sohalarida davlat boshqaruv tizimini yanada takomillashtirishchora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 6 apreldagi PQ-5054-sonli ya’ni “Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktabrdagi PF-5847-son farmonida tasdiqlangan “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi”da, Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 31 dekabrdagi 1059-sonli Qarori bilan tasdiqlangan “Uzluksiz ma’naviy tarbiyani amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi Konsepsiyasi”da, 2019-2023 yillar davomida “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarori, “Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash ishlari samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qaror bilan 2023-2027 yillarda yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash ishlari samaradorligini oshirish konsepsiyasi hamda uni amalga oshirish bo‘yicha “yo‘l xaritasi” hamda mazkur sohaga taalluqli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni bajarishga ma’lum darajada xizmat qiladi. Yuqoridagi me’yoriy hujjatlarning mazmunida uzluksiz ta’lim jarayonlarini amalga oshirish hamda talaba yoshlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalashda ularni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari hamda ommaviy sport musobaqalariga to‘la jalb etish ko‘zda tutilgan. Davlat dasturi, umumiy o‘rta ta’lim Davlat ta’lim standartlarida jismoniy tarbiya dasturi asosida talabalar umumiy jismoniy tayyorgarliklarini ta’minlash va ayniqsa, talaba-yoshlarni sport turlari bilan shug‘ullantirish asosida ularning sport mahorat (maxsus jismoniy tayyorgarlik)larini yanada oshirishga da’vat etilgan.

Ularning asosiy maqsad va vazifalari esa ko‘p bosqichli, uzluksiz sport musobaqalarining dastlabki ko‘rigi sifatida “Universiyada” va Prezident olimpiyadagi sport musobaqalari, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari bo‘yicha o‘tkaziladigan ommaviy sport tadbirlarida o‘z qudratlarini sinab ko‘rishga qaratilganligi bilan e’tiborga molikdir.

Ma’lumki, yoshlarning jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash, ayniqsa ularni eng sevimli sport turlari bilan muntazam ravishda shug‘ullanishlarida jismoniy tarbiya vositalari asosiy o‘rinda turadi. Eng muhim tomoni shundaki, maktab, litsey, oliy sport maxorati maktabi, bolalar va o‘smirlar sport maktablarini xamda Jismoniy madaniyat fakultetlari sport faoliyati yo‘nalishlari dasturlari tarkibiga milliy sport turlaridan (kurash, belbog‘li kurash) kiritilgan bo‘lib, ular talaba-yoshlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash hamda sport mahoratlarini oshirishga qaratilgan. Shu asosda o‘quvchi-yoshlar tomonidan milliy qadriyatlarni o‘zlashtirish, ona Vatanga sadoqatli bo‘lishga o‘rgatish kabi sifatlar va insoniy fazilatlar bilan qurollantirilmoqda.

Mustaqillik yillarida mamlakatmiz dunyo hamjamiyatida o‘z munosib o‘rniga ega bo‘ldi. Davlatimiz siyosiy-iqtisodiy, ijtimoiy-madaniy sohalarda keng rivojlanish, islohotlar yo‘lidagi izchillik tufayli jahonga tanildi. Ayniqsa, o‘zbek degan nom, O‘zbekiston deya atalmish yurtning sport olamida dong‘i dunyoga doston bo‘ldi. Mamlakatimiz sportchilari jahon va Osiyo chempionatlarida, Olimpiada o‘yinlarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz bayrog‘ini sarbaland etib, ona Vatan madhiyasining dunyoning turli burchagida baralla yangrashiga erishdilar.

O‘zbekistonda belbog‘li kurash usuli xalqaro sport turiga aylandi va 1999 yildan boshlab jahon birinchiliklari va qit’alarda chempionatlar o‘tkazib kelinmoqda. Yana bir muhim tomoni shundaki, 50 dan ortiq malakatlarda kurash federatsiyalari tuzilgan. O‘zbekistonda xalqaro kurash assotsiatsiyasi faolit ko‘rsatmoqda. Bu ishda Muxtaram Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev kurashning faxriy prezidenti sifatida amaliyjiha tdan yordam berib kelmoqda. Shuningdek, O‘zbekistonda kurashni rivojlantirish va ularning xalqaro nufuzini ortib borishida O‘zbekiston Respublikasi belbog‘li kurash federatsiyasi, O‘zbekiston Respulikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi, Butun jaxon belbog‘li kurash va bel olish kurash assositsiyasi “Dinamo”, “Yoshlik”, “Yoshlik” sport uyushmalari, Respublika kasaba uyushmalari hamda harbiylarga ko‘maklashuvchi MAK “O‘zbekiston yoshlar itfoqi” tashkiloti yaqindan yordam bermoqda. Respublikamizdagi Jismoniy madaniyat fakultetlari va sport faoliyati yo‘nalishlarida belbog‘li kurashlar sport turi o‘quv dasturlariga fan sifatida kiritildi va dars mashg‘ulotlari olib borilmoqda

Bu o‘z navbatida, yoshlarni Belbog‘li kurash usullari bilan tanishtirish, iqtidorli talabalarni sportga jalb etish, ularning belbog‘li kurashga bo‘lgan qiziqishlarini uyg‘otish, dars va dasdan tashqari mashg‘ulotlar saviyasini oshirish ishlarini ilmiy-pedagogik jihatdan tadqiq qilish hozirgi kunning dolzarb vazifalaridan biriga aylandi.

Oliy ta’lim muassasalaridagi belbog‘li kurash mashg‘ulotlarining tashkil etish yo‘nalishida tadqiq qilinishi lozim bo‘lgan muhim masala borki, u ham bo‘lsa, murabbiylarning belbog‘li kurash mashg‘ulotlarining tashkil etishni zamonaviy usullar asosida maqsadli, tizimli va natijalarni bashorat qila olish orqali metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etishlarini ta’minlashdir.

Dunyodagi har bir millatning o‘z milliy kurashi bo‘lganidek, o‘zbeklarning ham Kurash va Belbog‘li kurash deb nomlanadigan sport turlari bor. Har ikkala kurash turi tarixiy rivojlanish bosqichini o‘tagan.

O‘zbek xalqining uzoq tarixga ega bo‘lgan milliy sport turlaridan biri –Belbog‘li kurash asrlar davomida rivojlanib, kishilarga zavq-shavq baxsh etib, mardlarning maydondagi mahoratini, matonatini namoyish etib keldi. Shu bois polvonlarning nomi el ichida e’zozlanar, xatto ularga milliy qahramonlar sifatida qaralar edi.

Milliy Belbog‘li kurash an’anasining tashkil topib shakllangan davri miloddan avvalgi 5-3 ming yillikning boshlariga to‘g‘ri keladi. Aniqrog‘i u bundan 5000 yil ilgari yuzaga kelgan deb hisoblaymiz. Bu yunon olimi Gerodotning miloddan avvalgi 455-447 yillari O‘rta Osiyoga uyushtirilgan ekspeditsiyada yozib olgan yuqorida keltirilgan etnografik hodisalar (qizning yigit bilan kurashi) ham tasdiqlaydi..

Milliy Belbog‘li kurash Temuriylar zamonida ham va undan keyingi davrlarda ham xalqning sevimli sport o‘yinlaridan bo‘lib keldi. Kurash sohasida olamga don taratgan o‘zbek polvonlari tarix saxifasida o‘chmas iz qoldirdi. Bunday kurashchilar nomiga “polvon”, “pahlavon” so‘zlarini qo‘shib aytish ularni salobatliroq qilib ko‘rsatardi. Shoir Pahlovon Mahmud va Ahmad polvonlar o‘z davrining yengilmas kurashchilari sarasidan edilar. So‘z belbog‘li kurash xususida borar ekan, ularning hozirgi kundagi yoshlar jismoniy tayyorgarligidagi ustuvor jihati va muammolarni hal etishdagi roli, jismoniy tayyorgarlik samaradorligini ta’minlovchi muhim omillardan ekanligini e’tirof etish joizdir.

Oliy ta’lim muassasalaridagi belbog‘li kurash mashg‘ulotlarining tashkiliy-pedagogik asoslari qanday va umummaqsad – yangi avlodning jismoniy va yetuk ma’naviy tarbiyasiga erishishdagi ta’sirini ilmiy jihatdan asoslash tadqiqotimizning asosiy yo‘nalishini belgilaydi.

Ilmiy manbalar(adabiyotlar, tajribalar, ma’lumotlar)ni o‘rganish va tahlil qilish orqali bolalar va o‘smirlar sport maktablaridagi belbog‘li kurash mashg‘ulotlari tashkil etilsa:

- murabbiy va talaba-sportchilar o‘rtasida o‘zaro hamkorlik qaror topadi;
- talaba -sportchilarning mustaqilligi(turli faoliyatlar va o‘rganishga nisbatan) ta’minlanadi;
- talaba -sportchilarda belbog‘li kurashni o‘zlashtirishga nisbatan qiziqish qaror topadi;

– talaba-sportchilar o‘rtasida o‘zaro hamkorlik, o‘zaro ta’sir va o‘zaro baholash muhiti yaratiladi;

– talaba -sportchilarning o‘z jismoniy imkoniyatlariga nisbatan shaxsiy baholari shakllanadi;

– talaba -sportchilarda jismoniy, ruhiy ko‘nikma va malakalar hamda o‘zbekona odob va tavozening shakllanishiga tez va ertaroq erishish mumkinki, bu holat ularning jismoniy tayyorgarligiga alohida tavsif beradi;

– talabalarning belbog‘li kurash an’analarini izchil davom ettirishi barobarida jismonan kuchli va sog‘lom bo‘lishi, madaniyatli, bilimli, ezgu insoniy fazilatlarni mukammal o‘zlashtirishlari uchun keng sharoit yaratiladi.

Aynan shuning uchun ham oliy ta’lim muassasalarida belbog‘li kurash mashg‘ulotlarini tashkiliy va metodik jihatdan muayyan nazariyalar, pedagogik talablar asosida tashkil etish barkamol avlod tarbiyasining dolzarb muammolaridan biri sifatida e’tirof etish joiz.

I BOB. MILLIY BELBOG‘LI KURASH SPORT TURINING NAZARIY ASOSLARI.

1.1. Nazariy tayyorgarlik

Reja:	1. Belbog‘li kurashning tashkiliy-pedagogik asoslari 2. Belbog‘li kurashning rivojlanish tarixi 3.Talaba-yoshlarning jismoniy faolligini oshirishda belbog‘li kurashning o‘rni

Tayanch iboralar: *Kurash, jismoniy tayyorgarlik faollik sog‘lom turmish barkamol avlod, o‘smir-yoshlar,ta’lim, rivojlanish,ijtimoiy, taraqqiyot, iqtisodiy, tarixiy ma’naviy, milliy, madaniy, falsafiy.*

O‘zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy qadriyatlarni e’zozlash orqali yoshlar qalbida Vatanga muhabbat tuyg‘usini kuchaytirishga jiddiy e’tibor berila boshlandi. Aholi, shuningdek, o‘quvchi-yoshlarning madaniy va ma’rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash asosiy vazifalardan biri etib belgilandi.

Vatanparvarlik, jasurlik g‘oyalarini o‘zida mujassam etgan milliy qadriyatimiz bo‘lgan belbog‘li kurash – dunyoda sport turi sifatida tan olindi. Shuningdek, o‘smir-yoshlarni bo‘sh vaqtini to‘g‘ri tashkil etish, sportga qiziqishlarini orttirish, ularni chaqqonlikka, o‘z oldilariga qo‘ygan maqsadlariga erishishga, bir-birlari bilan hamjihat va do‘stona munosabatda bo‘lishga, shuningdek, belbog‘li kurash bo‘yicha bo‘lajak sportchini tayyorlash maqsadida to‘garaklar tashkil qilinganligi ham bu sohada bir qancha yutuqlarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Oliy ta’lim talaba yoshlarida xalqimizga hos bo‘lgan sahovat, halollik va mehr oqibat kabi fazilatlarni yanada yuksaltirish, milliy qadriyatlar, g‘urur, iftixor va Vatanga sadoqatli bo‘lishni o‘rgatishda belbog‘li kurash mashg‘ulotlarida nazariy bilim va amaliy malakalarni chuqur o‘rgatish bilan maqsadga erishiladi.

Milliy Belbog‘li kurash, Besh ming yillik tarixga ega qadimiy milliy kurash sport turi bo‘lib, Yevropa va Turkiy xalqlari orasida jismoniy tarbiyaning muhim omili sifatida e’tirof etilib kelingan. Xalqlarning milliy an’ana, urf-odatlari, bayram va to‘y marosimlari orqali avloddan-avlodga yetib kelayotgan ma’naviy meros sifatida yoshlarning jismoniy tarbiyasida ahamiyati katta.

O‘zbekistonda “Belbog‘li kurash” nomi bilan mashhur bu sport turi qadim zamonlarda ota-bobolarimiz tomonidan belbog‘idan ushlagan holda taktik harakatlar orqali raqib yelkasini yerga tekkazish tarzida o‘ylab topilgan. Bu kurash turi jismoniy

kuch, chaqqonlik va epchillik, o‘z-o‘zini himoyalash kabilar bilan birga iroda va axloqiy fazilatlarni ham shakllantiradi.

O‘zbek xalq dostonlarida xalqimizning bayramlarida, to‘ylarida, sayllarda belbog‘li kurash bo‘yicha bellashuvlar o‘tkazishga katta ahamiyat berilganligi ta’kidlanadi.

Tarix – ulug‘ murabbiy. Uni oftobga o‘xshatadilar. Quyoshga qarab yurgan kishining yo‘li yorug‘ bo‘ladi. Ulug‘ bobokalonlarimizning bitmas-tuganmas ma’naviyati sarchashmalaridan bahramand bo‘ladi. Demak, ruhiy olami teranlashib, yuksalib, ijtimoiy hayot jarayonlaridagi faolligi oshib boraveradi.

Bugun jahon nazariga tushib, dovrug‘ va shuhrat qozonayotgan, millionlar ommasini o‘ziga mahliyo etayotgan o‘zbek milliy belbog‘li kurashi o‘tmishi ham buyuk xalq ma’naviy qadriyatlaridan biri sifatida ulug‘lanib kelgan.

Olib borilgan tadqiqotlarga ko‘ra, eng qadimgi doston, ertak va rivoyatlarda ham belbog‘li kurash haqida nazariiy fikrlar bildirilgan. Ularda belbog‘li kurash matriarxat davriga tegishli ekanligi e’tirof etilgan. Bundan kelib chiqadiki, O‘zbek Kurashining tarixi 5 ming yil oldingi moziyga borib taqaladi.

Milliy belbog‘li kurash islom tarixida xam o‘z isbotini topgan. Alixonto‘ra Sog‘uniy xazratlari o‘zining tarixi Muxammadiy asarida shunday yozadi quraysh qabilasi ichida Rukona ibn Abu Yazdiy ismlik bir polvon yigit bor edi.

U kurash maydonida nomi chiqqan kuragi yerga tegmagan paxlavonlardan edi. Kunlardan bir ko‘chadan o‘tib ketayotib xazarati Payg‘ambarimiz Muxammad Mustafo Solloloxu Alayxi Vassalamni oldidan chiqib qoladi shunda Rosulimiz unga qarab ey Rukona Alloxdan qo‘rqin mening nasixatimni olib Islom diniga kirgin dedilar shunda Rukona ey Muxammad sen keltirgan bu dinni haqligini qaydan bilurman .Uning xaqligiga biron belgi ko‘rsatsang qabul qilaman dedi shunda Rosululloh unga qarab sening polvonliginga so‘z yo‘qdir.

Kuch quvvatda xammadan o‘zini ustun ko‘rasan Kel bir kurashamiz Agar men seni yiqitadigon bo‘lsam xaq payg‘ambarligimga ishonib , menga imon keltirasanmi dedilar u rozilik bildirib kurash tushishga shaylandi shunda Rosulullohni muborak qo‘llari tegib u butun kuchidan ajradi , va ikki kuragi bilan yerga yiqildi.Bu ishga Rukona hayron bo‘lib qayta kurashmaqligini so‘radi va oldigidan xam qattiqroq yiqilib o‘zini Arslon oldidagi bir quyondek xis qildi.

O‘zini xech kimsaga teng ko‘rmagan Rukona shundek dedi ey Muxammad umrimda bunaqa yiqilmaganman bu qandek bo‘ldi deb xayron qoldi shunda Payg‘ambarimiz agar xoxlasang bundan xam boshqacha voqiyani senga ko‘rsataman dedi ,va uzoqroqda turgan bir daraxtni oldiga chorladi shunda daraht tomirlari bilan yerni yorib kelib oldilariga yetganda payg‘ambarimizga salom berdi va joying qayt degan edi o‘rniga borib oldigi holiga qaytdi.

Shundek ulug‘ mo‘jizani ko‘rsa ham imon keltirmadi Payg‘ambarimizga qarab sen sexr qilding deb tuxmat qilib ulug‘ imon ne’matidan mahrum bo‘ldi. Shundek ekan bu kurash Xazrati Payg‘ambarimizdan bizga yetib kelgan kurashdir va biz mo‘min musurmonlarga sunnatdir. Shundek ekan milliy belbog‘li kurashda xaqiqiy mart jasur vatanini chin dildan sevadigon mustaqil diyorimizga ko‘ksini qalqon qilodigon yurmizning xar bir qarich yerini muqaddas biladigon belidada belbog‘i bor er yigitlar kurashodigon kurashdir.

O‘zbek xalqi hayotida Kurash an’anasining uch turi mavjud bo‘lgan. Uning eng dastlabkisi jismoniy mashq sifatida – ekzogam nikoh marosimi bilan bog‘liq holda yuzaga kelgan. Nikoh marosimida bo‘lajak kelin-kuyovning kurash tushishini o‘sha davrdagi hukmron ayollar uyushtirgan. Bu hodisa matriarxat saltanatining erni sinash va tanlash huquqi zaminida kelib chiqqan.

M.O.Kosvenning 1953 yilda chop etilgan “Ibtidoiy madaniyat tarixidan ocherklar” nomli asarida yozilishicha, matriarxat munosobatlar davrida nikoh ko‘pincha erning emas, balki ayol tashabbusi bilan tuzilgan.

Zamonlar o‘tishi bilan mazkur an’ananing shakli o‘zgargan. Bunda kelin kuyov bilan kurash tushishdan oldin biror dushman bilan kurashishi va uni yengishi lozim bo‘lgan. Endigina paydo bo‘la boshlagan patriarxat munosabatlarga qarshi ziddiyatlar ham ayni shu zamonda yuzaga kelgan. Keyinchalik esa qizlar o‘zini yakkama-yakka jangda yengib chiqqan yigitga turmushga chiqqanlar. Bundan tashqari, Sarmishsoy (Navoiy viloyati Nurota tizmasining Qoratog‘i)da saqlangan qadimgi petrograflar ayollar nihoyatda bo‘liq va zabardast, erkaklar esa jismonan chog‘roq va oriqroq tasvirlangan(qoyatosh rasimlari) bu olis o‘tmishda ayollar erkaklarga nisbatan ancha baquvvat bo‘lganligi anglatadi.

Shunindek, polvonzodalar aslida jismonan baquvvat ayollardan tug‘ilishi ham xalq tarixiy xotirasida onaboshilik(matriarxat) davridan saqlanib qolgan bo‘lsa ajab emas. Jumladan, turkiy xalqlar tarixida ayol podshohlar o‘tganligi haqida ma’lumotlar saqlangan. Dono hukmdor va ulug‘ tarixchi Abulg‘oziy Bahodirxon (1643-1663 yillarda Xorazm hukmdori) o‘zining «Shajarayi tarokima» asarida o‘g‘izlarning yetti ayol hukmdori haqida qiziqarli ma’lumot qoldirgan. Ulardan biri: Sirdaryo quyi oqimida Barchinlig‘kent degan qadimiy shahar vayronalari hamda o‘g‘izlarning Barchin ismli pahlavon va oqila hukmdori dahmasi hozir ham saqlangan (oroldan 120 km sharqda, Sirdaryodan 30 km janubda). Qizilqumning O‘zbekiston qismida qizil xotun (IX asr) dahmasi ham mavjud, u saljuqiy turklar hokimasiga - nihoyatda kuchli, o‘ktam va bahodir ayol sharafiga tiklangan yodgorlikdir. Demak, To‘maris begoyim haqidagi rivoyatda ham tarixiy haqiqat chechaklari mavjuddir.

Epik kurashning uchinchi xil namunasida qiz kuyovlikka da’vogar yigitlardan g‘olibini tanlagan. Ma’lum bo‘ladiki, endi qiz kurash tushmaydi, biroq shart qo‘yish

va tanlash huquqini saqlab qoladi. Alpomish, Odisseya va Ramayana singari dunyoviy eposlarda ana shunday lavhalar kuzatiladi.

Etnografik tadqiqotlarning e'tirof etilishicha, O'zbekiston hududida belbog'li kurashi milodiy IX-X asrlarda keng rivoj topgan bo'lib, xalq sayllarida musobaqa o'tkazish an'anaviy tus olgan. Mahalliy aholi turli marosimlarni nishonlashda, ayniqsa, Navro'z kunlarida kurash musobaqalarini o'tkazishga alohida ahamiyat bergan.

Bu bayramlarning dastlabki uch kunida yurt keksalari, ulug'lari boshchiligida belbog'li kurash tomoshalari uyushtirilgan. Saylgohlar odamlar bilan to'lib toshgan. Shu munosabat bilan mahbuslar ozod qilingan, aybdorlarning gunohidan o'tilgan. Muhimi, o'tkazilgan bellashuvlar yosh avlod namoyondalari uchun chinakam har tomonlama chiniqish maktabi vazifasini o'tagan.

O'zbek xalq og'zaki ijodi namunalari bo'lmish "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Avazxon", "Rustam", "To'lg'anoy" kabi dostonlarda ham pahlavonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko va donolari ulug'langan. Yana bir qiziqarli ma'lumot, qadimgi Xitoy qo'lyozmasi Tan-shu da Farg'ona muzofotida muntazam kurash o'yinlari o'tkazilgani qayd etilgan. X asrda yashab o'tgan arab sayyohi Muqaddasiy asarlarida ham Movarounnahrning Marv, Samarqand, Buxoro, Balx singari yirik shaharlrida tez-tez belbog'li kurash bellashuvlari o'tkazilgani ta'kidlanadi.

Milliy Belbog'li kurash – bu paxlavon yigitlarning kuch sinashishi sifatida e'tirof etilgan. Yelkama-yelka turib ushlashib, belni qaytarib har xil usullarni ishlatib raqibining yelkasini yerga tekizishdir. Milliy kurashimiz yoshlarni hayotga sog'lom, baquvvat, jasur, epchil, kuchli, chidamli qilib tayyorlash va tarbiyalashda asosiy vosita bo'lib hizmat qilgan.

Amir Temur bahodir, jasur, qo'rqmas, sheryurak pahlavon bo'lgan. Jismoniy kamchiligi-oyog'ining oqsoqligi va ikki barmog'ining yo'qligiga qaramay raqiblari bilan yelkama-yelka olishuvlaga chiqaravergan. «Temurnoma» da Amir Temur va Qilich Arslon o'rtasidagi kurash bayon qilingan. «Amirni belidan tutib, ikkovlari yayovlik holda talashga muqayid bo'ldilar. Lekin Amirni bir qo'lu, bir oyog'lari andak nokor erdi. Shunda bo'lsa ham kech vaqtgacha talosh qildilar. Amirni xoli ziklikga olib, iltijoda bo'ldilar. Bu baytni aytdilar:

Qo'lim oling, yo pirim, menda quvvat qolmadi,
Yo'lga soling, yo pirim, menda g'ayrat qolmadi.

Filhol, Naqshband pirimga ayon bo'lib, ikkovini borib kultugidan olib, yer uzra ottilar. Amir yiqildim deb gumon qilsa, Qilich Arslonni ko'ksi uzra o'lturibdur» (manbani topish kerak).

Abu Ali ibn Sino (980-1037) ham "Tib qonunlari" kitobida kurash insonning ruhiy va jismoniy holatida alohida ahamiyat kasb etishiga urg'u bergani bejiz emas. Ibn Sinoning yozishicha, badantarbiya bilan muntazam shug'ullanuvchi kishi kasallikning davosiga muhtoj bo'lmaydi.

Alloma kurash turlari, xususan belbog‘li kurash haqida quyidagi ta’rifni keltiradi:

“Kurashning turlari ham bir nechadir. Ulardan biri: ikki kurashuvchining har biri o‘z raqibining belbog‘idan ushlab o‘ziga tortadi, shu bilan birga kurashuvchi o‘z raqibidan qutilishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa, uni qo‘yib yubormaslikka harakat qiladi”.

Alisher Navoiy ham kurashdan, uning dovrug‘ini yetti iqlimga taratgan polvonlar bahsidan huzurlangan. Shu bois ko‘plab asarlarida pahlavonlar hayoti va faoliyatiga oid ajoyib-g‘aroyib voqealar, lavhalarni yozib qoldirgan. (manba keltiring)

Polvonzodalarga bag‘ishlangan maxsus “Holoti Pahlavon Muhammad manoqibi” asarida Alisher Navoiy o‘z davrining tengsiz polvoni Pahlavon Muhammad haqida so‘z yuritib, u kurash san’atidan tashqarii diniy va dunyoviy ilmlarni, jumladan, astronomiya va matematika, kimyo va falsafa, adabiyotshunoslik va san’atshunoslik, huquqshunoslik va boshqa bilimlarni mukammal egallagani, Chorgoh, Segoh, Panjgoh singari mashhur kuylar shu’balarini yaratgani, xususan, she’r san’ati bobida ham yuksak ta’b va bilimga ega ekanligini alohida ta’kidlaydi. Kurash tushishni kanda qilmagan buyuk polvon va bahodir Pahlavon Muhammad she’rni nozik tushunganidan o‘sha davr shoirlari yangi asarlarini avvalo ul zotga ko‘rsatib, maslahat olishga oshiqar ekanlar.

Milliy sportimizning ko‘p asrlik tarixi shandan dalolat beradiki, ajdodlarimiz nazarida belbog‘li kurash, eng avvalo, polvonlarning har tomonlama yetukligi namunasi sifatida sharaf topgan. Polvonlarning jismoniy baquvvatligi, qaddi-qomati, kurashchanligi, epchillik jihatlari, shuningdek, keng davrada o‘zlarini tutishi, axloq-odobi, ma’naviy qiyofasi, raqibiga, tevarak-atrofga munosabati va hokazo xislatlari alohida ko‘rinishda o‘rin egallagan. Kuragi yerga tegmagan pahlavonlarga piru-ustoz sifatida ergashish, pandu nasihatlariga amal qilish ham hamisha o‘ziga xos qutlug‘ an’ana bo‘lib kelgan. Fikrimizning yaqqol namunasi xorazmlik mashhur shoir va zabardast polvon Pahlavon Mahmud timsolida mujassamlashgandir. Shuning uchun ham bu zot sharifga o‘z davrida Puryorivaliy (pahlavonlar pahlavoni) degan yuksak faxriy unvon berilgan. Naql qilishlaricha, Pahlavon Mahmud Xindistonga borgan ekan. Bu mamlakatda kurash musobaqasi bo‘lishidan bir kun oldin o‘z odatiga ko‘ra muqaddas qadamjoga ziyoratga oyoq uradi. Ko‘rsaki, bir ayol yig‘lab-yolvorib nola qilib yotibdi. Onaizor: “Ey xudo, ertaga o‘g‘limning qo‘lini baland qilgil. Agar dilbandim Xorazmlik pahlavondan yengilsa, bizning tirikchiligimiz nima bo‘ladi. Hamma umidimiz shu kurashga bog‘liq” – deb nola qilayotgan ekan. Pahlavon Mahmud bu ayol o‘zi bilan kurash tushadigan yigitning onasi ekanligini sezadi. Ertangi kun u kurashda atayin o‘z raqibidan yengiladi. Ushbu hikoyatdan Pahlavon Mahmudning naqadar olijanob, tanti inson bo‘lgani, behudaga Pahlavon yo Puryorivaliy deb sharaflanmagani, tabarruk mozori asrlardirki qadamjo bo‘lib

kelganligi aniq-tiniq sezilib turadi. Zero, belbog‘li kurash nainki tanadagi kuch-quvvatni sarflash, ayni mahalda yaratgan inoyat etgan jismoniy kamolotni ezgulik va insonparvarlik yo‘lida go‘zal namoyon etishdir.

Tarixiy asarlarda asosan shaxslar nomiga qo‘shilgan pahlavon, bahodir, botir o‘g‘lon, alp, gushtigir, gushna, pirna, xudoydod, mardi-maydon, ollohdod, gav, pirzo‘r, chilsarjin, bola, ajab, mast, tutak, fil, junbul, dodak, cho‘nqaymish, do‘djoq, erka, nadim, xossa, bo‘dana, pechak, dagar, pur, gurd, gavlax, cho‘kurdam, singari ko‘plab istilohlarga (laqablarga) e’tibor berish lozim, negaki bu kabi xos istilohlar faqat o‘z zamonasining tengsiz pahlovonlariga berilgan hamda ayrim hollarda muayyan usul nomiga nisbatan qo‘llanilgan. O‘zbekistonda kurash tushiladigan maxsus joylar zo‘rxona, maydon, langar, kurash bo‘ladigan to‘ylar esa kattato‘y deb yuritilgan.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport talabalarning kundalik turmush tarzini eng qulay holda tashkil etuvchi, faollashtiruvchi va sog‘ligini mustahkamlovchi, Vatan himoyasiga tayyorlovchi liy ta’lim muassasalari talabalarni barkamol avlod qilib yetishtiruvchi muhim vositadir.

Oliy ta’lim muassasasi talabalarini jismoniy tarbiyalash ularning axloqiy, irodaviy va estetik tarbiyasidaga oid bir qator amaliy ko‘nikmalarni hosil qilish va takomillashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Bundan tashqari, liy ta’lim muassasalarining o‘qish davri asosiy sport turlari bo‘yicha yuqori sport natijalariga erishish uchun ham juda qulay. Shuning uchun ham talabalar o‘zlarining individual qiziqishlari va qobiliyatlariga muvofiq tanlagan sport turlari bo‘yicha ta’lim oladilar.

Ko‘pchilik oliy o‘quv yurtlari 20 dan ko‘proq sport turlari bo‘yicha ixtisoslashgan bo‘lib, O‘rta Osiyo respublikalarida belbog‘li kurash turlari keng ommalashgan.

Bundan tashqari, oliy ta’lim muassasalarida salomatligida nuqsoni bo‘lgan talabalar bilan ishlash bo‘yicha maxsus bo‘limlar bor. Bu bo‘limlardagi mashg‘ulotlar sog‘lomlashtirish va yoshlarning sog‘ligini tiklash xarakterida olib boriladi.

Oliy ta’lim muassasasi talabalari umumiy va “Alpomish va Barchinoy” sinov me’yorlari bazasida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikdan o‘tadilar.

Jismoniy tarbiya va sport ishlariga jismoniy tarbiya kafedralari va sport klubi rahbarlik qiladi.

Sportchilarni tayyorlashda o‘qituvchi-murabbiy, vrach va talabalar jamoasi faoliyati muhim rol o‘ynaydi.

Talabalarni sport turlari bilash shug‘ullanishlarida jismoniy tarbiyaning quyidagi talablariga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

1. Talabalar sog‘ligini mustahkamlash va saqlash, har tomonlama jismoniy rivojlanishga va yuqori ishchanlik qobiliyatini shakllantirishga yordam berish.

2. Asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishini ta’minlash, mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlanish maqsadida hayotiy muhim ko‘nikma va malakalarni egallashga yo‘naltirish.

3. Talabalarning tanlangan sport turi bo‘yicha egallab olingan muhim professional-amaliy ko‘nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish.

4. Jismoniy tarbiya va tanlangan sport turi sohasidagi bilimlarini, tashkilotchilik ko‘nikma va malakalarini chuqurlashtirish.

5. Talabalarning tanlagan sport turidagi sport mahoratini takomillashtirish, yuqori sport razryadlariga va O‘zbekiston sport ustasi va xalqaro toifadagi sport unvoniga erishishda jamoatchi-instruktor va sport bo‘yicha murabbiylarning kasbiy tayyorgarliklari, bilim, ko‘nikma va malakalarni doimiy ravishda rivojlantirilib borilishi.

Talabalarni jismoniy tarbiyasini tashkil etish va unga rahbarlik qilishning davlat va mustaqil shakllari bilan bir qatorda sportning barcha turlari, jumladan belbog‘li kurash bo‘yicha o‘qituvchi va murabbiylar faoliyatiga alohida to‘xtalib o‘tish lozim.

Oliy ta’lim masssasalari o‘quv mashg‘ulotlarida majburiy davlat dasturi asosida olib boriladigan milliy belbog‘li kurash mashg‘ulotlari 1– kurslarda yiliga 28 soat va 2 – kurslarda yiliga 72 soat qilib belgilangan.

Dasturga sog‘liqni mustahkamlash hamda mehnat va sport musobaqalariga tayyorlashga qaratilgan zarur minimumdagi o‘quv materiallari kiritilgan.

Oliy ta’lim muassasalari talabalari oldiga qo‘yiladigan asosiy norma va talablar: “Alpomish” va “Barchinoy” sinov me’yorlarini bajarish, razryadli sportchilar, hamda O‘zbekiston sport ustasi va xalqaro toifadagi sport unvoniga sport turlari bo‘yicha mutaxassislar tayyorlashdan iborat. Bundan tashqari, ixtisoslashish guruhlarda yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur asosga ega bo‘lgan sportchilar tayyorlash bilan shug‘ullanadi.

Dasturning asosiy bo‘limlari quyidagilardan iborat:

1. Nazariy bo‘lim. Bu bo‘limda jismoniy tarbiya asoslari, gigienik va tabiiy ilmiy bilimlar asoslari, turmushda va professional tayyorgarlikda jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil foydalanishga, shuningdek, sport mashg‘uloti asoslariga doir minimum bilimlar tavsiya etiladi.

2. Amaliy bo‘lim. “Alpomish” va “Barchinoy” sinov meyorlari talablariga asoslangan. Bunda material bo‘limlarining tarkibiga qarab konkretlashtiriladi va kengaytirib boriladi.

Hamma bo‘limlarning dasturiga kasbiy-amaliy va jismoniy tayyorgarlikka oid materiallar kiritilgan. Dasturning tegishli qismlarini jismoniy tarbiya kafedralari bo‘lajak professional faoliyatni hisobga olgan holda ishlab chiqadilar.

Mashg‘ulotlarning asosiy yo‘nalishi sog‘lomlashtirish-gigienik xarakterda bo‘lib, sog‘lomlashtirish gimnastikasi, jismoniy tayyorgarlik, musobaqalarga tayyorlash va o‘z-o‘zini tekshirishga doir tashkiliy malakalar ham singdirib boriladi.

Tayyorlov bo‘limining amaliy qismi «Alpomish» sinov me’yorlariga kiruvchi yengil atletika, gimnastika mashqlariga, sport o‘yinlari, suzish hamda boshqa hayotiy muhim professional-amaliy bilim, ko‘nikma va malakalarga asoslanadi.

Sport mahoratini takomillashtirish bo‘limida tanlagan ixtisoslikdagi amaliy material to‘liq hajmda, “Alpomish” sinov me’yorlari bazasida o‘tiladi. Bularni egallab olishga umumiy vaqt budjetining 30-50% ajratiladi. Jumladan, belbog‘li kurashda ixtisoslashishga ko‘pchilik bolalar va o‘smirlar sport maktablarida vaqt budjetining 70% «Alpomish» sinov me’yorlarini topshirishga esa 30% ajratiladi.

Sport turlari bo‘yicha ixtisoslashuvchilar uchun me’yoriy talablar ortig‘i bilan bajariladi va jismoniy madaniyat qakultteti talabalari I razryadli sportchilar, sport ustaligiga nomzod va sport ustalari, shuningdek xalqaro toyifadagi sport ustasi , jamoatchi kadrlar – sport bo‘yicha instruktorlar, sudyalar, jismoniy tarbiya ishining tashkilotchilari va hokazolar tayyorlanadi.

Talabalarning belbog‘li kurash bo‘yicha ixtisoslashishida kurashning olimpiada turlaridan biri – klassik va erkin kurash, sambo yoki dzyu-do bilan qo‘shib olib borish orqali, yuqori sport natijalariga erishish mumkin.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuntirib bering.
2. Nazariy bilimlar deganda nimani tushunasiz?
3. O‘zbekistonda belbog‘li kurash qachondan boshlab rivojlangan?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 2019

1.2. Talabalarni belbog‘li kurashga saralash mezonlari.

Reja:	1. Belbog‘li kurash – jismoniy faollikni oshirish omili sifatida 2. Talabalarning jismoniy faoliyatini tashkil etish 3. Belbog‘li kurash texnikasi haqida tushuncha 4. Milliy belbog‘li kurashning o‘ziga xos xususiyatlari

Tayanch iboralar: *ta’lim, tarbiya, kurash, rivojlanish, tarixiy ma’naviy, madaniy, milliy, sport maktablari, saralash, muvaffaqiyat, musobaqa, tayyorgarlik, texnika, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar.*

Oliy ta’lim muassasalari sport faoliyati va jismoniy madaniyat fakulteti talabalari ixtisoslashgan sport turlari bo‘yicha tasdiqlangan dasturlarga, shu jumladan belbog‘li kurash dasturiga muvofiq o‘tkaziladi.

Talabalarni belbog‘li kurashga saralash quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi: kurash bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qobiliyatning erta uyg‘onishi, mehnatsevarlik, botirlik, qat’iyatlilik, jasorat kabi xususiyatlarga ega bo‘lish, bilimlarni tez egallash va malaka, ko‘nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish, sport texnikasini o‘rganish va takomillashtirish jarayonida ijodiy elementlarning mavjudligi.

Talabalarning sport seksiyalariga belbog‘li kurash bo‘linmalariga saralash jarayonida salomatlik, organizmning analizator tizimi holati, morfologik belgilar, jismoniy tayyorgarlik, harakatni vaqt ichida, makonda va kuch berish bo‘yicha yanada aniq bajarishga yordam beradigan koordinatsion qobiliyatlar darajasini hisobga olish zarur.

Oliy ta’lim muassasalari belbog‘li kurash bo‘linmalariga saralashda quyidagi nazorat sinovlari (testlari) qo‘llaniladi.(1-jadval). Sportchilarni saralash tizimi.

Saralash bosqichi	Saralashning asosiy vazifalari	Saralashning asosiy uslublari	Shug‘ullanuvchilar tarkibi
I	Oliy ta’lim muassasalariga dastlabki saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3.Sport turlari bo‘yicha ko‘rik tanlovlar. 4. Sotsiologik tadqiqotlar 5. Tibbiy tekshiruv	Turli yoshdagi yoshlar (sport turi xususiyatiga qarab)
II	Tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashishga	1. Pedagogik kuzatish. 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat	Turli yoshdagi yoshlar kursiga qarab

	qo‘yiladigan talablarga dastlab saralab olingan shug‘ullanuvchilar tarkibining muvofiqligini chuqur tekshirish. Jismoniy madaniyat fakultetlaridagi sport seksiyalariga qabul qilish.	chamalash bellashuvlari. 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	
III	Oliy ta’lim muassasalari talabalri va uning alohida ixtisosligini ohirgi bor aniqlash maqsadida ko‘p yillik muntazam o‘rganish (sportga yo‘naltirish bosqichi)	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar. 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O‘smirlar, Yoshlar Kattalar
IV	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat o‘smirlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3.Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O‘smirlar va qizlar
V	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat yoshlar terma jamoalariga saralash	1. Pedgogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar. 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O‘spirinlar
VI	Mamlakat terma jamoalarining asoiy trkibiga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5.Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Katta yoshdagi sportchilar

Insonni jismoniy faoliyati 2 ta uzviy bog‘liq bo‘lgan tomonlarini qamrab oladi:

- ta’limiy – bu jarayonda inson butun tabiatni, borliqni takomillashtiradi va unga moslashadi,o‘z imkoniyatlarini kengaytiradi , shuningdek, sportchi yuqori ko‘rsatkichlarga erishish uchun zarur bo‘lgan bilim ko‘nikma, malakalar jamlanmasiga ega bo‘ladigan bilish imkoniyatiga ega bo‘ladi.
- Sportdagi muvafaqiyat. Har qanday muayyan holatlarda uning darajasi sportchini tug‘ma qobiliyati, tayyorgarlik tizimini samaradorligi bilan belgilanadi.
- Yuksak darajadagi muvafaqiyat.Shaxsni mazkur kurash turi bo‘yicha uni muayyan rivojlanishi bosqichidagi eng yuqori darajadagi imkoniyat va qobiliyatlarini aks etuvchi ko‘rsatgich hisoblanadi.
- Milliy Belbog‘li kurash maktabi-bu ijtimoiy –iqtisodiy sharoitlar ta’sirida, sport sohasidagi nazariy bilim va amaliyotni birgalikda mukammal egallagan va kurashchini shaxsini to‘liq namoyon qilishi sharoitida tarkib topgan ta’lim berish ,tarbiyalash va sportchini tayyorlash jarayonini qamrab olgan tashkiliy metodik tizimdir.

Belbog‘li kurashchining jismoniy tayyorgarligi sportchini o‘zini tanlagan kurash turi bo‘yicha eng yuqori ko‘rsatkichlarga erishishda uni tayyorgarligini ham ta’minlab beruvchi sifat va qobilyatlarni riojlantirish va takomillashtirish maqsadida jismoniy mashqlarni qo‘llashga asoslangan jismoniy tarbiyaning maxsus jarayonini namoyon etadi.

Sportchini mashqlarni bajarib borishi natijasida, sportchini shug‘ullanganlik holatini belgilab beruchi turli xil morfologik funksional o‘zgarishlar sodir bo‘ladi.

Shug‘ullanganlik- bu sportchini organizmidagi moslashuvchanlik o‘zgarishlar bilan va uni jismoniy tayyorgarligi bilan bog‘liq bo‘lgan biologik xarakterda kechuvchi jarayonlardir.

Jismoniy tayyorgarlik- deganda shaxsdagi jismoniy sifatlarni tarbiyalash tushuniladi.

Jismoniy sifatlar- bu kurashchini jismoniy tayyorgarligini va uni faol raqobatlanuvchi faoliyatini amalga oshirishga tayyorgarligini belgilab beruvchi kurashchini o‘ziga xos xususiyatidir.

Sportchini shug‘ullanganligi odatda umumiy va maxsus turlarga bo‘linadi.

Umumiy shug‘ullanganlik – bu sport sohasidagi kurashda mushak bilan ishlamaydigan turli faoliyat turlarida qo‘llanadigan inson organlarini va organizm tizimlarini funksional imkoniyatlarini va jismoniy sifatlarini oshiruvchi, inson salomatligini boshqaruvchi maxsus bo‘lmagan mashqlarni ta’siridir.

Maxsus shug‘ullanganlik- bu yakka kurashlarda maxsus jismoniy mashg‘ulot sifatida tanlab olingan mushak bilan ishlanadigan faoliyatni muayyan turini takomillashuvidir.

Tayyorgarlik- bu musobaqa faoliyati jarayonida maksimal imkoniyatlarni namoyon qilishga sportchi organizmini butun imkoniyatlari majmuasini aks etuvchi tushunchadir.

Sportdagi shakl- bu sport sohasidagi takomillashuv bosqichi uchun hos bo‘lgan sportchini yuksak marralarga erishishdagi eng oliy darajadagi tayyorgarlik xolatidir.

Ta’lim berish va mashg‘ulotni o‘tkazishni, jismoniy jihatdan takomillashuviga erishishga, psixologik barqarorlik va ma’naviy boylikni garmonik jihatdan mos kelishi jarayonida sport sohasida yuksak natijalar, jismoniy takomillashuvga erishishga yo‘naltirilgan yagona pedagogik jarayonini ikki tomoni sifatida qarash lozimdir.

Belbog‘li kurashchilarni tayyorlab borishni boshlang‘ich davrida ta’lim berish ko‘proq ahamiyat kasb etadi. Keyingi davrlarda esa ta’limni o‘rnini mashg‘ulotlar egallaydi. Biroq , deyarli har bir mashg‘ulotlar jarayonida ta’lim berish elementlari uchraydi.

Ta’lim berish jarayonida mashg‘ulotlarni eng birinchi vazifasi yangi texnik va taktik faoliyatlarni egallab olish, nazariy savollarni o‘rganish, mashg‘ulot o‘tkazish jarayonida – ilgari o‘rganilgan va taktik faoliyatlarni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ma’naviy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash hisoblanadi.Shug‘ullanuvchilarga nazariy ta’lim berish va ular bilan mashg‘ulotlar o‘tkazish maxsus xususiyat kasb etadi. Murabbiy sportchini erta yoshida uni xarakteri shakllanishida davom etishini hisobga olishi lozim.Shu bois bir vaqtning o‘zida kurashchi- sportchini maxsus tayyorlab borish bilan birga uni tarbiyasi bilan ham shug‘ullanishi zarurdir.

Ta’lim berish jarayonini tashkillashtirishda o‘qituvchi va murabbiy eng avallo o‘z oldida turgan maqsad va vazifalarni bilishlari zarurdir.

1.3. Milliy Belbog‘li kurash texnikasi.

Milliy Belbog‘li kurash – bu eng avallom bor raqibni ushlab olishdir, raqibni ushlab olish orqali raqib bilan o‘zaro ta’sir amalga oshiriladi. Hujum qilish kurashdagi usullardan eng asosiysi hisoblanadi, shuning uchun kurashda 200 dan ziyod hujum qilish usullari mavjuddir. Sport kurashida hujum qilish – hujum qiluvchi qo‘li bilan raqibini to‘liq yoki tanasini bir qismini hujum qilish, o‘zini himoya qilish va qarshi usulni amalga oshirish maqsadidagi (musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda) faoliyat sifatida qaraladi.Belbog‘li kurashda raqibga hujum qilish orqali uni qo‘lga olishda belbog‘ bilan amalga oshiriladi.

Keltirilgan ta’riflarning biriga ko‘ra, kurash - bu qo‘l orqali bosib olish yordamida mavjud bilim va ko‘nikmalarni ikki tomon orqali almashishi hisoblanadi. Raqibi ustidan sof g‘alabaga erishishi yoki undan ustun kelishi uchun raqibini qisib gilamga yiqitish asosiy maqsad hisoblanadi.

Milliy Belbog‘li kurash texnikasi – bu g‘alabaga erishishda qo‘llaniladigan kurashuvchilarni, hujum qilish, o‘zini himoya qilish, qarshi usulni qo‘llashdagi texnik xarakatlarni musobaqa qoidalariga mos tarzda amalga oshiriladigan yig‘indisidir.

Qo‘l usullar qadimgi davrdan buyon saqlanib kelinadi, ya’ni har bir usul – bu kurash sohasidagi ko‘p yillik tajriba, bilim va ta’lim berish metodini berishdir. Shu bois, biz ta’kidlaymizki, kurash bu- qo‘l bilan bosib olish yordamida bilimlar bilan almashinishdir, unda usulni yaxshi bilgan, uni to‘g‘ri amalga oshirgan, kim ko‘p shug‘ullangan bo‘lsa o‘sha yutadi.

Milliy Belbog‘li kurashchini gilamdagi joylashuvi, uni tana qismini (qo‘l, oyoq, gavdasini) va hokazo o‘zgarishi xarakat deb nomlanadi. Zero, xarakatlar har doim ongli amalga oshiriladi va faoliyat natijasida yuzaga keladi, ular insonga shaxsga nisbatan ta’sir etganday ta’sir etadi. Shu bois, raqobatchilik sharoitida keskin vaziyatlarda sport qoidalari, sport etiketi me’yorlari,raqibga bo‘lgan hurmat talab etiladigan sport kurashida shaxsiy shakllanishida kuchli omil bo‘lib xizmat qiladi.

Harakatli faoliyatni bajarilishi haqida gapirganimizda, har doim “texnika” tushunchasini eslatib o‘tamiz. Texnika deganda, xarakatni bajarilishini eng samarali usuli,ya’ni uni rasional bajarilishi tushuniladi.

Xarakatli faoliyat texnikasi ilmiy taxlil va kurash ustalari tomonidan xarakatli faoliyat texnikasini bajarilishi usullarini amaliyotdagi nazoratini natijasidir.

Texnikani ratsional bajarilishini uni parametrlariga ko‘ra baholanadi (dinamik,kinematik,vaqtinchalik,tezkor va hokazo) biroq kurashda harakat vazifalarini bajarilishi sportchi reaksiyasiga, zaruriy faoliyatni tanlanishiga, uni bajarilishini aniqligiga, dinamik vaziyatni baholanishiga (DV) bog‘liqdir.

Belbog‘li kurash turli xolatlarda olib borilishi mumkin. Ular 2 ta turga ajratiladi: turish xolati gilamda, belbog‘dan ushlash holatida. Belbog‘li kurash turli usuldan tashkil topgan. Usul – bu kurashchi uni yordamida sof g‘alabaga yoki raqib ustidan uni yiqitish orqali ustun kelishiga erishadigan texnik xarakatdir, bu- raqibni gilamdan uzib olib so‘ng uni kurashish gilamiga bosish usulini gilamda yoki turish holatida bajarish usulidir. Belbog‘li kurashda alohida usullardan foydalanish har doim ham samarali hisoblanmaydi, chunki usulni tayyorlash va uni o‘tkazish vaqtni talab etadi, bunda hujum qiluvchini rejasini anglab olish qiyin emas. Shuning uchun ko‘p sonli yakka turdagi kurashlarni olib borilishida, kurash ustalarining ko‘pchiligi bitta umumiy xususiyatga egadirlar- ular STTD - strategik texnik taktik dinamikasi deb nomlanuvchi hujum kombinasiyasini qo‘llashadi,ya’ni o‘tkazdirish jarayoni KDS-kardinasion dinamik strategiya dagi yagona taktik maqsadlarga bo‘ysindirilgan alohida usullardan emas,balki tayyorlovchi va yakunlovchi usullardan tashkil topgan kombinasiyalardan foydalaniladi.

Taktik tayyorgarlik deganda, o‘ylab qo‘yilgan usulni o‘tkazish uchun qulay sharoitlar yaratish maqsadida texnik-taktik xarakatlardan ratsional foydalanish tushuniladi.

Taktik harakat – bu texnik harakatni muvafaqiyatli yakunlash uchun qo‘llaniladigan taktik tayyorgarlikni ixtiyoriy usulini tarkibiy qismidir.

Milliy belbog‘li kurashning nazariyasi va metodikasi rivojlanishi bosqichinig bir necha davrini o‘tadi.

1-bosqich - inson organizimiga harakatli faoliyatlarni ta’siri haqidagi empirik belgilarni to‘planishi.Tirik organizmni xarakatlari insonni qarishi davrdan qiziqtirib kelgan. Hayvon va insoniyatni mexanik xarakatlari borasida qadimgi grek tabiatshunoslari, faylasuflar, xususan Aristotel (384-322 er.av.) katta qiziqish qaratganliklari borasida ma’lumotlar mavjud.Xarakatlar haqidagi o‘z mulohazalarida Aristotel kuzatuvlar,hayotiy tajribasidan kelib chiqqan holatda fikr yuritar edi.Gladiatorlar maktabida faoliyat yuritgan,rim shifokri Klavdiy Galen (130-201 y.er. av.) miyadan nervlar bo‘yicha qabul qilinadigan mushaklardagi xarakatlarni impulslar ta’sirida bosim asosida qisqaradigan bo‘g‘imlar xarakatlarni mushaklar amalga oshirishini tajriba orqali isbotlab berdi.U mushak topusi va antaganistik mushaklar haqidagi tushunchani keng talqin qildi.Ibn Sino (980-1037y e.av.)ensiklopedist olim, faylasuf,vrach O‘rta Osiyo va Eronda yashab o‘tgan, inson mushaklarini o‘rganish borasida tadqiqot olib borib va davolash maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanar edi.Avisenna (Ibn Sino), jismoniy mashg‘ulot bilan shug‘ullanishni ,sog‘liqni saqlash tartibidagi eng asosiysi deb bilar edi; u jismoniy mashg‘ulotlarni ta’rifi va tasnifini keltirgan,mashg‘ulotlarni qo‘llashda turli xil mashg‘ulotlarni ta’sir qilishini o‘ziga hos xususiyatlariga va individual yondashuvning zarurligini ta’kidlar edi .Empirik bilimlarni to‘planishi jismoniy mashg‘ulot bilan shug‘ullanishni samaradorligini inson tomonidan anglab etilishiga va tajribalarni o‘rgatish usulini bilishga olib keldi, jismoniy tarbiya vositasi sifatida yakka kurash usullari,texnik xarakatlarni vujudga kelishiga sharoit yaratadi.

2-bosqich milliy belbog‘li kurashni o‘zlashtirishdagi dastlabki metodikasini yaratilishi. O‘sha davrdagi progressiv odalelor- faylasuflar, pedagoglar, shifokorlar jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishni samaradorligini tashqi natijalariga qarab baholanar edi (inson chidamli,kuchliroq,kurashda kurashish malakasiga ega bo‘lar edi.)

Hozirgacha etib kelgan jismoniy tarbiyani eng mashhur metodikalari Qadimgi Gresiyada yaratilgan edi: yagona tizimga birlashtirilgan o‘qitish va kuch, chidamlilikni rivojlantirish metodlari, yakka kurashning muayyan vositalari. O‘rta asrlarda metodikalar soni o‘sib borib va gimnastika, suzish, o‘yin ,kamondan otish, otda yurish, qilichbozlik, yakka kurash bo‘yicha dastlabki qo‘llanmalar paydo bo‘la boshlagan.

3-bosqich – jismoniy tarbiya haqida nazariy bilimlarni intensiv tarzda to‘planib borishi – bu dunyo yaralishi davridan XIX asr oxiriga qadar bo‘lgan davr. Inson haqidagi, tarbiyasi va unga ta’lim berish, uni davolash borasidagi fanni rivojlanishi,faylasuf, pedagog va shifokrlarni jismoniy tarbiya muammolariga e’tibor qaratishga undar edi. Jismoniy tarbiya mohiyati haqida falsafiy , pedagogik va tibbiyotga oid ma’lumotlar to‘planib bordi. Mazkur turli xil bilimlarni inson hayotida jismoniy tarbiya haqidagi bitta umumiy to‘liq tasavvurini va uni axamiyatini tasavvur etish zarur edi. Italyan Leonardo da Vinchi (1452-1519) buyuk rassom, matematik, mexanik, injener ko‘p e’tiborini anatomiya va mexanika sohasidagi ma’lumotlar asosida insonni holati va harakatini tahliliga qaratgan. U inson harakati biomexanikasini asoschilaridan biri hisoblanadi. Umumpedagogik nazariyaning jismoniy mashqlar tizimini ishlab chiqilishida shved pedagogi – demokrat I.G.Gestolossi (1746-1827) tomonidan yozilgan bolalarni harakat qobilyatlarini rivojlantirishga mo‘ljallangan “Bo‘g‘in gimnastikasi” kitobi xizmat qiladi. XIX asrda jismoniy tarbiya haqidagi nazariy ishlar vujudga kela boshladi. Shunday qilib, 3-bosqich XIX asr boshidan ilmiy bilimlarni mustaqil sohasi sifatida rasmiylashtirila boshlagan jismoniy tarbiya nazariyasiga asos soldi.

Jismoniy tarbiyani mamlakatimizda mustaqil ilmiy va o‘quv fani sifatida nazariyasi va metodikasi yaryatilayotganligi va XIX asr oxiridan Buyuk oktyabr to‘ntarilishigacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga qamrab olishi bilan xarakterlanadi. U jismoniy madaniyatni umumiy hayotni ko‘pgina sohalariga chuqur ta’sir etib borishi bilan izohlanib, jismoniy tarbiyaga doir tadqiqot muammolarini intensiv rivojlanishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy tarbiyani ahamiyati haqidagi ilmiy g‘oyalarni rivojlanishida pedagog ,anatom,vrach P.F.Lestgaft (1837-1909)ning “Tana xarakatlarining nazariyasi ” nomli ilmiy ishi muhim ahamiyat kasb etdi.

Uning tarix, anatomiya, biologiya,pedagogika, antralogiya fanlaridan va jismoniy tarbiyani nazariyasi va metodikasi bo‘yicha olib borilgan ilmiy ishlari juda progressiv hisoblanadi, shu bois mustaqil ilmiy va o‘quv fanlari sifatida jismoniy tarbiyani zamonaviy nazariyasi va metodikasining asosida o‘z aksini topgan.

bosqich ilmiy va o‘quv muassasalar bilan maxsuslashtirilgan, jismoniy tarbiya muammolar majmuali tarzda bir qator olimlar tomonidan hal etilishi bilan xarakterlanadi. Doimiy materialni ortib borishi, yangi qonuniyatlarni kashf etilishi yagona ilmiy va o‘quv fani hisoblangan sport kurashining nazariyasi va metodikasini differensiyalanuvchiga olib keldi. Yangi fanlar paydo bo‘la boshladi:

sport kurashini tashkil etish, xujum qiluvchi harakatlarni biomexanikasi va hokazolardir. Demak, milliy belbog‘li kurash- bu nafaqat pedagogik- sport muammosidir, balki ijtimoiy, psixologik va biologik yo‘nalishdagi muammolardir.

Inson tabiatni o‘zgartirish bilan bir vaqtning o‘zida o‘zini ham o‘zgartiradi,o‘zini jismoniy intellektual, ma’naviy, irodaviy va boshqa sifatlarini takomillashtiradi.

Shunday qilib,sport kurashini rivojlanishi insonni o‘z tabiatini o‘zgartirishi bo‘yicha uning faoliyatini jarayoni va natijasidir.

Milliy Belbog‘li kurash musobaqa qoidalarida ruxsat etilgan maxsus texnikva taktik xarakatlar yordamida qarshilikni engish bilan xarakterlanadi.

Belbog‘li kurash sportning bir turi sifatida ko‘p asrlar davomida turli halqlar tomonidan madaniylashtirilib kelinmoqda.Har bir xalq turli tarixiy davrlarda belbog‘li kurash bo‘yicha musobaqalar o‘tkazib kelgan.Mazkur musobaqalarda o‘zlarini milliy urf-odatlarini va ayniqsa madaniyatini aks etirar edi. Musobaqalarda g‘alabaga erishish uchun turli usullar yaratilar edi.Shunday qilib vaqt o‘tishi bilan kurashish qoidalari va kurash texnikasi yaratib berildi.

Turli xalqlarda o‘zining milliy kurashi yaratila boshlandi, ular boshqa xalqlar kurashidan o‘z qoidasi va texnikasi farqlanar edi. Mazkur xolat kurashning turli turlarini vujudga kelishiga olib keldi.

Dastlab belbog‘li kurash texnikasi va musobaqa qoidalari chambarchas aloqada bir vaqtning o‘zida bir-birini o‘zgartirib va to‘ldirib rivojlanib bordi.Vaqt o‘tishi bilan qoidalar texnikani rivojlanishi va holatiga ta’sir o‘tkaza boshladi. G‘alabaga erishiladigan istalgan texnik va taktik xarakatlarni qo‘llash chegarasi aniqlangan edi.

Hozirgi vaqtda belbog‘li kurashning har qanday turi va qo‘llaniladigan usullar musobaqalar o‘tkaziladigan qoidalar asosida reglamentlanadi.

Belbog‘li kurashning ko‘p turlarida musobaqalar qoidasi mazkur kurash xarakteriga bog‘liq bo‘ladi va bir-biridan turli belgilar bilan farqlanadi, ulardan asosiylar quyidagilar hisoblanadi:

1. G‘alabani aniqlash(texnik xarakatlarni baholash)

2. Belbog‘li kurashda olib boriladigan qoidalarda ruxsat etilgan g‘alabaga erishish usullari va qarorlari

3.Belbog‘li kurashchini kiyimi

4.Bellashuvning davomiyligi

Belbog‘li kurash turlari farqlanadigan eng muhim belgilari bo‘lib,g‘alaba mohiyati va unga erishishdagi ruxsat etilgan usullar xizmat qiladi. Kurashchini kiyimi ham katta ahamiyat kasb etadi.Bellashuvning davomiyligi bevosita kurash texnikasiga ta’sir etib, uning tezligi va intensivligida ,shuningdek kurashchini tayyorgarlik ko‘rishidagi metodikasida ham o‘z aksini topadi.

Mazkur belgilarga muvofiq tarzda kurashni turli turlari tashkil topdi. Ulardan ayrimlari yo‘qolib ketgan bo‘lib,faqatgina san’at xotiralaridan va badiy manbalardan ma’lumdir,boshqalari keng tarqalgan bo‘lib, hozirgi kunda sport amaliyotida keng tadbiq qilinadi.

Yunon-rim kurashi, erkin kurash, dzyu-do,sambo va sharq yakka kurashlar kabi Milliy belbog‘li kurash turi xam eng ko‘p rivojlanib xalqaro sport turi sifatida tan olinib musobaqalar o‘tkazilib kelinmoqda.

Ko‘p mamlakatlarda halq kurashlari taraqqiy etmadi, ularning rivojlanishi mamlakat tomonidan qo‘llab-quvvatlanmadi. Bunday mamlakatlarda halqaro tan olingan kurash turlaridan boshqa professional sport uchun xos bo‘lgan kurash turlari tarqalgan mazkur turlar bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalar tomosha sifatida, pul ortirish maqsadida o‘tkazilib, milliy kurash va sport sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishi bilan hech qanday umumiyligi yo‘q.

Rossiya federasiyasida xalq kurash turlari uzluksiz tarzda rivojlanib borib, keng omma ichida takomillashib borib va tarqalib boradi. Bugungi kunda RFsining ko‘pgina tumanlarida, Povolojeda, Sibirda, Moskvada belbog‘li kurash oliy o‘quv yurtlari va maktabi o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslari dasturiga kiritilmoqda. Ma’lumki, jismoniy tarbiyani asosiy shakli bo‘lib, haftasiga 2 martadan kam bo‘lmagan o‘quv mashg‘ulotlari hisoblanadi. Bundan tashqari, hoxlovchilar seksiyalarda, sportni takomillashtirish bo‘limlarida shug‘ullanishlari mumkin. Milliy Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari quyidagicha yo‘nalishlarga bo‘linadi:

1) salomatlikni mustahkamlash;
2) ishlash layoqtini ushlab qolish;
3) irodaviy va jismoniy sifatlarni tarbiyalash;
4) belbog‘li kurash bo‘yicha umumiy instruktorlar va sudyalarni tayyorlash.

Ko‘pgina Respublika, viloyat va tumanlarda belbog‘li kurash turlarining birinchiligi bo‘yicha xalqaro tan olingan milliy belbog‘li kurash turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkaziladi.

Oldindan mavjud bo‘lgan va hozirgi kunda ham rivojlanishida davom etayotgan belbog‘li kurash turlarini bir necha guruhlarga bo‘lish (tasniflash) mumkin.

Tasniflanish negiziga qoida ruxsat etilgan raqib bilan kurash usullarining har bir kurash turining eng muhim belgilari kiritilgan. Mazkur belgilarga muvofiq tarzda kurashning ko‘p turlari quyidagi 6 guruhdan tashkil topishi mumkin:

1. Oyoq harakatisiz tik holatda belidagi belbog‘dan maxkam ushlab kurashish.
2. Oyoqlar harakati yordamida tik holatda va beldan ushlab qadam tashlab kurashish .
3. Oyoqlar harakati yordamida tik holatda va beldan ushlab chap va o‘ng oyog‘ yordamida qadamlab kurashish.
4. Oyoqlar harakatisiz tik va turib qo‘llar yordamida kurashish.
5. Oyoqlar harakati yordamida tik turib aldamchi xarakatlar bilan kurashish.
6. Oyoqlar harakati yordamida raqibni yurgizib yonbosh usuli orqali kurashish.

Mazkur tasniflanish tarkibiga texnikasi birgina qarshilik xarakati bilan chegaralangan va kuch ishlatish xarakteridagi mashqlardan iborat

Milliy Belbog‘li kurash tarixining nomi uni madaniylashtirgan xalq tili asosida vujudga kelgan. Misol uchun, gruzin tilidan “kurash”so‘zi “chidaoba”, qirg‘izchadan “alish”, tojikchadan –“gushti”, turkchadan-“gyuresh”, qozoqchadan –“kures” – rus tilidan “borbe na poyasax” va xokazo deb nomlanadi.

Tasniflanishiga muvofiq tarzda mashhur bo‘lgan kurash turlarini keltirib o‘tamiz. Keltirib o‘tilmagan kurash turlari tasniflanish jadvalidagi guruhlarning oilasiga kiritilgan bo‘lishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Talabalarni belbog‘li kurashga saralashda qanday mezonalarga asoslanish kerak?
2. Jismoniy sifatlarni aytib bering.
3. Texnik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
4. Jismoniy tarbiyaning mohiyati nimda?
1. Ma’naviy va madaniy shakllanish jarayoni nima?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 2019

II BOB. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK.

2.1. Talabalarni jismoniy tarbiyalash vazifalari

Reja:	1. Milliy belbog‘li kurash mashg‘ulotlarini tashkil etish talablari 2. Talabalarning OTM dagi jismoniy faoliyati 3. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish usullari

Tayanch iboralar: *Jismoniy tarbiya, jismoniy yetuklik, rivojlanish, OTM, milliy kurash,tashkiliy, axloqiy irodaviy, individual, maxsus tayyorgarlik.*

Talabalarni jismoniy tarbiyalash ularning axloqiy, irodaviy va estetik tarbiyasida, shu bilan birga kelgusi ishlarida zarur bo‘ladigan tashkilotchilik ishiga oid bir qator amaliy ko‘nikmalarni hosil qilish va takomillashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Bundan tashqarii, maktabdan tashqari sport bilan shug‘ullanish davri asosiy sport turlari bo‘yicha yuqori sport natijalariga erishish uchun ham juda qulay. Shuning uchun ham o‘quvchilar o‘zlarining individual qiziqishlari va qobiliyatlariga muvofiq tanlagan sport turlari bo‘yicha OTMda maxsus tayyorganlik yillarida muvaffaqiyatli takomillashadilar.

Ko‘pchilik OTMlarida 15 dan ko‘proq sport turlari bo‘yicha ixtisoslashgan bo‘ladi. O‘rta Osiyo respublikalarida esa ko‘proq milliy sport turlari bo‘yicha ixtisoslashadilar.

Bundan tashqarii, sport maktablarida salomatligida nuqsoni bo‘lgan talabalar uchun maxsus bo‘limlar tashkil qilish ham maqsadga muvofiq bo‘lib, bu bo‘limlardagi mashg‘ulotlar sog‘lomlashtirish va yoshlarning sog‘ligini tiklash xarakterida olib boriladi. Bularda talabalar umumiy va sinov me’yorlari bazasida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikdan o‘tadilar.

Sportchilarni tayyorlashda o‘qituvchi-murabbiy, shifokor va talabalarning faol munosabatlari muhim rol o‘ynaydi.

Talabalarni jismoniy tarbiyalash vazifasi.

1.Sog‘liqni mustahkamlsh va saqlashga, har tomonlama jismoniy rivojlanishga va yuqori ishchanlik qobiliyatini shakllantirishga yordam berish.

2. Asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishini ta’minlash, mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlanish maqsadida hayotiy muhim ko‘nikma va malakalarni egallash.

3. Tanlangan sport turi bo‘yicha egallab olingan muhim professional-amaliy ko‘nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish.

4. Jismoniy tarbiya va tanlangan sport turi sohasidagi bilimlarini, tashkilotchilik ko‘nikma va malakalarini chuqurlashtirish.

5. Tanlagan sport turidagi sport mahoratini takomillashtirish, yuqori sport razryadlariga erishish, sport bo‘yicha yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarni egallash.

Ushbu vazifalardan kelib chiqib, mashg‘ulotlarni tashkil qilishda o‘ziga xos gigienik talablarga rioya etish zarur. Jumladan, belbog‘li kurash darslarilarida toza, saranjom-sarishta tutilgan sport kiyimlariga (plavka, trusik, mayka), yumshoq poyafzalga (barsofka) (paypoq kurash tushishga ruxsat etiladi) ega bo‘lish kerak. Hamma talabalarning tirnoqlari olingan, sochlari qisqa qilib kestirilgan bo‘lishi talab qilinadi.

Belbog‘li kurash mashg‘ulotlaridan keyin dush qabul qilish yoki badanni ho‘llangan sochiq bilan artish tavsiya qilinadi.

Belbog‘li kurash mashg‘uloti o‘tkaziladigan kurash zalda yod, vodorod peroksidi ampulali xloretil, paxta, bint va hokazolar solingan aptechka bo‘lishi kerak.

Mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyni tayyorlash. Mashg‘ulot boshlanguniga qadar murabbiy navbatchi bilan birgalikda kurash gilamini tayyorlab qo‘yishi kerak. Buning uchun 9-12 ta kurash gilamidan foydalaniladi va ular 3-4 tadan uch qator qilib joylashtiriladi. Shundan keyin ular surilib ketmasligi uchun ustiga qalin kurash gilami qilingan yoki gilam to‘shaladi.

So‘ngra pishiq materialdan (paxmoq mato, brezentdan) tikilgan jild qoplangan. U shnurlar bilan bog‘lanadi yoki to‘rt tomonidan kurash gilami tagidn yarim metrdan chiqarib qo‘yiladi.

Belbog‘li kurash gilami doimo toza bo‘lishi kerak. gilamni xilor bilan tozalash yoki matlrni namlangan gubka bilan artish zarur. Belbog‘li kurash gilamini o‘quvchilarning o‘zlari dars boshlanishidan 3-5 daqiqa oldin tayyorlab qo‘yishlari kerak.

Darsni o‘tkazish metodikasi. Belbog‘li kurash darslari boshlanishidan oldin sinf ikki gruppaga: qizlar va o‘g‘il bolalar gruppasiga bo‘linadi.

Talaba o‘g‘il bolalarga gilamni tayyorlashni topshiradi, qizlarga esa mustaqil ravishda mashq bajarishga doir topshiriq beradi. qizlarning mashq bajarishini gurux sardori kuzatib turadi.

Qiz bolalar ehtiyotlashni talab etmaydigan turli mashqlarni: akrobatika elementlari, raqs qadamlari, arqonchadan sakrash va boshqa mashqlarni bajaradilar, shuningdek voleybol, basketbol elementlaridan foydalanib, ayrim mashqlar bajarishni takomillashtiradilar yoki hrkat sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus individual topshiriqlarni bajaradilar.

Mashg‘ulotni tayyorgarlik qismi umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning bir qismini butun gurux tomonidan bajriladigan qilib tashkil etilishi mumkin.

Murabbiy mashg‘ulotni tayyorgarlik qismini o‘tkazib bo‘lganidan keyin gruhlarga bo‘ladi va o‘g‘il bolalar maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishga kirishadilar. O‘g‘il bolalar bilan qiz bolalar mashqlrni alohida-alohida qushilib bir gilamda bajaradilar.

Mashg‘ulotni umumiy jismoniy tayyorgarlik qismida quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

1. Ko‘rish va eshitish idroklarining tezligini oshirishga doir mashqlar, buyumlarsiz va buyumlar (tayoq. koptok, halqa, arqoncha va hokazolar) bilan mashq bajarishda harakatlar tezligi va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

2. Sakrovchanlikni, portlash kuchi va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar - turgan joydan, burilish bilan osig‘liq predmetlarga qo‘l tegizib turli xil sakrash, kichik va kata arqonchadan sakrash, turli predmetlar ustidan sakrab o‘tish va hokazo.

3. To‘ldirma to‘p, qoplar bilan sherigi qarshilik ko‘rsatgan holda, gavdani tik tutib espanderlar, gantellar bilan mashqlar bajarish. Asosan , bu mashqlardan kuchlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish nazarda tutiladi.

4. Yakkama-yakka kurashish elementlari bo‘lgan mashqlar – sherigini muvozanat saqlagan holatdan chiqarish, tortib o‘tkazish, itarib yuborish, qo‘li yoki qo‘llarini ushlab olish, gilamdan oyog‘ini uzib ko‘tarish, sherigini quvlab qo‘l tekizish yoki ushlab olish, gavdani turli holatda tutib, to‘p yoki buyumlarni ushlab olish mashqlari.

5. Maxsus akrobatika mashqlari: turli xilda umbaloq oshish va yiqilish; bo‘yin muskullarini mustahkamlash va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun !ko‘prik» bo‘lib mashq bajarish; to‘ldirilgan to‘p bilan mashq bajarish va hokazo.

Mashg‘ulotning asosiy qismida kurashga oid usul va harakatlar mashq qilinadi: programmaga muvofiq yakka va juft bo‘lib tik turish, juft bo‘lib tik turgan holda bir bir joydan ikkinchi joyga o‘tish; to‘nidan, belbog‘idan, qo‘lidan ushlab odlish; siqib ushlab olish va aralash ushlash hamda bulardan himoyalanish, turli xil uloqtirishlar.

Bulardan tashqarii. Tik turganda kurashish va o‘quv maqsadidagi kurash usullari o‘rganiladi.

Belbog‘li kurash usullariga o‘rganish strategiyasi uch bosqichdan iborat bo‘ladi:

1- bosqich - shug‘ullanuvchilarni usul bilan tanishtirish. Bu bosqichda o‘qituvchi usulning nomini aytadi, uning taktik vazifasini belgilaydi va usul texnikasini kurash tushish sur’atida namoyish qiladi.

So‘ngra uni o‘rtacha sur’atda bajarib ko‘rsatadi, to‘g‘ri ijro etish texnikasining asosiy holatlarini tushuntiradi va usulni sinab ko‘rish uchun topshiriq beradi.

2- bosqich - shug‘ullanuvchilarning usulni butun holda yoki qismlar bo‘yicha batafsil o‘rganish.

O‘qituvchi- murabbiy topshiriqni qanday qilib bajarish kerakligini tushuntiradi va ko‘rsatadi, so‘ngra mashg‘ulot ishlarining xavf-xatarsizligini ta’minlash hamda mashg‘ulotni bo‘sh vaqt qolmaydigan qilib o‘tkazishga imkoniyat yaratish uchun shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkil etadi.

Shundan keyin o‘qituvchi takrorlashlar sonini, ularni bajarishga ketadigan vaqtni aytadi, topshiriqni bajarish uchun buyruq yoki signal beradi va nimalarga e’tibor berish kerakligi haqida ko‘rsatma beradi.

3-bosqich shug‘ullanuvchilarning usulni xilma-xil sharoitalrda ko‘p marta takrorlab takomillashtirish va uni kurash vaziyatida qo‘llashi

Nazorat savollari:

1.Jismoniy tarbiya darslari qanday tashkil etiladi?
2.Jismoniy yetuklik deganda nima tushunasiz?
3.Milliy belbog‘li kurash bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilishga qanday talablar qo‘yildadi?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 2019

2.2. Milliy Belbog‘li kurash mashg‘ulotlariga metodik yondashuvlar.

Reja:	1. Milliy Belbog‘li kurash mashg‘ulotlarini tashkil qilish metodikasi 2. Umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Tayanch iboralar: *metod, rahbar, mashg‘ulot, kurash, ijodiy, mustaqillik, umumiy tayyorgarlik, tashkiliy, nazariy, talab.*

Milliy Belbog‘li kurash mashg‘ulotlarida talabalarga rahbarlik qilishdagi asosiy mustaqil ishlari uchun topshiriq berish metodidir.

Ana shu asosiy metod bilan bir qatorda boshka kushimcha metodlar xam mavjud bulib ular shugulanuvchilarining ijodiy mustakil faoliyati uchun imkon yaratadi topshiriklar metodi sanaluvchi asosiy metodni boyitadi

Metod-topshiriq uch tarkibiy qismdan iborat:

1-qism – o‘qituvchi-murabbiy topshiriqni tushuntiradi nimani qanday bajarish kerakligini ko‘rsatadi;

2- qism – o‘qituvchi-murabiy shugullanuvchilarni topshiriqlarni bajarish uchun uyushtiradi topshiriq dozalari-vaqtini hamda miqdorini belgilaydi va uni bajarish uchun signal yoki komanda beradi;

3-qism – o‘qituvchi-murabbiy shug‘ullanuvchilarning topshiriqni qanday bajarishlarini kuzatadi, nimaga e’tibor berish, kamchiliklarni qanday bartaraf etishga doir metodik ko‘rsatmalar beradi va ularning xatti harakatlarini baholaydi.

Belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchilarni uyushtirish metodlari:

1. Muayyan interval va distansiyada o‘qituvchiga qarab bir qatorda, ikki qatorda turib raqibsiz (yakka holda) mashq bajarishni tashkil etish metodi, muayyan yo‘nalishda bir yo‘la butun gurux bilan, guruxlarga - qator yoki birin-ketin, juft-juft bo‘lib uzluksiz bajarish.

2. Shartli raqib - tulum yoki to‘ldirma qop bilan mashq bajarishni tashkil etish metodi. Bunda ham mashqlar qatorlar bo‘yicha, juft-juft bo‘lib. 3-4 kishi bo‘lib, ko‘proq etma-ket bajariladi;

3. Mashqni sherigi bilan ikki qatorda, kurash gilami markazi bo‘yicha, 3-4 juftlik bo‘yicha yoki o‘qituvchi ko‘rsatgan yo‘nalishda guruxlar bo‘yicha ijro etishni tashkil metodi. Mashqni dastlab birinchi, keyin esa ikkinchi sanoqlar, bir yo‘la hamma

juftliklar yoki navbati bilan - ketma-ket birinchi, ikkinchi, uchinchi juftlik bajaradi va hokazo.

4. Mashqni raqibi - qarshilik ko‘rsatuvchi raqib - qarshilik ko‘rsatuvchi raqib bilan ijro etishni tashkil etish metodi. Ayrim usul va undan himoyalanish o‘rganiladigan belbog‘li kurashda, yakkama-yakka kurash elementlari bo‘lgan mashqlarda va yarim kuch sarflab kurashiladigan o‘quv mashg‘ulotlarida, ayrim juftliklar navbati bilan o‘zlashtirilgan usul texnikasini namoyish qiladilar yoki kurash tushadilar.

Mashqni ijro etishning bu metodida shug‘ullanuvchilar bir-birlari bilan to‘qnashib ketmasliklari uchun mashq har bir juftlik bilan, kurash gilamining burchaklarida esa 4 juftlik yoki gilamda ikki juft bo‘lib bajariladi.

Gilamda butun kuch bilan musobaqa tarzida faqat bir juftlik, dastlab 1 daqiqa davomida, keyin esa ko‘pi bilan 2 minut kurashish mumkin.

Mashg‘ulotda harakat yuqori tezlikda qoqma usul bilan uloqtirish o‘rganilgandagi topshiriq metodi.

Vazifa - mazkur usulni yuqori tik turgan holatda o‘rganish.

Usulni ko‘rsatish va tushuntirish vaqtida shug‘ullanuvchilar bir qatorga saf tortib turadilar. O‘qituvchi-murabbiy usulni boshdan-oyoq yaxlit holda va qismlarga bo‘lib ko‘rsatadi. Usul ko‘rsatilgandan keyin shug‘ullanuvchilar aylana bo‘yicha juft-juft bo‘lib joylashadilar.

1-topshiriq. Birinchi guruxdagilar: dastlabki holatda yuqori tik turish, ikkinchi guruxdagilar:gilamda tik turgan holatda bo‘ladi. Raqib bilan birinchi guruxning belbog‘idan ushlab olish, o‘ng oyog‘i bilan sherigining chap oyog‘iga qoqma usulida zarb berib, uni o‘ng tomonga yiqitish. Bu usulni o‘ng va chap tomonga 3-4 martadan bajarish. Birinchi raqamdagi ham xudi shunday topshiriqni bajaradilar.

2- topshiriq. Sherigining belbog‘idan ushlab olgandan keyin uni o‘ziga tortish va uning chap oyog‘i erdan uzilishini poylab turib oyog‘ini chalish va qo‘lini o‘ng tomonga siltab, uni kuraklariga yiqitish. Shu usulni chap va o‘ng tomonga 4-5 martadan bajrish.

Sheriklar 2-3 marta qarshilik ko‘rsatmaydilar, keyin esa yarim kuch bilan qarshilik ko‘rsatadilar.

Mashg‘ulotlarni tashkil qilishga oid talablar quyidagilardan iborat:

1. Darsgacha va zaldan tashqarii joylarda o‘qituvchisiz kurash usullarini bajrish taqiqlanadi.

2. Darsda yuqori intizomlilik va uyushqoqlika rioya qilish talab etiladi.

3. Mashg‘ulotda o‘qituvchi topshiriqlarini aniq bajarish kerak.

4. Qo‘pollik qilishga, o‘rtoqlariga nisbatan iltifotsizlik ko‘rsatishga, kiyim-boshning pala-partishligiga yo‘l qo‘yish mumkin emas.

5. Topshiriqda ko‘rsatilgan usullar, murabbiy bo‘yrig‘iga ko‘ra ijro etiladigan usullar qarshiliksiz, yarim qarshilik ko‘rsatib yoki butun kuch bilan qarshilik ko‘rsatish bilan bajariladi.

6. Usullarni o‘rganishda doimo ehtiyotlikka, o‘zining xavfsizligini ta’minlashga rioya qilish, sherigiga yordam berish. Kerak bo‘ladi

7. Belbog‘li kurash gilamida ayrim juftlik kurash tushayotganda, qolgan talabalr gilam atrofida o‘tirib, kurashchini, kurashni kuzatadilar yoki o‘qituvchi-murabbiyning ko‘rsatmasiga binoan ayrim bolalar og‘irliklar bilan mashq bajaradilar, sport snaryadlarida mustaqil shug‘ullanadilar va hokazo.

Belbog‘li kurashga tayyorlovchi asosiy va yakunlovchi mashqlar quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

Umumiy tayyorgarlik mashqlari

1. Saflanish.
2. Mashg‘ulot va darsning bayoni.
3. Safda burilishlar.
4. Safda yurish va yugurishlar.
5. Sekin yugurgan holatda mashqlarni bajarish.
6. O‘ng qo‘lni yuqoriga ko‘tarib, chap qo‘l pastda 1-2 deganda o‘ng qo‘llarni orqaga siltash, 3-4 deganda qo‘llar almashadi.
7. Qo‘llarni doira shaklida 4 marotaba oldinga va orqaga aylantirish.
8. Qo‘llarni oldinga uzatib o‘ng qo‘l kafti bilan chap qo‘l kaftini ushlagan holatda o‘ng va chap elka tomon burilish (4 martadan).
9. Qaychi usulida yugurish.
10. Doira shaklida aylanib yugurish. Chap elka va o‘ng elka tomonga 32 martadan takrorlash.
11. Orqaga o‘girilib yugurish.
12. Tizzalar bukilgan holda yuqori ko‘tarib yugurish.
13. Qo‘llarning kaftlarini ochgan holatda qo‘lni belga qo‘yib orqasiga oyoq tovonlarini qo‘l kaftlariga tekkazish.
14. Qo‘l kaftini oyoqning tashqi yon tomoniga tekkazish.
15. Ohista yugurish.
16. Nafasni rostlovchi mashqlar.
17. Qo‘llarni yuqoriga ko‘targan holda burundan nafas olib, og‘izdan nafas chiqarib, qo‘llarni yondan pastga tushirish.
18. Bosh bilan oldinga umbaloq oshish.
19. O‘ng va chap elka tomon bilan umbaloq oshish.
20. Sapchib turib yana umbaloq oshish.
21. Orqaga umbaloq oshish.
22. Ohista yurish.

Asosiy mashqlar

Doira bo‘lib turish.

1. Qo‘l kaftlari bilan quloq va burunlarni ishqalash.

2. Boshlarni o‘ng va chap tomonlarga doira shaklida aylantirish.

3. O‘ng qo‘l yuqorida, chap qo‘l belda -1-2 chap tomonga, 3-4 o‘ng tomonga egilish.

4. Qo‘llarni belga qo‘yib bel vat os qismini doira shaklida chap va o‘nga aylantirish. (Har ikki tomonga 4 martadan).

5. Oyoqlarni elka kengligida qo‘yib, yarim egilgan holatda qo‘llar qulf holatida uzatilgan gavdani chap va o‘ng tomon aylantirish (4 marotabadan).

6. Oyoqlar elka kengligida qo‘yilgan, qo‘llarni oldinga uzatib o‘tirib turish (4 marta).

7. Oyoqlar juft holatida, qo‘llar bilan oyoqlarni ushla shva peshonaga, tizzaga tekkizish.

8. Oyoqlar elka kengligidan kattaroq ochilgan,

(5 marotaba) qo‘l kaftlarini tizzani bukmay oyoq uchlariga tekkizish.

9. O‘ng va chap oyoqlarda o‘tirib turish (5 marpotaba).

10. O‘ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada, qo‘l belda, gavda bukilmagan holatda, prujinasimon o‘tirib turish.

Har 4 hisobda oyoqlar holati o‘zgartiriladi.

11. Tizzaga o‘tirgan holatda oyoq tizzalarini gilamdan ko‘tarmay, boshni gilamga tekkizib, bo‘yinni tebratish (qo‘l yordamida 6-9 marta).

12. Boshni gilamga tekkizib, qo‘lni belga qo‘yib shu mashqni takrorlash (6-9) marta

13. Boshni gilamga qo‘yib, qo‘l yordamida oyoq uchida turib bo‘yinni tebratish (6-9 marta)

14. Xudi shuni qo‘l belda turgan holda bajarish (6-9 marta).

15. Ko‘prik (most) bo‘lib turib bo‘yinni har tomonga tebratish (6-9 marta) 16. Ko‘prik holatida bo‘lib, doira shaklida aylanish. Har tomonga 3 marta. 17. O‘rindan turib, nafasni rostlash.

Maxsus mashqlar

18. Sapchib qo‘llarni yonga ochib, elka bilan yiqilish (4 marotaba). 9. Sapchib o‘ng tomon elkaga yiqilish (3 marta.)

20. Sapchib chap tomon elkaga yiqilish (3 marta)

21. O‘ng oyoq tizzasini ko‘tarib o‘ng elka tomonga sapchib aylanib yiqilish (4 marta) 22. Chap oyoq tizzasini ko‘tarib, chap elka tomonga sapchib aylanib yiqilish (4 marta).

Juftlikda ishlash

23. Sherik egilib turganda ustidan sakrab o‘tish va oyoqlarning tagidan qaytarib chiqish (10 martadan takrorlash).

24. Xuddi shuni almashib bajarish.

25. Raqibni ko‘tarib 10 marotaba aylantirish.

26. Almashib shu mashqni bajarish.

27. Chap va o‘ng elka tomonga ko‘tarib, beldan o‘tkazib erga qo‘yish (4 marotaba takrorlash).

28. Shu mashqni almashib bajarish.

29. Qo‘l yordamida bir-birining ko‘kragidan itarish.

Raqibni o‘ng oyoqda ko‘tarib chap elka tomonga doira shaklida aylanish. (1 marotaba).

31. Shu holatni chap oyoqda takrorlash.

O‘ng oyoqda ko‘tarib tashlab doira shaklida aylanish, raqib ham oyoqqa tushishi kerak (1 martadan).

33. Nafasni rostlash.

Yakunlovchi mashqlar

34. Qayta saflani, yurish, engil yugurish, og‘izdan nafas olib, burundan chiqarish, turgan joyda qo‘llarni ohista siltash.

35. Dars mashg‘ulotining yakuni, uyga vazifa berish.

Nazorat savollari:

1. Milliy belbog‘li kurashga tayyorlovchi asosiy va yakunlovchi mashqlarning tarkibiy qismlarini aytib bering.
2. Milliy belbog‘ kurash bilan shug‘ullanuvchilarni talabarni uyushtirishning qanday metodlari bor?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.
4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.
5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023
6.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 2019

III BOB. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK.

3.1. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Reja:	1. Talabalarning jismoniy sifatlarini shakllantirish 2. Jismoniy tarbiya mashiqlarini ko‘rinishlari 3. Jismoniy mashqlar orqali kuchni rivojlantirish

Tayanch iboralar: *Jismoniy barkamllik, kuch, egiluvchanlik, jismoniy sifat ,tezlik, mushak, rivojlanishi.*

Jismoniy tayyorgarlik - bu sportdagi mahoratning poydevori. Jismoniy tayyorgarlik deganda, tezlik, kuch, chidamlilik, shuningdek egiluvchanlik kabi qobiliyatlarni rivojlanishining ma’lum darajasini mavjudligini tushuniladi,jismoniy sifatlar qanchilik yaxshi rivojlangan bo‘lsa,kurashchi shu darajada katta asos bilan musobaqalardagi g‘alabani kutishi mumkin.

Jismoniy sifatlarni rivojlanishi o‘smir o‘g‘il bolalarni yosh xususiyatlari bilan jiddiy tarzda mos kelgan holda amalga oshirilishi lozim. Har bir guruh oldida turgan vazifalardan qat’iy nazar jismoniy tayyorgarlik ham amalga oshiriladi. Ma’lumki,10-12 yoshdagi o‘g‘il bolalarda va 14-15 yoshdagi o‘smir o‘g‘il bolalarda tezlik va egiluvchanlik oson rivojlanadi; 15-16 yoshdagi o‘smir o‘g‘il bolalarda kuchlari ortib boradi, kuch tezlikka oid mashqlarni bajarishga bo‘lgan qobilyatlari paydo bo‘ladi, 16-18 yoshda katta kuch va tezlik talab etuvchi mashqlarni bajarilishi o‘zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratiladi.

Mazkur tavsiyalarni yosh kurashchilarni jismoniy tayyorlashdagi asosiga kiritish lozim. Biroq, har bir guruhda faqat belgilangan sifatlargina rivojlanadi deb xulosa chiqarish kerak emas. Oliy ta’lim muassasalariga irinchi kursiga qabul qilingan talabar tayyorlov qisimlardan o‘tgan bo‘lib jismoniy qobilyati va egiluvchangligi ancha yuqori bo‘ladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish borasida gap ketganda, yoshlarda quyidagi vositalar ko‘proq ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlab o‘tish lozim:

1) akrobatik mashqlar(aylanishlar,umbaloq oshishlar va hokazolar);
2) to‘g‘ri osankani hosil qilish uchun mashqlar;
3) uncha murakkab bo‘lmagan gimnastik mashqlar,(gimnastik tayoqlar,to‘plar,gantellar bilan);
4) harakatli o‘yinlar, estafetalar, belbog‘li kurashning eng sodda shakllari;

5) kurashning maxsus mashqlari(most ustida mashqlar,qo‘riqchi yoki qoplar bilan imetasion mashqlar,shuningdek kurash usullarini yoki uning alohida qismlarini hamkorsiz bajarilishi; Hamkor bilan kurashdagi alohida elementlarini bajarishdagi mashqlar va ularni aniqlik,tezlik bilan mos kelishi);

6) raqibni tutib olish(o‘quv jarayonidagi,mashg‘ulot jarayonidagi va hokazo.)

Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanishi kurash bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlarining tayyorlov va asosiy qismlarida ertalabki badan tarbiya jarayonida amalga oshiriladi,shuningdek jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha maxsus tashkillashtirilgan mashg‘ulotlarda. Toza havoda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar asosiy o‘rinni egallashi lozim.

Tezlikni rivojlantirish. Tezlik kuchning mavjudligiga,kerakli mushaklarni o‘z vaqtida bo‘shashtirishi va kuchaytirishiga bog‘liq.

Tezlikni rivojlantirish uchun bo‘lgan mashqlarni bolalar charchab qolmasidan mashg‘ulot boshida berish lozim.Tezlikni rivojlantirishda mashqlar dastavval biroz sekinlashtirilgan tezlik bilan bajarilishi,so‘ng maksimal darajaga etkazdirilishi kerak.Tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bolalar bilan katta bosim bilan amalga oshirish maqsadga muvofiq emas.

Tezlikni rivojlantirishi uchun quyidagilarni qo‘llaydi: 1) tezlikni rivojlantirishga qaratilgan usullarni yoki ularni qismlarni bajarilishi;2) kontrusullar, kombinasion mashqlarni bajarilishi;3) nisbatan tezroq bo‘lgan hamkor bilan kurashni;4)sportni boshqa turlari (yugurish,vaqtga qisqa masofaga suzish,sakrash,basketbol, akrobatika).

Egiluvchanlikni rivojlantirish. Bo‘g‘inlarda egiluvchanlik va harakatchanlik yaxshi rivojlanganda kurashchi kurash texnikasini egallashi uchun ko‘proq imkoniyatlarga ega bo‘ladi(ayniqsa egib uloqtirishlarda). Egiluvchanlik- bo‘g‘inlarda harakatchanlikni rivojlantirish, mushak va bog‘lamlarni cho‘zilishi uchun mashqlarni ko‘p karra bajarilishi orqali rivojlanadi.Egiluvchanlikni rivojlanishi, talabalarni o‘zlarini erkin qo‘ya olishlari bilan chambarchas aloqada bo‘ladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonida,harakat ampritudasini asta-sekinlik bilan maksimal darajaga oshirib borish lozim.

Egiluvchanlikda rivojlantirish asta-sekinlik bilan olib borilmasa, juda katta og‘irlik bilan harakat qilinsa, o‘smir talabalarda suyak-to‘qima aparatlarida nohush o‘zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Murabbiy tizimli ravishda bu jarayonni kuzatib bormog‘i lozim.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga doir mashqlarni qo‘llash bilan birgalikda ularni to‘qima aparatlarini mustahkamligiga doir mashqlar bilan muvofiqlashtirish kerak.

16-18 yoshli balog‘at yoshidagi o‘g‘il bolalarda egiluvchanlik biror predmetsiz bajariladigan mashqlar va uncha og‘ir bo‘lmagan mashqlar orqali rivojlantirilishi lozim(gimnastik tayoq,yumshoq to‘p va hokazo). Katta guruhlarda og‘irlik hajmi asta-

sekinlik bilan ortib boradi.Katta guruhda og‘ir engil toshlar, shtanga bilan, hamkor bilan va hokazolar bilan mashqlar o‘tkazdirilishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda quyidagilarni qo‘llaydilar:

1) most ustidagi mashqlar; 2) alohida usullarni bajarilishi; 3) sportni boshqa turlari(gimnastika,akrobatika).

Kuchli rivojlantirish. Mushaklarda kuch bo‘lishi ularning fiziologik qarama-qarshiligi,tahminiy cho‘zilishi,mushak tolalarining ta’sirchanligi va boshqa ayrim olimlarga bog‘liq. Balog‘at yoshida kuchni rivojlantirilishini ko‘proq tezlik-kuch harakteridagi mashqlar orqali amalga oshirilishi lozim. Zero, kurashchilarning sportdagi mahoratlarini o‘sishiga halaqit beradigan holat yuzaga kelishi mumkin. Belbog‘li kurashchi qanchalik kamroq vazn bilan mashqlarni bajarsa, shuncha ko‘proq mazkur mashqni qayta bajarishga imkon beradi.

Kuchni rivojlantirish uchun ortirilgan yuklamadagi mashqlarni qo‘llashi mumkin. Biroq, xattoki mushaklarni optimal ish qobiliyati sharoitlarida ham har doim og‘ir yuklamadagi mashqlarni qo‘llash mumkin emas. Ta’kidlab o‘tilgan yuqori yuklama bilan bajarilgan mashqlar kurashchi energetik resurslarini emirilishiga olib kelishi mumkin. Shu bois,kuchni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalarni qo‘llanishi KDS - kardinasion dinamik strategiyani hisobga olgan holda kuchuvchi xarakterga ega bo‘lishi lozim.

Kuchni rivojlantirishi uchun qo‘llaniladigan mashqlar,tezlik,egiluvchanlik va erkin his eta olishi kabi xususiyatlarni rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan mashqlar bilan mos kelishi kerak.

Mushaklar kuchini rivojlantirishi shaxsiy maqsadi bo‘lishi mumkin emas.Kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilgan boshqa sport turlari bilan shug‘ullanish,o‘smir bolalarni kurashga bo‘lgan o‘zlashtirilgan kuch sifatlarini egallashlari bilan almashinishi lozim.Bu kurashdagi mushak bilan kuchlarni harakteri boshqa sport turlaridagi mushak bilan kuchlanish harakteridan farqlanishi bilan izohlanadi. Shug‘ullanuvchilar kuchlarini to‘g‘ri sarflashlarini o‘rgatib qo‘yish lozim. Milliy Belbog‘li kurashda kuchdan to‘g‘ri foydalanish-bu barqarorligi eng kam bo‘lgan tomonga sakrash va itarishlarni qo‘llash degani; kuchni raqibni belini o‘ziga tortish bilan namoyon qilish va raqib belini o‘ziga tomon tortib ko‘tarish ; o‘z og‘irligini qo‘llash; qo‘l,oyoq,gavda mushaklari kuchidan foydalanish,shuningdek raqib kuchi va harakatidan foydalanish.

16-18 yoshida kuchni rivojlantirishni shakllantirish maqsadga muvofiq emas. Bu yoshda engil shaklda, og‘irlik tushirmasdan kuchni rivojlantirish lozim.O‘g‘il bolalar o‘z kuchlariga baho berishga moyildirlar.Ular, ba’zan o‘z jismoniy imkoniyatlariga hos bo‘lmagan mashqlarni bajarishga intiladilar,misol uchun o‘z imkoniyatlaridan ko‘prog‘ini ko‘tarishni intiladilar .Shu bois nisbatan batavsilroq pedagogik vrach nazorati kerak.Bu yoshda xaddan ziyod zo‘riqtiruvchi mashqlar va uzoq vaqt nafasni

tutib turish zararlidir.16-18 yoshda murakkab mashqlar bajarilish vaqtini ko‘paytirish mumkin.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar:

1) to‘ldirilgan odam yoki qop yordamida most ustida bajariladigan maxsus mashqlar;2) nisbatan kuchliroq hamkor bilan kurash;3) kurashchilar harakatini chegaralash,misol uchun,kurashga aylantirish uchun yoki yurgizib aylantirib uloqtirish uchun kurashish; 4) mushaklarni o‘ta zo‘riqishini talab etuvchi boshqa sport turlaridagi mashqlar.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy sifatlar deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy zo‘riqishlar deganda nimani tushunasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 2019

3.2. Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari

Reja:	1. Chidamlilikni rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlari 2. Jismoniy yuklamalarning ketma-ketligi

Tayanch iboralar: *maxsus chidamlilik, nafas olish chiqarish,kuchli iroda,yuklamalar.*

Boshqa sifatlar bilan bir qatorda chidamlilikni ham rivojlantirish zarurdir. Chidamlilikni umumiy zamirida uzoq vaqt mobaynida katta hajmdagi ishni bajarilishini tushuniladi. Maxsus chidamlilik zamirida-kurashchini raqibni maxkam ushlab yuqori tezlikda yiqitish qobiliyati tushuniladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun,yurak qon-tomir va nafas tizimlarini yaxshi rivojlanganligini talab etuvchi (yugurish,suzish,o‘rta va uzoq masofaga velosipedda yurish) sportning har xil turlarini qo‘llashadi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun raqibni tutib olishga kurash,to‘pni urib olish uchun kurash,oddiy usullarni qo‘llagn holda kurash olib borish,kam zo‘riqishni talab etadigan mashqlar, sport o‘yinlari, raqibni tutib olish uchun mashqlar va kasbiy sport mahoratini hisobga olgan holda boshqa turdagi mashqlar.

Ko‘pchillik yoshlarda chidamlilikni rivojlantirish asta-sekinlik bilan amalga oshirilishi lozim. Bu yoshda chidamlilikni rivojlantirish kichikroq qisimdagi mashqlar yoki raqibni maxkam ushlab olish mashqlarini dam olish tanaffuslari bilan qo‘llagan holda amalga oshiriladi. Mashqlarni bajarib borilishi jarayonida yuklamalar o‘rganib borish tartibiga ko‘ra dam olish davri qisqartirilib boriladi so‘ng, mashqlarni bajarish vaqti uzaytiriladi va nihoyat mashqlarni bajarish yuqori tezlikda bajarish kuchaytiriladi.Misol uchun, dastavval talabalar kurash gilamida tik turib kurashadilar 3 daqiqa davomida kurashadilar . Katta yoshdagi talabalr guruhida chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarni ish vaqtini ko‘paytirish, yuklamani ortirish,mashqlar bajarilishidagi tezlik o‘zgarib borishini qo‘llash orqali amalga oshiriladi. Chidamlilikni rivojlantirish maqsadidia asosiy qismni yakunida arg‘imchog‘ bilan qilinadigan mashqlar,mostni mustahkamlash uchun mashqlar ,qo‘riqchini uloqtirsh va boshqa mashqlar.

Chidamlilikni rivojlantirishda o‘smirlarni to‘g‘ri nafas olishga o‘rgatish zarur.

Nafas bir me’yorda olinishi zarur. E’tiborni asosan nafas chiqarish jarayoniga qaratish lozim. Talabalar mashg‘ulot jarayonida most holatida nafas olishni o‘rgatish lozim,zero mazkur jarayonda nafas olish qiyinlashadi.Nafasni tutib turishga

berilayotgan tavsiya, tezlik va kuchni talab etuvchi bir qator usullarni o‘tkazdirilgandagina o‘zini ijobiy tomonini oqlaydi.

Muntazam ravishda bajariladigan ishni hajmini va uni bajarilish intensivligi aniqlash lozim. Bajariladigan ish hajmi qanchalik ko‘p bo‘lsa,uning bajarish intensivligi shuncha kam bo‘lmog‘i lozim.Bajarish jarayonida intensivlik qanchalik ko‘p bo‘lsa,dam olish uchun ko‘proq qisqa vaqtli tanaffuslar qilishga to‘g‘ri keladi.

Nazorat savollari:

1. Chidamlilik deganda nimani tushunasiz ?
2. Chidamlilik turlarini sanab bering?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 2019

3.3. Egiluvchanlikni rivojlantirish.

Reja:	1. Organizimdagi mushaklarni yuqori darajada rivojlanishi 2. Sportchi tezkorligini rivojlantirish 3. Musobaqa oldi imkoniyatlarini sinab ko‘rish

Tayanch iboralar: *tezkorlik, kuch, yuqori daraja,chidamlilik, kurash texnikasi, akrobatika, kombinatsiya, maxsus mashqlar, o‘zgarib turuvchi usul, musobaqali usul*

Egiluvchanlik (ixchamlilik) raqibga hujum qilish jarayonida birdan kutilmagan holatlarda o‘zgaradigan vaziyatlarga tezkor va aniq javob qaytara olish qobiliyati. Egiluvchanliklikka ega bo‘lgan kurashchi, kurash texnikasini muvafaqiyatli o‘zgartirib va takomillashtiradi,o‘zini tezkor ravishda va to‘g‘ri yo‘naltira oladi, ulkan darajadagi topqirlikni namoyon etib,bir harakatdan ikkinchisiga bir onda o‘tib keta oladi.

Egiluvchanlik, kurashchining harakt malakasidagi zaxirasi qanchalik darajada ko‘p va turli-tumanligiga bog‘liqdir.Yuksak darajada rivojlangan mushaklarning xis etish qobiliyati ham katta ahamiyat kasb etadi.

Talabalarda egiluvchanlik akrobatda bajariladigan mashqlar orqali, suvga sakrash, kurashchini turli maxsus mashqlari orqali, xujum qilish,o‘yinlari va to‘p bilan o‘ynash jarayoni orqali,kurash usullarini bajarish mashqlari orqali,kombinasiyalarni amalga oshirish orqali rivojlanadi.

Talabalarda jismoniy sifatlari kurash bilan shug‘ullanish jarayonida, hujum qilish xususiyatlarida, kurashchilar ko‘p holatlarda qiyin vaziyatlarga tushib va undan ketadigan keskin,kutilmagan, tez o‘zgaruvchan vaziyatlar orqali yaxshi rivojlanadi. Raqib bilan turli sharoitlarda (kombinasiyalar,karshi usullar va hokazo)kurashchidan ixchamlikni talab etadigan texnik harakatlarni tezlikni rivojlantirishga va maxsus mashqlarni o‘tkazdirish juda foydalidir (bosh bilan ko‘prik xosil qilish sakrash, ko‘prik xosil qilib bosh bilan aylanib o‘tish va hokazo). Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun, kurashchinig asosiy va maxsus mashqlari bilan bir qatorda, boshqa sport turlaridagi mashqlardan foydalanishadi (akrobatika, gimnastika,suvga sakrash,harakatli va sport o‘yinlari va hokazo) albatta DTS-davlat ta’lim standartini hisobga olgan holda.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun quyidagi ussullarni qo‘llashadi: standartli,o‘zgarib turuvchi va musobaqali. Biror usuldan foydalanish,shug‘ullanish jarayonidagi qo‘yilgan vazifalar va davrlarga bog‘liqdir.

Standartli usul-bajariladigan ish shartlari o‘zgarmaydigan mashqlarni bajarish usullari.

Tezlikni rivojlantirish uchun biz ma’lum bir vaqt davomida mashqlarni bajarish jarayonida doimiy tezlik qo‘llashimiz mumkin (og‘irlik hajmi kam bo‘lgan doimiy raqib bilan usullarni bajarish).

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun – me’yoriy amplitudada (og‘irlikni doimiy ortishi bilan) mashqlarni bajarilishi.

Kuchni rivojlantirish uchun – og‘irlikni bir xil tarzda ortib borishi bilan(shtang),bir xil tezlikda (sekin,o‘rtacha yoki tez) mashqlarni bajarilishi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun – bir xil tezlikda ma’lum bir vaqt oralig‘ida mashqlarni bajarilishi.

O‘zgarib turuvchi usul - ishlash shartlari o‘zgarib turadigan mashqlarni bajarish metodi.

Tezlikni rivojlantirish uchun dastlab og‘irlik qilmaydigan mashqlarni bajarishadi,so‘ng og‘irlikni ortirib mashqlarni bajarishadi(shtanga raqibni hujumi va hokazo) yoki tezlikni o‘zgartirib mashq bajarishadi(misol uchun,nisbatan sekinlashtirilgan ko‘tarishdan so‘ng belidan ushlab uloqtirib urish mashqini bajarishadi).Tezlikni rivojlantirsh uchun mashqlarni ma’lum vaqt kesimda bajarish mumkin,zero tanaffus vaqti ortib borishi bilan ishning vaqt kesimi asta- sekin kamayib boradi yoki doimiy me’yorni saqlab qoladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun og‘irlik ortirilgan va ortirilmagan holatidagi (shaxsiy og‘irligi ,raqib,turli xil snyaryadalar) harakat amplitudasi o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlardan foydalaniladi.

Kuchni rivojlantirish uchun og‘irlikni turli tarzda ortib borishi bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar bilan (shtanga, raqibni xujumi), ma’lum bir vaqt kesimida turli vaziyatda bajarilishi bilan, ish vaqtini o‘zgarishi bilan (dam olish uchun turli oraliqda), og‘irligi, bo‘yi va kuchi turlicha bo‘lgan raqib bilan bajariladigan mashqlarni qo‘llashadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun og‘irlikni turli xilda ortib borishi bilan bog‘liq bo‘lgan (og‘irligi kam bo‘lgan, masofa profili o‘zgarib borishi bilan bog‘liq bo‘lgan,qum yoki batqoqlikdagi yugurishlar va hokazo).

Musobaqali usul - sportchini maksimal imkoniyatlari namoyon bo‘ladigan mashqlarni bajarish usuli.

Musobaqali usul kurash bilan shug‘ullanish jarayonida (hujumda usullarni bajarishda,tezlikka,egiluvchanlikka,mashqlarni bajarishda,kuchni rivojlantirishga, chidamlilikni oshirishda,taktik tayyorgarlik usullarini bajarishda) va boshqa sport turlari bilan shug‘ullanish jarayonida (sport o‘yinlari,suzish,chang‘i sporti, engil atletika, gimnastika, akrobatika va hokazo) qo‘llanadi.

Musobaqali usul eng yuksak darajadagi natijani aniqlash maqsadida keng ko‘lamda qo‘llanishi lozim. Kim tezroq masofani bosib o‘tadi? Kim uzoqqa sakraydi?

Kim basketbol to‘pi bilan savatchaga ko‘proq to‘p tashlaydi? Kim tennis to‘pi bilan nishonga aniqroq uradi?

Musobaqali usul ta’lim olishning boshidanoq qo‘llanilishi mumkin.

U o‘z mazmunida emosionallikni tashkil etib va o‘g‘il bolalarga (o‘smirlarga) jismoniy sifatlarini muvafaqiyatli rivojlanishlariga imkon beradi.

Umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha normativlarni topshirish yiliga 2 marta o‘tkazish maqsadga muvofiq. Normativlarni qabul qilish uchun eng qulay davr - tayyorlov va musobaqali davrlarni ohirgi bosqichlarida.

Nazorat savollari:

1. Musobaqali usul deganda nimani tushunasiz?
2. Sport seksiyalari uchun normativ talablar qanday?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 2019

IV BOB. TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK.

4.1. O‘quv-mashg‘ulotlari texnika va taktikani o‘rganish va takomillashtirish bo‘yicha umumiy jismoniy va maxsus tayorgarlik masalalari

Reja:	1. OTM sport seksiyalari uchun umumiy istiqbol rejalari mazmuni 2. Milliy belbog‘li kurashchi tayyorgarligini asosiy turlari - jismoniy tayyorgarlik 3. Talabalarda chidamlilikni rivojlantirish

Tayanch iboralar: *Jismoniy madaniyat va sport faoliyati, o‘quv materiali, o‘quv-mashg‘ulotlari, texnika va taktika, jismoniy sifatlar, nazariy mashg‘ulotlar, kurashchi tayyorgarligini asosiy turlari.*

Oliy ta’lim muasassalari jismoniy madaniyat va sport faoliyati yo‘nalishlari uchun umumiy istiqbol reja sifatida unga mos keladigan dasturlar hisoblanadi. Dasturda o‘quv yili bo‘yicha taqsimlanishi yuzasidan nazariy va amaliy o‘quv materialining asosiy mazmuni beriladi.Unda OTM birinchi kursiga har yili kirishda va yakunlashda mashg‘ulotlarga tayyorlanishdagi me’yoriy talablar keltiriladi.

Barcha turlardagi belbog‘li kurash bo‘limlarining o‘quv guruhlaridagi o‘quv-mashg‘ulot jarayoni namunaviy o‘quv rejasi va shunga mos keladigan dasturlarning o‘quv soatlarini grafigini yillik hisob-kitobi asosida rejalashtiriladi.

O‘quv-mashg‘ulotlari texnika va taktikani o‘rganish va takomillashtirish bo‘yicha umumiy jismoniy va maxsus tayorgarlik masalalarini hal etish uchun o‘tkazdiriladi.

Uquv mashg‘ulotlari kelajakda belbog‘li kurashchi har tomonlama jismoniy sifatlarini (tezligi, kuchi, chidamliligi, bardoshi), irodaviy sifatlarini tarbiyalash, musobaqa shartlaridagi texnika va taktikani takomillashtirish masalalarini hal etish imkonini beradi. Mashg‘ulotlar musobaqalarga tayorgarlik ko‘rishdan oldin o‘tkazdiriladi.

Sport musobaqalari murakkab sharoitlarga jismoniy irodaviy,texnik va taktik tayyorgarlikni kelajakdagi takomillashuviga sabab bo‘ladi.

Nazariy mashg‘ulotlar maxsus bilimlarni oshiradi.Ular ma’ruza,suxbat,shuningdek musobaqalarni kuzatib borish,kinofilmlarni ko‘rish shaklida o‘tkazdiriladi.

OTM da talabalar bilan ishlash mashg‘ulotnt tashkil etishda katta miqdordagi turli-tumanlikni talab etadi.

Mashg‘ulotlarni o‘tkazdirishda turli xil usullarni qo‘llab, murabbiy sportchilarni ularga beriladigan materialni ijodiy o‘rganib va takomillashtirishlariga, yuqori qiziqish bilan bir xil turdagi faoliyatdan ikkinchi turiga tashkiliy o‘tish kabi sharoitlarni yaratishga intilish lozim. Buning uchun zaruriy inventarlar va ko‘rgazmali qurollar bilan ta’minlashi,mustaqil ish uchun etarli miqdordagi vaqtni ajratgan holda vaqtni to‘g‘ri taqsimlashi lozim; shug‘ullanuvchilarni ma’lum tarzda guruhlashtirish va zalda to‘g‘ri joylashtirish kerak; boshqaruvni va mashg‘ulotlarbajarilishi nazoratini ta’minlab berish.

Mashg‘ulotlarni tashkil etish va o‘tkazishni asosiy usullari sifatida quyidagilar xizmat qiladi: yakka tartibdagi, guruh bo‘yicha, guruhlarga taqsimlanishi va saralangan yig‘ma holatida. U yoki bu metodni qo‘llanishi darsni tashkiliy tuzilishini buzmasligi lozim(har bir shug‘ullanuvchiga nisbatan)

Kurashchi texnik va taktik maxoratini seksiyaga birinchi kundan boshlab, Belbog‘li kurash maydonida moslashib ketguncha takomillashtirib, uni rivojlantirib borishi shart.

Mashxur polvonlar kurash usullarining qanday guldastasiga ega bo‘lmog‘i kerak?

Bu turida ikki xil fikr mavjud.

Birinchisi: Agar qanchalik kup kurash amalini va usullarni bilsa, shunchalik maxorati yuqori bo‘ladi, ikkinchi fikr tarafdorlari mashxur polvon kurashning bir necha amallarini chukur bilishi, xar qanday vaziyatda uni bajara olishi va nafisligi bilan ajralib tursin. Muallif dam ikkinchi fikr tarafdori.

Milliy Belbog‘li kurashning sonsiz ko‘p amallaridan polvon rakibni engish uchun ikki-uchtasini amalda. chiroyli bajara olsa. Misol xujumkor raqibga nisbatan qaytarma va chapga kutarib tashlash, ximoyalanuvchilar, ya’ni orqaga tisariluvchi polvon uchun yondan qaytarma, chapga, ko‘tarib tashlash o‘nga yiqitish kabi amallarni qullash, shuningdek raqibni amalni bajarishga tayyorlashni mukammal bilishi kerak. Polvon o‘z tanlagan usullarini doimo takomillashtirib borishi, raqib uchun kutilmaganda tasodifan xujumga utish va amalni benuqson bajarishi

Har bir polvon murabbiy bilan birgalikda o‘zi uchun eng qulay kurash amalini tanlashda uzining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligidan, hamda shaxsiy xususiyatidan kelib chiqib ish kurishi lozim. Tanlagan kurash amalini takomillashtirish muntazam ravishda olib boriladi.

O‘rganilayotgan amal dastlab qarshilik kursatmayotgan sherik bilan o‘rganiladi. Murabbiy shogirdi bilan amalni bajarishning eng qulay variayatini, kurashchining taraqqiyot darajasidan kelib chiqib aniqlaydi, polvonda mustadkam ko‘nikma hosil dilish uchun murabbiy sherigining qarshiligisiz amalni 60-70 marta takrorlashni taklif etadi.. Bu metoddan nafaqat o‘rganish davrida balki takomillashtirish davrida xam keng foydalaniladi,

Keyinchalik. texnikani takomillashtirish sheriklarning bir tomonlama qarshilik bilan amalga oshiriladi va sekin-asta qarshilik kuchaytiriladi.

Shunday qilib, polvon kurash amallarini o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlarida, bellashuvlarda yanada takomshshashtirinshi davom ettiradi.

Tanlagan amalni muvaffadiyatli bajarish uchun o‘zining niyati-xarakatidan ushlash juda zarur shartlardan biri, amalni shu vaqt bajarish kerakki, raqib uchun tasodif bo‘lsin. kurashuvchi harakatni shunday bajarish kerak, unda raqib muqarrar bo‘lib tan olsin, shunda raqib e’tibor beradi, xujumchi ketganiday vaziyat paydo bo‘ladi. Polvon o‘zi tanlagan amalini takomillashtirish jarayonida mustaxkam egallashi va uni juda kup martalab takrorlash xisobiga amalni bajarishni avtomatizm darajasiga etkazish zarur. Buning uchun o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlarida sherik bilan bajarishda ularning bo‘yi, og‘irligi, turish xolati xar xil bo‘lganlarini tanlab mashq qilish natijasida kurash amalini xar qanday sharoitda bajarishga imkoniyat yaratadi. Musobaqalarga tayyorlanish davrida o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlarida o‘z amallarini takroran mashq qilishda, ayniqsa mashg‘ulotda va nazorat bellashuvlarida sheriklarni to‘g‘ri tanlash muxim axamiyatga ega.

Musobadaga tayyorlanayotganda o‘zining ishga solmoqchi bo‘lgan jangovar amallarining qanday natija berishini tekshirib ko‘radi, shunday paytda, ya’ni nazorat uchrashuvida raqib uning xujumlarini (bemalol bartaraf qilsa, kurashchida shubxa to‘g‘iladi: uning amallari musobadada ish beradimi yoki yo‘g‘mi? Bunday xolat ko‘pincha o‘kuv-sport yiginlarida uchrab doladi.

Belbog‘li kurashchilar 15-20 kun birgalikda mashg‘ulot qilganlaridan keyin bir-birlarini shunchalik yaxshi bilib olishadi, natijada biron amalni bajarishning iloji bo‘lmay qoladi. Shuning uchun musobada boshlanishidan bir necha kun oldin, shu musobaqada qatnashmaydigan boshqa jamoa a’zolari bilan yoki engilrok, vazndagi, zaifrok, tayyorgarlikka ega raqiblar bilan mashq qlish tavsiya etiladi.

Belbog‘li kurashchi musobaqaga tayyorlanayotib, albata-o‘zi tayyorlagan yangi amalni sinab ko‘rmog‘i kerak, ya’ni raqibni tayyorlash usuli yoki kombinasiyasini amalda bajarishni tekshirib ko‘rmoq darkor. Ularni albatta tajribali polvonlar bilan uchrashuvda tekshiriladi ammo, lekin musobaqada uchrashishi mumkin bo‘lgan raqib bundan mustasno.

Yuqori natijalarga erishmoqchi bulgan polvon bo‘lajak raqiblarni kuzatishi, ularning amallari, kurash usuli, xatti-xarakati, tayyorgarlik darajasini chuqur o‘rganib, taxlil qilib va shu asosda bo‘lajak uchrashuvlar rejasini tuzib chiqishi zarur. Bunda raqibning turish xolati yoqitirgan ushlash usuli, amallarni, raqibga amal o‘tkazish uchun tayyorlanishi, shuningdek kuchi, chidamliligi, chaqonligi va asosiy kurash odati (usuli) o‘rganib chiqiladi. Undan keyin murabbiy bilan birgalikda raqibga qarshi xujum, ximoya va qarshi xujum amallariniy o‘quv mashgulotlari jarayonida takrorlanadi, tayyorlanadi va amalda ko‘p martalab mashq qilinadi. Bellashuvlarni

bo‘lajak raqibga o‘xshashligi bo‘lgan sheriklar o‘tkazib, o‘z amal va usullarini tekshirib ko‘rish tavsiya qilinadi.

Nazorat savollari:

1.Belbog‘li kurashchida tezligini rivojlantirish qaysi omillarga bog‘liq?
2.Chidamlilik va egiluvchanlik tushunchalarining farqi nimada?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 2019

4.2. O‘quv jarayonini rejalashtirish

Reja:	1. O‘quv jarayonining o‘ziga hosliklari 2. Musobaqadan oldingi davr 3. Musobaqadan keyingi davr

Tayanch iboralar: o‘quv rejasi, davriy,oylik,bosqichli o‘tiladigan darsning ishchi-rejasi, nazorat sinovlari, katta razryad, kichik razryad, salomatligida nuqsoni bo‘lgan o‘quvchilar.

Mazkur bo‘lim ishini rejalashtirishda muassasa o‘quv jarayonining o‘ziga hosliklarini hisobga olish zarur: mazkur muassasadagi o‘quv jarayoninig muddati,amaliyot davomiyligi, shuningdek shug‘ullanuvchilarning jismoniy malakasini.

Quyidagi xujjatlar jismoniy takomillashtirish bo‘limining rejasida o‘z aksini topishi lozim:

1.O‘quv yiliga bo‘limning o‘quv rejasi;

2.Guruh o‘quv jarayonining jadvali;

3. Davriy,oylik,bosqichli o‘tiladigan darsning ishchi-rejasi;

4.Sport ustasi yoki nomzodlikni olish uchun va sport ustasi nomzodining o‘tilgan mashg‘ulotlari shaxsiy rejasi;

5.Bo‘lim ichidagi sport tadbirlarining oylik rejasi.

Yig‘ilgan yuqori razryadlardan tashqari bo‘limning barcha o‘quv guruhlari uchun o‘quv jarayoniga muvofiq keladigan, o‘quv yilidagi 2 ta sikl bilan rejalashtiriladi.

Birinchi o‘quv yili

Birinchi sikl (birinchi yarim yillik)

Tayyorlov davri(dastlabki 3 oy)

Vazifalari:guruhlarni shakllantirish, nazorat sinovlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, ma’naviy–ruhiy sifatlarini rivojlantirish,shug‘ullanuvchilarni nazariy tayyorgarliklari,kurash texnikasi va taktikasini o‘rganish.

Asosiy davr (topshiriqning oxirgi 4-5 haftasi). Vazifalari: jismoniy va ma’naviy-ruhiy sifatlarni keyingi bosqichlardagi rivojlanishi,kurash texnikasi va taktikasini o‘rganish va takomillashtirish,baholash musobaqalariga tayyorgarligi va ishtiroki,maxsus jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha nazorat sinovlari.Baholash.

O‘tish bosqichi(qishki yozgi va ta’tillar). Vazifalari: Jismoniy va texnik tayyorgarligidagi erishilgan darajani ushlab turish va faol dam olish.

Ikkinchi sikl(ikkinchi yarim yillik)

Tayyorlov davri (yil boshidan 4-6 hafta).

Asosiy davr (yozgi ta’tillar boshlanguniga qadar 10-13 hafta).

O‘tish davri-yozgi davr boshlanishidan yangi o‘quv yili boshlanguniga qadar.

Ikkinchi o‘quv yili va kichik razryadlarning terilgan guruhi

Birinchi sikl(birinchi yarim yillik).

Tayyorlov davri (o‘quv yili boshidan 5-6 hafta).

Asosiy davr (qishki ta’tillarga qadar 12-13 hafta)

O‘tish davri-qishki ta’tillardan keyingi vaqt.

Ikkinchi sikl (ikkinchi yarim yillik)

Tayyorlov davri(mashg‘ulotlar boshlanishidan 4-5 hafta).

Asosiy davr(mashg‘ulotlar yakuniga qadar 12-13 hafta).

O‘tish davriyangi o‘quv yili boshlanguniga qadar.

Katta razryadlardagi terilgan guruh

Tayyorlov davri (o‘quv yili boshidan 4-5 hafta).

Asosiy davr(o‘quv yili yakuni yoki oylik reja bo‘yicha musobaqalar davriga qadar 8-9 hafta).

Mazkur guruhlardagi asosiy davr tayyorlov sikllariga bo‘linadi.Sikllar sanasi rejalashtirilgan musobaqalar miqdoriga muvofiq keladi.Har bir sikl,o‘z navbatida quyidagi bosqichlarga bo‘linadi:

Musobaqadan oldingi davr. Shug‘ullanuvchilarni yuksak darajadagi shug‘ullanganligi va ma’naviy –ruhiy tayyorgarligiga erishish maqsadida maxsus tayyorgarlikni amalga oshirish (mashg‘ulotlarni texnik,taktik,psixologik vositalarini muayyan musobaqalariga yakka tartibda terib borish). Mazkur bosqich siklini navbatli kelishi va musobaqalarni muhimligiga (masshtabi)bog‘liq ravishda, 2 haftadan 6 haftagacha davom etadi.

Musobaqa davri. (musobaqalar kuni).Bu erda bevosita musobaqa sharoitlarida ,jismoniy,texnik-taktik va ma’naviy ruhiy sifatlar amalga oshiriladi.Musobaqalantiruvchi va hakamlik qilish tajribasiga erishiladi.

Musobaqadan keyingi davr. Mazkur bosqichda,o‘tib ketgan musobaqalardagi ishtirokini tahlil etish,kuchni tiklash va jismoniy shaklni saqlab qolish amalga oshiriladi.

OTMda talabalarning kundalik turmush tartibini eng qulay holda tashkil etuvchi, faol dam oluvchi va sog‘ligini mustahkamlovchi, ularning ishchanlik qobiliyatini saqlovchi va oshiruvchi, tanlagan kasbi bo‘yicha ishlashga, Vatan himoyasiga tayyorlovchi maxsus jismoniy tarbiya o‘quv yurtlarida esa etuk o‘qituvchi va murabbiy kadrlar etishtiruvchi muhim vositadir.

Talabalarni jismoniy tarbiyalash ularning axloqiy, irodaviy va estetik tarbiyasida, shu bilan birga kelgusi ishlarida zarur bo‘ladigan tashkilotchilik ishiga oid bir qator amaliy ko‘nikmalarni hosil qilish va takomillashtirishda muhim rol o‘ynaydi.

Bundan tashqari, oliy o‘quv yurtidagi o‘qish davri asosiy sport turlari bo‘yicha yuqori sport natijalariga erishish uchun ham juda qulay. Shuning uchun ham talabalar o‘zlarining individual qiziqishlari va qobiliyatlariga muvofiq tanlagan sport turlari bo‘yicha shug‘ullanib o‘qish yillarida muvaffaqiyatli takomillashadilar.

Nazorat savollari:

1. Мусобақадан олдинги давр деганда нимани тушунасиз?
2. Ўқитиш цикларини тавсифлаб беринг?
3. Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш уларнинг ахлоқий, иродавий ва эстетик тарбияси ҳақида нималарни биласиз?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 201

\

4.3. Jismoniy rivojlantirish va yuqori ishchanlik qobiliyatini shakllantirish

Reja:	1. Milliy belbog‘li kurashning o‘ziga xos hususiyatlari. 2. Milliy belbog‘li kurash tartibida uch xil harakat. 3. Kasb pedagogikasining tarix sahifalari

Tayanch iboralar: *sog‘liqni mustahkamlash va saqlash, tanlagan sport turi, raqibni bosib turish, kiftlash, siltash, bosish, yonbosh usuli, qaytarma usuli.*

1. Sog‘liqni mustahkamlash va saqlashga, har tomonlama jismoniy rivojlanishga va yuqori ishchanlik qobiliyatini shakllantirishga yordam berish.

2. Asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishini ta’minlash, mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlanish maqsadida hayotiy muhim ko‘nikma va malakalarni egallash.

3. Tanlangan sport turi bo‘yicha egallab olingan muhim professional-amaliy ko‘nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish.

4. Jismoniy tarbiya va tanlangan sport turi sohasidagi bilimlarini, tashkilotchilik ko‘nikma va malakalarini chuqurlashtirish.

5. Tanlagan sport turidagi sport mahoratini takomillashtirish, yuqori sport razryadlariga erishish, jamoatchi instruktor va sport bo‘yicha sudya bo‘lib ishglash uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarni egallash.

6. OTM sport seksiyalarida jismoniy tarbiya bo‘limlarida jismoniy tarbiya tizimining turli guruxlarda ishlash uchun jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha yuqori malakali o‘qituvchi-murabbiylar tayyorlash.

Belbog‘li kurash (kurash usullaridan saboqlar)

Milliy belbog‘li kurashning boshqa kurashlardan farqi shuki, bu kurashda (usul) faqat raqibining belbog‘idan ushlab turib uni qo‘yib yubormasdan qo‘llaniladi.

Bu kurash tashqaridan qaragan odamga oddiyga o‘xshab ko‘rinadi. Aslida bu kurashni ancha-muncha ajoyib sirlari bor.

Bu kurashda, faraz qilaylik, qo‘llaringiz raqib belbog‘iga bog‘lab qo‘yilgan. Bu belbog‘ni echib yuborishning iloji yo‘q. Siz ana shu belbog‘ga bog‘langan qo‘llar, oyoqlar, elka, bel yordamida raqib elkasini erga tekkizishga harakat qilasiz. Siz, qachonki, raqib elkasini erga tekkizganingizdan keyingina belbog‘dan qo‘lingiz ozod bo‘ladi.

Qadim zamonlarda ota-bobolarimiz mana shunday, qo‘llari bog‘langan holda, raqib elkasini erga tekkazishni o‘ylab topganlar.

Belbog‘li milliy kurash tartibida uch xil harakat bo‘lib, bularning har biri bir necha usullarga bo‘linadi.

1. Raqibni bosib turish orqali bajriladigan usullar.
a) siltash harakati.
b) kiftlash harakati.
v) bosish harakati.
2) raqibni ko‘targanda keyingi haraktlar:
a) tizzaga mindirish usuli.
b) to‘sish usuli.
v) bosish harakati.
g) qayirma usui.
d) yonbosh usuli.
e) chapqaytarma usuli.
yo) qaytarma usuli.
3) qaqibni irg‘itish bilan bjariladigan usullar:
a) qadamlash usli.
b) aylantirish usuli.
v) ilish usuli.
g) chalg‘itish usuli.

Siltash harakati:

Raqibni tinch turgan holatda ikkala qo‘l yordamida siqib, o‘ziga tortib yoki itarib muvozanat holatini buzishi, bu siltash usuli deyiladi.

Kiftlash harakati:

Raqibni chap qo‘li ostidan siltash natijasida o‘ng belbog‘ ushlagan qo‘limizni chap belbog‘ ushlagan qo‘lga yaqinlashtirish, kiftlash usuli deyiladi.

Bosish harakati:

Raqibni oyoq, qo‘l va elka-jag‘ yordamida itarib elkasini bosib tushish, bosish usuli deyiladi.

Tizzaga mindirish usuli:

Kiftlash natijasida raqibini oyoq-tizza yordamida ko‘tarib tashlash. Tizzaga mindirish usuli deyiladi.

To‘sish usuli:

Raqibni ko‘targanda so‘ng oyog‘ini tashqarii yoki ichki yon tomondan chalish, to‘sish usuli deyiladi.

Bosma usuli:

Raqibni ko‘targandan so‘ng siltab elka bilan erga urish, bosma usuli deyiladi.

Qayirma usuli:

Raqibni ko‘targanda so‘n oyoq ishlatmasdan chap yoki o‘ng elka tomonga qayirib tashlash, qayirma usuli deyiladi.

Yonbosh usuli:

Raqibni kiftlab har ikkala oyog‘ini yonga tortib belga mindirib tashlash,yonbosh usuli deyiladi.

Qaytarma usuli:

Kiftlash natijasida Raqibning oyog‘ini erdan uzib, yarim aylanma o‘tkazib tashlash, qaytarma usuli deyiladi.

Chapdan qaytarma usuli:

Siltash yoki kiftlash natijasida, raqibni ko‘tarib yon tomonga o‘tkazib qarama-qarshi tomonga tashlash, chapqaytarma usuli deyiladi.

Qadamlash usuli:

Raqibni siltash yoki kiftlash yordamida qadam tashlab oyoq, qo‘l yordamida irg‘itib tashlash. qadamlash usuli deyiladi.

Aylantirish usuli:

Siltash yoki kiftlash natijasida raqibni bir va bir necha doira shaklida aylantirib oldinga tashlash, aylantirish usuli deyiladi.

Ilish usuli:

Raqibni siltash natijasida, o‘zidan uzoq masofadan oyoq yordamida tizzaga mindirmasdan irg‘itib tashlash, ilish usuli deyiladi.

Chalg‘itish usuli.

Bir usulni qo‘llamoqchi bo‘lib turib. Kutilmaganda boshqa usulni qo‘llash chalg‘itish usuli deyiladi.

Kurashchining holatlari.

Kurashchining kurash davo etayotgan vaqtidagi holatlari 4 xil bo‘ladi.**1. O‘ng oyoq oldingi holatda;**

2. Chap oyoq oldinga holatda;

3. Oyoqlarning baravar holati;

4. Bukilgan oyoq holatda. (Bu holatda kurashchining oyoq holati bukilgan, bir-biriga yaqinrog‘, o‘ng yoki chap oyoq oldinroqda turishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Milliy belbog‘li kurash tartibida uch xil harakatni tavsiflab bering.
2. Barcha kurash harakatlariga ta’rif bering.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 20

4.4. Belbog‘li kurash sport turining texnik-taktik asoslari.

Reja:	1. Milliy belbog‘li kurashning boshlanishi 2. Siltash harakati 3. Kiftlash harakati 4. Qayirma va yonbosh usuli

Tayanch iboralar: *belbog‘, qo‘l panjalari, siltash harakati, kiftlash harakati, bel qismi, tirsak qismi, bosish harakati, to‘sish usuli.*

Milliy Belbog‘li kurashning boshlanishi.

. Har qanday kurash holatida kurashchining boshi raqibning elka qismida turadi va qo‘llari orasidan uning oyog‘ini kuzatib turadi. Bel qismini orqaga tashlab o‘ng qo‘lni raqibning chap qo‘li ostidan, chap qo‘lini esa raqibning o‘ng qo‘li ustidan o‘tkazib belbog‘ni ushlaydi.

2. Belbog‘ni ushlashidan oldin qizil belbog‘li raqibning o‘ng qo‘li bilan ushlaydi. Uning raqibi ham xudi shunday holatda belbog‘ni ushlaydi va baravariga elkalar bilan belni orqaga egadi.

3. Belbog‘ qo‘l panjalari bilan belbog‘ning ichki tomonini tashqariga qayirib ushlanadi.

4. Belbog‘ni kurashchining tik turgan holatida ko‘krak qismida bir musht qilib o‘lchanadi.









Siltash harakati.

Belbog‘li kurashda har qanday usul siltash bilan boshlanadi. Bu-belbog‘li milliy kurashning eng nozik tomoni desak xato qilmaymiz. Siltash orqali raqibning muvozanatini buzish, ya’ni to‘rt tomonga og‘dirish. O‘zgartirish mumkin.

a) Raqibni siqib, orqa tomonga itarib kurash holatini buzish;

b) raqibni siqib oldingi tomonga tortib kurash holatini buzish;

v) chap yon yoki o‘ng tarafga siqib itarib kurash holatini buzish.

Birinchi (a) holatda raqibni orqa holatga o‘tqazish yoki tizzalatish mumkin.

Ikkinchi (b) holatda esa raqibni oldingi holatga tizza cho‘ktirish yoki bo‘lmasa o‘tqazish mumkin.

Uchinchi (v) holatda esa raqibni o‘ng yoki chap tarafga itarish orqali tizzalatish yoki bo‘lmasa o‘tqazib qo‘yish mumkin.



Siltash harakati ikki xil bajariladi:

1. Oyoq, qo‘l va elka yordamida siltash.
2. Oyoqsiz qo‘l va elka bilan siltash.

Oyoq, qo‘l va elka yordamida siltash:

a) Raqibning har ikala oyog‘i orasiga qadamlab siltash;

b) Raqibning o‘ng oyog‘i yoniga chap oyog‘i bilan qadamlab siltash;

v) Raqibning chap oyog‘i yoniga o‘ng oyoq bilan qadamlab siltash;

Oyoqsiz qo‘l va elka bilan siltash:

Bu holatda oyoq joyida qimirlamay turadi. Raqibni qo‘l va elka bilan itarib. Siqib va tortib siltash usulini bajarish mumkin. Qo‘l va elka yordamida har qanday kurash holatiga usulni qaytarish mumkin.

Masalan:

a) Raqibning o‘ng oyog‘i oldinga holatida;

b) Raqibning chap oyog‘i oldinga holatida;

v) Raqibning oyoqlari baravar holatida;

g) Raqibning oyog‘i bukilgan holatida.

Kiftlash harakati





1. Oyoq va qo‘l-elka yordamida kiftlash.

2. Qo‘l va elka yordamida kiftlash.

Kiftlash asosan kurashchining ko‘proq yaqin masofadn usul qo‘llashida foydalaniladi. Aytib o‘tganimizdek, kurashchilar har ikkalasi ham bel qismini orqaga tashlagan holatda yuradi: shuning uchun qo‘lning tirsak qismi raqibning tirsak qismiga yaqinroq turadi. Raqibni ko‘tarish uchun o‘ng qo‘lni ko‘proq raqibning chap qo‘li ostidan o‘tkazishga harakat qilish kerak. Aniqrog‘i belbog‘ ushlagan qo‘llar yaqinlashtiriladi.

Buni tushunish uchun raqibni belbog‘idan ushlaganda, o‘ng qo‘l tomoni o‘ng belbog‘ tomon, chap qo‘l tomoni chap belbog‘ tomon deb tushuniladi.

Oyoq va qo‘l-elka yordamida kiftlash:

a) har doim usul qo‘llashdan oldin raqibni siltab yoki bo‘lmasa kiftlab usuli bajriladi;

Yuqorida qayd etganimizdek, kurash holatida raqibning beli orqaga yotgan holatda, qo‘l tirsaklari bir-biriga yaqinroq bo‘ladi.

Birinchi holatda raqibni siltash yordamida o‘ng oyoqlab raqibning har ikala oyog‘i orasiga qadam tashlab. O‘ng qo‘lni raqibning chap qo‘ltig‘i orasidan ichkariga kirgiziladi.

b) ikkinchi holatda raqibni yana siltash yordamida o‘ng oyoqni raqibning chap oyog‘i tashqarisiga qo‘yilib o‘ng qo‘lini yanada ichkariroq kirgiziladi;

v) uchinchi holatda raqibni yana siltash yordamida chap oyoqni raqibning o‘ngtoyog‘i yon tomoniga yaqinroq qo‘yiladi va o‘ng qo‘lni yanada ichkariga kirgiziladi.

Har uchala harakatlar bir-biridan uzib qo‘ymay bajarilishi erak.

Qo‘l va elka yordamida kiftlash.

Bu usul oyoq va qo‘l-elka yordamida kiftlashdan farq qiladi. Qo‘l va elka yordamida kiftlashda oyoq ishlatilmaydi. Ya’ni joydan siljimay turiladi.

Raqibni siltab elka bilan itarib qo‘lni ichkariga o‘tkaziladi. Qo‘l kuchi asosiy vazifani bajaradi, chunki oyoqlar ishlatilmaydi. Buni har qanday kurash holatida qo‘llash mumkin. Faqat oyoqlar bukilgan holatda qiyinroq bajariladi.

Bosish harakati

Bosish harakati asosan raqib usuli chiqmay qolib, muvozanatini yo‘qotgan paytda qo‘llaniladi. Bu harakatnini qo‘llash uchun kurashchi raqibini qo‘llari yordamida siqib o‘ziga tortadi, jag‘ va elkasi bilan uning ko‘krak qismini orqaga itaradi, shu paytda raqib chap yoki o‘ng oyog‘ini oldinga harakatlantiradi.

Bosish harakatii raqibning o‘ng oyog‘i yoki chap oyog‘i oldinda bo‘lganda oyoqlari yoniga qada tashlash orqali bajariladi.





Tizzaga mindirish usuli.







Bu usul raqibni ko‘targandan keyin qo‘llaniladigan usul hisoblanadi. Usulni qo‘llaganda ayniqsa oyoqlar harakatiga e’tibor berish kerak. (raqibni o‘ng oyog‘i oldingi holatda turibdi, bunda o‘ng oyoq bilan usulni qo‘llash mumkin. Ya’ni, raqibni

kiftlab qo‘lni o‘tkazamiz, so‘ng uni ko‘tarib o‘ng oyoq bilan chap elka tomonimizga tashlaymiz.) Misol uchun raqibni o‘ng oyog‘i oldingi holatda bo‘lsa:

a) o‘ng oyoqni raqibning oyoqlari orasiga qadamlab kiritiladi;

b) raqibni o‘ng oyoq tizza yordamida ko‘tarib chap elka tomonga buriladi;

v) burilgan tomonga oyoq tizza yordamida ko‘tarib tashlanadi.

Oyoqlar baravar holatda ham chap oyoq bilan bilan oyoqlari orasiga qadamlab, kiftlab kirib ko‘tarib o‘ng elka tomonga burilib tashlanad.

Agar raqibning o‘ng oyog‘i oldinda bo‘lganda o‘ng elka tomonga etaklab, o‘ng oyog‘i orqa tomonga yoki oyoqlar baravar holatda bo‘lganda usul qo‘llaniladi. Bu usul tikroq va oyoqlar erdan uzulgandan keyin bajariladi.

To‘sish usuli.



To‘sish usulini har qanday kurash holatida qo‘llash mumkin. Misol uchun raqibning o‘ng oyog‘i oldingi holatda bo‘lganda:

a) o‘ng oyog‘i yon tomoniga chap oyoq bilan qadamlab kiftlanadi;

b) siqib ko‘tariladi;

v) chap oyoq bilan o‘ng oyoq yon tomonidan chalib tashlanadi.

To‘sib-tashlashni o‘ndan ortiq turi bilan bajarish mumkin:

a) O‘ng oyoq bilan chap oyoqni yon tomonidan;

b) O‘ng oyoq bilan chap oyoqni ichki yon tomonidan;

v) O‘ng oyoq bilan har ikala oyog‘ini, ya’ni o‘ng oyog‘ini yon tomonidan;

g) O‘ng oyoq bilan o‘ng oyog‘ini ichki yon tomonidan chalib tashlanadi.

Chap oyoq bilan ham shunday bajarish mumkin faqat.

To‘sib tashlashda raqib oyog‘ini ichidan (eshib) chalish mumkin emas. Har qanday holatda tashqaridan ham ichki tomondan ham oyog‘ini eshib tashlash mumkin emas.

Eslatma. O‘ng oyoq bilan qadamlab kiftlab, chap oyoq bilan ham tashqarii yoki ichki yon tomondan chalish mumkin.

Shuni aksini olsak chap oyoq bilan qadamlab kiftlab o‘ng oyoq bilan ham tashqi yoki ichki tomondan chalish mumkin.

Bu usul asosan yopishib siqib ko‘targanda qo‘llaniladi.

Bosma harakati.





Bu harakatni qo‘llab raqibni ko‘tarib qattiq siltash natijasida uning elkasini erga urish mumkin. Bu usulni qanday bajarsa bo‘ladi?

Raqibning o‘ng oyog‘i oldingi holatda bo‘lganda:

a) kiftlab o‘ng oyoqni raqibning oyoqlari orasiga qadamlab qo‘yiladi va raqib dast ko‘tariladi va uni o‘ziga qattiqroq tortib, erga uriladi.

Agar raqib himoyalanib oyoq ustiga oyog‘ini qo‘ymoqchi bo‘lsa, uni siqib, qattiqroq tortib ustiga sakraladi.

Bu usulni faqat yaqin masofadan yopishib ko‘tarib bajarish mumkin. Agar oyoqlar baravar holatda bo‘lsa, raqibni ko‘tarib qattiq siltash va oyoqlarini oyoqlar orasidan o‘tkazib yuborish mumkin.

b) raqibning chap oyog‘i oldindan bo‘lsa:

Raqibning oyoqlari orasiga chap oyoq bilan kiftlab kirib ko‘tariladi.

Raqibni balandroq ko‘tarib qattiq siltab-tortib erga uriladi.

Har qanday kurash holatlarida raqib o‘zini himoya qilmoqchi bo‘lib oyoqlarini oyoqlar ustiga qo‘ysa, darhol ustiga sakrab tushish kerak.

Qayirma usuli.





Raqibni ko‘targandan so‘ng oyoq ishlatmasdan chap yoki o‘ng elka tomonga qayirib tashlash qayirma usul deb ataladi.

Qayirma usuli asosan raqibni ko‘targandan so‘ng amalga oshiriladi.

1. Raqibning o‘ng oyog‘i oldindan bo‘lganda:

a) o‘ng oyoq bilan chap oyog‘i ichki yon tomonga qadamlab kiftlanadi;

b) raqibning oyog‘i erdan uziladi;

v) o‘ng elka yoki chap elka tomonga qayirib tashlanadi.

2. Raqibning oyoqlari baravar holatda bo‘lganda:

a) chap oyoq yoki o‘ng oyoq bilan raqibning oyog‘i orasiga qadamlab kiftlanadi;

b) raqibning oyog‘i erdan uziladi:

v) chap yoki o‘ng elka tomonga qayirib tashlanadi.

Eslatma. Qayirma usulda raqibni ko‘targandan keyin oyoq yordamisiz qayirib tashlanadi, mabodo oyoq yordamida chalib tashlansa, bu to‘sib tashlash bo‘lib hisoblanadi. Raqibni ko‘targandan keyin o‘ng yoki chap elka tomonga aylantirib, aylantirgan tomonga ham qayirib tashlash mumkin.

Buning uchun raqibni ko‘targandan so‘ng o‘ng elka tomonga aylantirib o‘ng oyoqni orqaga tortib qayirib tashlanadi.

Chap elka tomonga aylantirib hamda chap oyog‘ini orqaga tortib qayirish kerak. Chapga qayirish asosan chapaqay kurashchilarga qo‘l keladi. Oyoqni erdn uzmasdan qayirish Belbog‘li kurashda ta’qiqlanadi.

Yonbosh usuli.









Bu usul Chalaqaytarish, Qaytarma usullariga o‘xshab ketadi, ammo, Yonbosh usulining bu usullardan ancha farqi bor. Chunonchi, bu usul qo‘llaganda raqibni kiftlab yon tomonga tortib, uni belga mindirib tashlanadi. Shuningdek, bu usulda belni ichkariga burib raqibni mindirib tashlanadi. Agar shu holatda raqibni yon tomonga tortib turi boyog‘ini uzib, ozgina yonga o‘tkazib tashlansa, ammo bel bilan yordam bermasa, bu chalaqaytarish usuli bo‘ladi.

Raqibning o‘ng oyog‘iga chap oyoq bilan qadamlab chap oyoq bilan uni ichkariga itarib raqibni ko‘tarmasdan yoniga tortiladi. Shu holatda raqibning har ikala oyog‘i yon tomonga barobarlashadi yoki bo‘lmasa oyoq orqa tomonga o‘tib qoladi, shu holatda raqibni belga mindirib oldinga tashlnadi. Xudi shu holatni raqibning chap oyog‘i fniga o‘ng oyoq bilan qadamlab, oyog‘ini ichkariga itarib chap tomonga tortib har ikala oyog‘i yon tomoniga barobarlashganda yoki bo‘lmasa orqa tomonga o‘tib qolganda belni ichkarigaburib mindirib tashlnadi.

Bu usulni siltab tortib ham bajarish mumkin, faqat bunga ko‘proq kuch sarflash kerak bo‘ladi. Chunki, raqibni siltashda asosan qo‘l bilan tortiladi, o‘z-o‘zidan qo‘l kuchi bilan harakat qilinadi.

Yonbosh usuli tikroq o‘ziga tortib bajariladigan usul hisoblanadi. Bu usul tez bajarilganda qaytarma usuliga o‘xshab ham ketadi, ammo yonbosh usulini qaytarma usuli bilan chalkashtirib yubormaslikka intilish kerak. Yonbosh usulini raqibni yotgan holatda ham belni burib, belga mindirib tashlash orqali ham amalga oshirish mumkin.

1.Kiftlab o‘nga yiqitish usul.

Kurashchilar bir-birlarini belidan ya’ni belbog‘dan ushlaydilar va kurash ishorasidan keyin harakat boshlanadi. Har bir usul qo‘llashdan olidin avval kiftlab mahkam ushlab oldadilar qo‘llar-qo‘llarga etgandan keyin usul bajariladi kiftlab raqibni belini o‘ziga tortib o‘ng tomon bilan ko‘tarib oyoqlarni erdan uzib o‘ng qo‘l tepaga ko‘taradi. O‘ng tomon orqasiga aylantirib tashlanadi.



2. Kiftlab o‘ng oyoq oldida qadamlab (shag bilan) o‘nga yiqitish usuli.

Raqibni mahkam ushlab kift uradi. O‘ng oyoq oldiga tashlanadi. Raqibni belini o‘ziga tortib o‘ng tomonga tortib ko‘tarib oyog‘ini erdan uzgan holda aylantirib tashlanadi.





O‘nga yiqitish va qadamlab o‘nga yiqitish usuliga metodik ko‘rsatma.

O‘nga yiqitish usuli belbog‘li kurash usullaridan birinchisi hisoblanadi. Belbog‘li kurash sport turiga kirib kelgan va endi boshlagan sportchini birinchi o‘rganadigan usuli hisoblanadi. Avvalo raqibni mahkam ushlaydi, kiftlaydi yurgizadi keyin usul bajariladi. Bu usulni bajarish uchun jismoniy tayyorgarligi puxta bo‘lishi kerak. Albatta ko‘proq mashg‘ulot davomida takrorlash zarur bo‘ladi. Chunki jismoniy va maxsus mashqlarni bajarmasdan turib usullarni bajarish murabbiy aytgan darajada chiqmaydi. Sababi belbog‘li kurash usullari raqib beliga bog‘lagan belbog‘iga qo‘llar o‘ralgan holda, ya’ni qo‘llar ikki biqinda ushlanadi. Bu degani qo‘llar bog‘liq holatida usul bajariladi. Belbog‘li kurashni qiziqarli taraflari ham mana shundan iborat. Boshqa kurash turlaridan ham shunisi bilan farq qiladi ko‘proq qo‘l, bel, oyoq bilan bajariladigan mashqlarni bajarish lozim. Havo yordamida raqibsiz bajarilishi mumkin.

3. Kiftlab qadamni orqaga tashlab yiqitish usuli.

Bu usul kurash ishorasidan keyin raqib chap oyog‘i orqasiga o‘ng oyoq bilan (shag) qadam tashlanadi. Raqibni belini mahkam qisib, kaftlab sal o‘tirgan holatda qorin bilan ko‘tarib, raqib oyoqlarini erdan uzib, orqaga o‘tkazib yiqitiladi.







Kiftlab qadamni orqaga tashlab yiqitish usuliga metodik ko‘rsatma.

Belbog‘li kurashda hamma usul asosan kaft bilan bajariladi. Shunda usullar to‘g‘ri va chiroyli bajariladi, bo‘lmasa usullar orqaga etmay qoladi. Musobaqa davrida oxirigacha etmay bajarilgan usullar 1 ball yoki bekor hisoblanadi. Qadamlar (shag) yiqitish usulida chap oyoq mahkam turadi. O‘ng oyoq raqib chap oyoq orqasiga qadam tashlab raqibni belini mahkam qisib raqib oyoqlarini tizza bilan tepgan holatida bajaradi. Raqibni turini holatini muvozanatini buzgan holatida bajariladi. Misol uchun ikki oyoqda mashg‘ulot jarayonida ko‘proq o‘tirib turish lozim. O‘tirib sakrash oldiga, orqaga sakrash va yonboshiga sakrash mashg‘ulotlari bajariladi hammasi o‘tirgan holatiga va gilamda ko‘proq takrorlash muhim o‘rin tutadi. Ko‘proq takrorlash evaziga bu usul to‘g‘ri bajariladi.

4. Kiftlab chap oyoq orqaga tashlab yiqitish usuli.

Kiftlab qo‘llarni etkazib ushlab raqib belini mahkam qisadi va chap oyoq orqaga 30-40 sm tashlanib ko‘tarib o‘ng oyoq yordamida yiqitiladi.









Kaftlab chap oyoq orqaga tashlab o‘nga yiqitish usuliga metodik ko‘rsatma.

Bu usul bajarilishida asosan o‘ng qo‘l chap qo‘l bel va chap oyoq teng harakat qiladi. Raqib oyoqlari erdan uziladi va usul chiroyli ko‘rinishga ega bo‘ladi. Belbog‘li kurashda hamma usul bajarilganda avval kiftlab raqib oyoqlari erdan uziladi va chapga o‘nga aylantirilib tashlanadi. Ko‘ragn tomoshabinni ham qiziqishi ortadi. Kiftlab chap oyoq orqaga tashlab, yiqitish usulini bajarishda mashg‘ulotlarda chapga qaratilgan mashqlarni ko‘proq takrorlash zarur . akrabitika chapga sakrashlar chap qo‘l va chap oyoq bilan raqibsiz havoda ishlash zarur hisoblanadi.

5. Kiftlab o‘ng oyoq oldiga chap oyoq orqaga qadam tashlab (shag) yiqitish usuli.

O‘ng oyoq va chap oyoq qadamlab yiqitish usuli kiftlab raqib oyoqlari oldiga o‘ng oyoq 30-40 sm yarim qadam tashlanadi. Chap oyoq orqaga 30-40 sm qadam tashlanadi va raqibni belini o‘ziga tortib ko‘tarib o‘ng tomon orqasiga yiqitiladi.







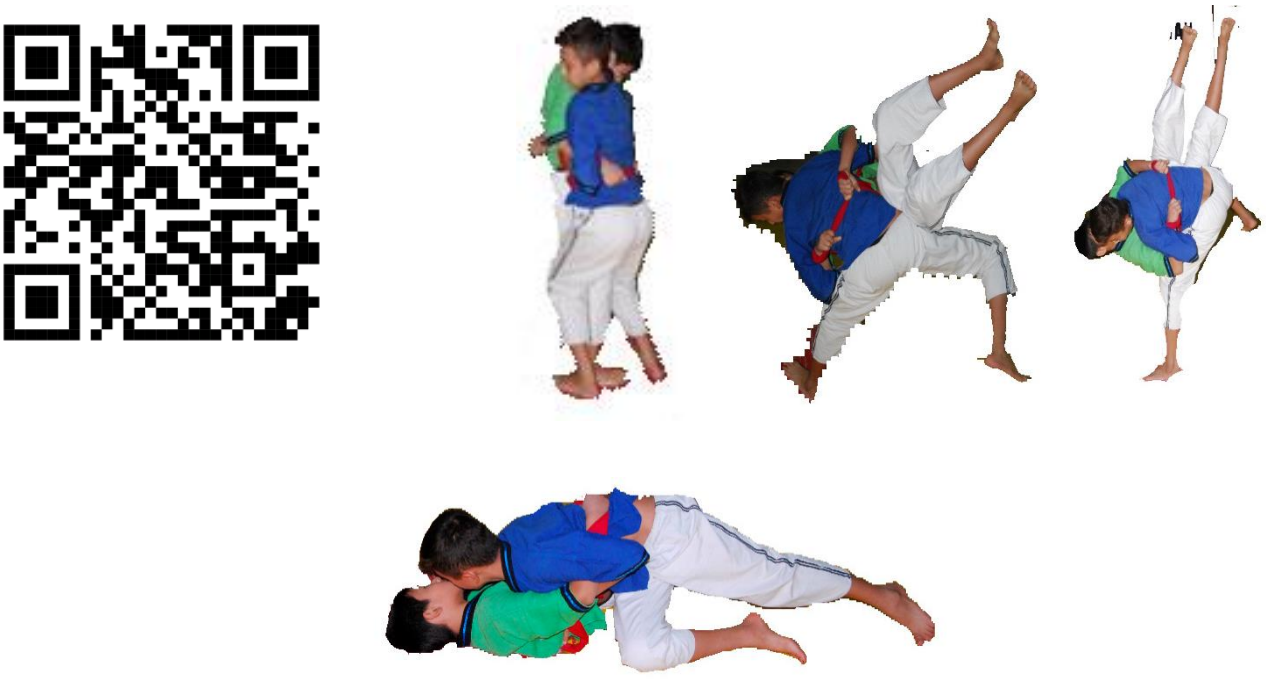


Kiftlab o‘ng oyoq oldiga chap oyoq orqaga qadam tashlab (shag) yiqitish usuliga metodik ko‘rsatma.

Ikki oyoq qadamlab usul bajarilganda asosan kurashchilar tezlik talab qilinadi. Chunki bir vaqtning o‘zida raqib muvozanati buziladi. Kift uriladi va o‘ng oyoq raqib oyoqlari o‘rtasiga qadam tashlanadi va chap oyoq orqasiga qadam tashlanib usul bajariladi. Shunda raqib oyoqlari erdan uzilib, aylanib gilamga ikki kuragi bilan yiqiladi. Asosan usul bajarilishida mashg‘ulotlarni tezlik mashqlari ko‘proq bajariladi. Uzunlikka sakrash, balandoikka saklar (rezina) tortqich yordamida ishlash, har xil to‘siqlar ustidan sakrash, tezlikka yugurish, zinalarga tezlik bilan chiqib tushishlar, raqib bilan mashg‘ulot davomida ko‘proq usulni takrorlash kerak.

6. Chap oyoq bilan qadam (shag) tashlab o‘nga yiqitish usuli.

Raqibni ikki oyoq o‘rtasiga chap oyoq bilan qadam tashlanadi va ko‘tarib, o‘ng tomonga qisqa havoda olib o‘tib, o‘nga olib o‘tib oyoqlar erdan uzilgan xolda o‘ng tovon orqasiga tashladi.



Chap oyoq bilan qadam (shag) o‘nga yiqitish usuli metodik ko‘rsatma.

Asosan usul kiftlab mahkam ushlab olib chap tomondan boshlanadi. Raqibni turish holatini buzib chap oyoq raqibni ikki oyoqlari o‘rtasiga qadam tashlanadi va qo‘llar bilan mahkam qisib ko‘tarib, o‘ng uchcha qisqa mingdirib tezlik bilan raqib chap tomonini o‘ng tomoni bilan o‘ng tarafga aylantirib yiqiq tashlash holatiga ko‘ra bajariladi. Usul bajarilganda e’tiborni bir narsaga qaratish lozim. Kift urib qo‘llar bir-biriga etgan holda usul bajariladi. Belbog‘li kurashda ushlash holati raqib ikki biqinida ushlanadi. Usul qo‘llanganda kurashchidan raqib o‘ng qo‘lini chap qo‘l bilan qisib olinadi. Ba’zan chap qo‘l ham qisib olinadi. Chap oyoq bilan o‘nga yiqitish usulida chap oyoq bilan ko‘tarib havoda o‘ng tarafga olinadi. Buning uchun

mashg‘ulotlarda egiluvchanlikni oshiruvchi mashqlar qilish zarur. Misol qilib aytsak devorga suyangan holatda most tushish, erkin xolatda most tushish, hech narsaga tayanmasdan most tushish, to‘ldirilgan odam (Chuchila) bilan ishlash talab etiladi.

7. Cochib o‘nga yiqitish usuli (Shevada yorma usuli ham deyiladi).

Kiftlab raqibni belini mahkam ushlab olinadi va raqib bellarni mahkam ushlab qisib o‘ziga tortadi, so‘ng raqib oyoqlari o‘rtasiga ikki oyoqlari bilan raqib tizzalariga o‘zini ikki tizzalari bilan ichidan urib tepaga ko‘taradi. Va o‘ng uchchaga mindirib, o‘zining tovoni orqasiga aylantirib, oyog‘i erdan uzilgan holatda yiqitiladi.



Sochib o‘nga yiqitish usulga metodik ko‘rsatma.

Sochma usulini tajribali belbog‘li kurash usullarini va belbog‘li kurash sir-asrorlarini puxta egallagan yuqori malakali kurashchilar bajara oladi. Bu usul sal murakkabroq bo‘lsada juda chiroyli va tez bajariladigan usul. Raqibni holatini o‘rganib turish holatini buzib tezlik bilan raqib tizzalariga o‘zini tizzalari bilan ichidan urib raqib belini ko‘tarib o‘ng uchchaga mingdirib, bellarini mahkam qisib, ko‘kragidan oshirib tashlanadi. Asosan belini juda baquvat qilish lozim. O‘zini og‘irligidan besh 5-10 kg og‘irligidan kam bo‘lgan odamni elkasidan mingdirib egiluvchanlik va bukiluvchanlik mashqlarini takrorlash talab etiladi. Asosan usul raqib erga pasaygan holatida ya’ni yarim o‘tilgan holatda usul bajariladi.

8. Tizzaga mingdirib yiqitish usuli.

Kiftlab o‘ng ko‘l chap qo‘lga etkaziladi. Raqib belini mahkam tortib o‘ng oyoq raqib chap oyog‘i orqasiga qadam tashlanadi va rabiq tizzalari orqasiga tizza bilan tepib oyoqlari erdan uzib, joyiga yiqitiladi. Eslatib o‘tamiz: Kurashchi har bir usul

qo‘llaganda kift harakati bilan oyoq qo‘l bel teng harakat qiladi. Bo‘lmasa usul to‘liq bajariladi.





Tizzaga mingdirib yiqitish usuliga metodik ko‘rsatma.

Usulni bajarishda asosan raqibni turish holatidan foydalaniladi. Musobaqa jarayonida yoki to‘y va sayl kurashlarida hakam kurash iborasi aytgandan so‘ng raqib o‘zi bilmagan holatida chap oyog‘ini o‘ng oyog‘iga nisbatan oldiga ko‘proq qo‘yib turvoladi. Shunda usul qo‘llayotgan kurashchiga juda qo‘l keladi va raqibni 4-5 soniyada yiqitib qo‘yadi. Bu usul kiftlab tezlik bilan raqib chap oyoqi bilan raqib oyog‘i orqasiga qadam tashlab belni mahkam qisib tizzalari orqasiga tepib joyiga yiqitiladi. Usul kurashchidan xushyorlik talab qilinadi. Chunki raqib xatosidan to‘g‘ri foydalanish zarur . raqibni turish holatini anglagan holda tezda g‘alabaga erishiladi.

9. Chapdan olib o‘ngga qaytarib yiqitish usuli

Qo‘llar ikki biqinda turgan holatida chap tarafdan (kiriladi) hujum qilinadi kiftlab chap oyog‘i raqib oyoqlari yoniga qadam tashlanadi qo‘llar ikkalasi o‘ng tarafga tortilib chap tomon bilan ko‘tarib aylantirib o‘ng tomonga o‘tkazib aylantirib raqib ikki oyog‘ini havoda to‘sib yiqitiladi.









Chapdan olib o‘ngga qaytarib yiqitish usuliga metodik ko‘rsatma.

Qaytarma usul belbog‘li kurash usullarining ichida eng chiroyli usullardan hisoblanadi va kurashchilardan juda katta mehnat talab qiladi chunki bu usul qo‘llar yordamida bajariladi raqib o‘zi bilan teng og‘irlikni qo‘li bilan havoda chapdan o‘ngga o‘ngdan chapga ko‘tarishni o‘zi bo‘lmaydi. Ayniqsa raqib qarshilik ko‘rsatadi. Bu qarshiliklarni engib o‘tib usul bajariladi. U qaytarma usulni jismoniy juda baquvvat va belbog‘li kurash taktikasini mukammal urgan kurashchigina bajara oladi to‘ldiriladigan odam bilan mashg‘ulot davomida qattiq ter to‘kib ko‘proq mashq qilishi kerak.

10.Chapdan olib qadamlab qaytarib o‘ngga yiqitish usuli.

Dastlab kiftlab chap oyoq bilan raqibni o‘ng oyog‘i orqasiga qadam tashlanadi. Chap oyoq raqib tizzasiga tepiladi.shunga raqibni yonboshidan o‘zi qorin bilan ko‘tarib raqib oyoqlari orqasiga o‘ng oyoq bilan havoda tepib yiqitadi.









Chapdan olib qadamlab qaytarib o‘ngga yiqitish usulining metodik ko‘rsatma

Qaytarma usuli belbog‘li kurash tomosha qilayotgan tomoshabinlarni ajablantiradi va o‘zi bilmagan holda o‘rnidan turib ketadi yoki baqirib yuboriladi kurashchi bu musul bilan raqibni engil yiqitadi raqib xatto yiqilganini ham sezmay qoladi gohida chunki bu usul raqibni ikki kuragi kurash gilamiga tegib ikki oyog‘i keyin erga tushadi. Qaytarma usulini kamdan-kam polvon bajaradi qaytarma usulini darajaga ega bo‘lgan mahoratli kurashchilar ko‘proq bajariladi. Qaytarma usulini bajarish uchun mashg‘ulot davomida to‘ldirilgan odam rezina va daraxt bo‘laklari ya’ni to‘ngapk bilan ishlasa bo‘ladi o‘zidan 10-15 kg kam bo‘lgan to‘ngak bilin mashq qilish jarayonida usulni bajarish mumkin qaytarma usulini har xil qilib bajarsa bo‘ladi. Qo‘l bilan qaytarsa bo‘ladi. Oyoqlar yordamida bajarsa bo‘ladi raqib kiftlaganda chap tomondan ko‘tarib olib o‘ng tomonga qaytarsa maqsadga muvofiq bo‘ladi. O‘ngdan chap tomonga qaytarsa bo‘ladi. Usul bajarish uchun kurashchidan ko‘proq mehnat va murabbiy tavsiyalari amal qilish talab etiladi.

11. Chap va o‘ng oyoq bilan qadam tashlab (shag) o‘nga qaytarib yiqitish usuli.

Ikki oyoq bilan qadam tashlab o‘nga qaytarib yiqitish usuli raqibni (yiqitib) kiftlab chap oyoq raqiboyoqlari o‘rtasiga qadam tashlanadi va o‘ng oyoq orqa tarafga tashlanib qo‘llar bilan ko‘tarib havoda o‘ng tomonga o‘tkazib oyoqlari orqasidan tepiladi shunda yana bir qaytarma usul hosil bo‘ladi.



12.O‘ng oyoq bilan raqib oyoqlarni to‘sib yiqitish usuli.



Kift urib qo‘llar yotar etmas holatiga o‘ng oyoq bilan raqib chap oyog‘i orqasiga qadam tashlanadi va o‘ng oyoq bilan raqibni mahkam qisib orqa tomonga yiqitiladi.



O‘ng oyoq bilan raqib oyoqlarni to‘sib yiqitish usuliga metodik ko‘rsatma

Asosan usul qo‘llashda raqib oyoqlarini kuchsiz kuchliligini bilib keyin usul qo‘llaniladi. Masalan raqib oyoqlari kuchsiz bo‘lsa kift urganda raqib o‘tirib qoladi yoki turish holati buzilib o‘tirib qolay deganda ko‘proq bu usul qo‘llaniladi usul raqib oyoqlari orqasiga qadam tashlab raqib oyoqlari orqasiga tizza bilan tepib ko‘tarib yiqitiladi.

13. Yondan tortib o‘ngga yiqitish usuli.

Raqibni yurgizib kift urib mahkam ushlab olinadi va o‘ng tarafga yonbosh usulini yarim bajargan holatida pasayib o‘ng qo‘l bilan ko‘tarib o‘ngga aylantirib yiqitiladi.



Yondan tortib o‘ngga yiqitish usuliga metodik ko‘rsatma

Yondan tortib yiqitish usulini asosan yonbosh qilib yiqitadigan polvonlarga juda qo‘l keladi raqibni yurgizib yonbosh qilaman deb raqibni chalg‘itib yonbosh usuliga o‘xshatib pasayib mahkam ushlab ko‘tarib o‘ng tarafga bajarilayotganda harakatlar ketma-ketligi tezroq bajarilish lozim aksi holda raqib o‘shlab olish mumkin.

14. Kiftlab o‘ngdan kirib uchchadan oshirib tashlash usuli.

Usul bajarishdan oldin raqibni yurgizib o‘ng oyoq bilan raqib chap oyoq tizzasiga tegar–tegmas holatida belni maxkam qisib tepaga ko‘tarib uchchadan oshirib yiqitiladi.





Kiftlab o‘ngdan kirib uchchadan oshirib tashlash usuliga metodik ko‘rsatma.

Uchchadan oshirib tashlash usuli belbog‘li kurashda chiroyli usullardan hisoblanib raqibni maxkam o‘shlab olib qo‘lidan chiqarmasdan ko‘tarib oyog‘ini erdan uzib bajariladi. Usulni bajarish paytda raqibni mahkam ushlab ko‘tarib uchchadan ya’ni belda orqa tarfiga o‘tkazib keyin oldiga yiqitiladi bu usulni belbog‘li kurash bo‘yicha jahon chempioni mashhur polvon Qahramon Tursunbekovni eng yaxshi ko‘rgan usulidir.

15. Aylantirish usuli

Dastlab kiftlab mahkam ushlanadi yana kiftlab raqibni belini mahkam qisib yarim o‘tirgan xolatida tepaga ko‘tarib o‘ng tomonga ikki uch marotaba aylantirib yiqitiladi.









Aylantirish usuliga metodik ko‘rsatma

Aylantirma usuli belbog‘li kurashda chiroyli usullardan biri hisoblanadi. Aylantirma usulni mashg‘ulot davomida ko‘proq to‘ldirilgan odam bilan ko‘proq mashq bajargan odam bajara oladi qo‘llar va oyoqlar ham jismoniy baquvvat bo‘lishi kerak. Usulni ikkinchi marta qattiq kiftlab dast ko‘tarib aylantiriladi. Akrabatik mashqlarda ko‘proq oldiga orqaga o‘mbaloq oshishi talab etiladi chunki aylantirilganda bosh aylanib ketmasligi uchun bajariladi.

Chap tomonga yiqitish usullari

1.Kiftlab chapga yiqitish usuli.

Kiftlab raqib belini o‘ziga tortib oyoq joyida turadi chap tizza raqitb oyoqi oldiga borib chap oyoq ko‘tarilib yiqitiladi.











Kiftlab chapga yiqitish usuliga metodik ko‘rsatma

Chapga yiqtish usulida ham asosan qo‘l bel oyoq va bosh bilan yiqitish usulida ham avval bir kiftlab oladi. Chap qo‘l beldan tortib ko‘tariladi va o‘ng qo‘l o‘ng tomonga tortadi chap tomondan bajariladigan usullar bilan raqibni yiqitish uchun mashg‘ulot jarayonida kurashchi o‘ng tomonga bajargan umumiy va maxsus mashqlarni 10 marta bajarsa chap tomonga 20 marta bajarilishi lozim bo‘ladi chap tomonga usul bajarish kurashchiga noqulay bo‘ladi . agar kurashchi chap tomondan bajariladigan usullarni puxta o‘zlashtirib bajarilsa ko‘proq g‘alaba qozonadi.kurashchi unga o‘zlashtirmagan bo‘lsa raqib o‘zini ushlab olib xalol iborasi bilan g‘olib bo‘ladi chap tomonga bajaradigan usulni o‘ng tomonga bajaradigan usuldan nisbatan tezroq bajariladi kurashchi to‘ldirilgan odam rezina tortqichi va raqib btlan ko‘proq takrorlash zarur usulni asosan aql bilan qo‘l oyoq el bosh tizza teng harakat qilishni o‘zlashtirish kerak chap qo‘l oldin ishlab keyin o‘ng qo‘l harakatga kelsa usul bajarilmaydi unio‘zi raqib qo‘liga tushib qoladi. Chap tomonga usul qo‘llganda o‘ng qo‘l mahkam qisib oladi agar o‘ng tomonga usul bajarganda raqib o‘ng qo‘lini chap qo‘l bilan mahkam qisib yuriladi.

2.Qadamlab chapga yiqitish usuli (shag) bilan

Qo‘llar ikki biqind a turadi yarim kift urib chap oyoq raqiboyoqlari oldiga 30-40 sm fadam tashlanadi o‘ng qo‘l bilan raqib chap qo‘li qisiladi. Chap qo‘l raqib belini tortib ko‘tarib yiqitiladi.











Qadamlab chapga yiqitish usuliga metodik ko‘rsatma

Belbog‘li kurashda bir narsaga e’tibor qaratish lozim belbog‘li kurashchilar tilida qadam shag deyiladi. Shag turli xil bo‘lib o‘ng oyoq oldida chap oyoq oldiga shag tashlanadi. O‘ng oyoq orqasiga shag tashlanadi shag oyoqlar orqasiga va oldiga bir qadam yarim qadam shag tashlashlar bor shag tashab ko‘tarish bor shag tashlab qaytarib ko‘tarish , bor shag tashlab qaytarib yiqitish bor. Shag tashlab bosib qo‘yish bor shag tashlab o‘ngga va chapga qaytarib yiqitish bor shag qadamlab ko‘tarish misol qilib aytsak raqib oyog‘i orqasiga shag tashlab chizzalar bilan raqib tizzasiga yoki tizzasi orqasiga tizza bilan tepiladi shunda raqib turish holati buzulib usul qo‘llashga ko‘rishiladi. Raqibni yiqitish uchun yurgizib qattiq kift urish kerak yoki kiftlab qadam (shag) tashlab turish holatini buzib usul qo‘llab yiqitish mumkin raqibni shag tashlamasa kift urmasa usul bajarsa ham yiqitolmaydi. Shuning uchun albatta kift urib shag tashlab usul qo‘llaniladi va ko‘taribraqib, oyoqlari erdan uzlib yiqitiladi. Va sof g‘alabaga erishiladi.

3.Qadam chapga yiqitish usuli (shag bilan tashqariga)

Kift urib raqib oyog‘i orqasiga qadam tashlanadi shag qo‘llar raqib belini mahkam qisib qorin ko‘tarib raqib oyog‘i orqasiga tizza bilan tepiladi va ko‘tarilib chapdan ko‘tarilib yiqitiladi chap uchchaga mingdirib qivig‘ bilan ko‘tariladi.







4. O‘ng va chap oyog‘ bilan qadamlab (shag) tashlab chapga yiqitish usuli

Bu usul raqib belini mahkam ushlab kift urishadi va o‘ng oyoq raqib oyoqlari o‘rtasiga shag tashlab chap oyoq orqasiga shag, tashlanadi.

Keyin raqib belini qisib ko‘tarib yiqitiladi ko‘tarilganda raqib chap qo‘li o‘ng qo‘l bilan qisib olinadi.








5. Sochib chapga yiqitish usuli (shevada yorma usul deyiladi)

Kift urib o‘ng qo‘l chap qo‘lga etkaziladi va raqib belini mahkam qisib o‘ziga tortiladi tizzalar bilan raqib tizzalari ichidun urib turish, holatini buzib chap tomonidan kirib ko‘tarib yiqitiladi.











6. Tizzaga mingdirish usuli chap tarafga yiqitish

Kiftlab o‘ng qo‘l chap qo‘lga etkaziladi chap oyoq raqib o‘ng oyog‘i orqasiga qadam tashlanadi. O‘ng qo‘l qo‘tarib raqib ko‘kragini qayirib bosib chap tizza bioan tizza orqasiga tepib oyoqlarini erdan uzib yiqitiladi.







7. O‘ng oyoq bilan oyoqlarini to‘sib chapga yiqitish usuli

Kiftlab o‘ng oyoq bilan raqib chap oyog‘i orqasiga qadamlab (shag) tashlanadi o‘ng qo‘l bilan raqib ko‘kragini bosib o‘ng oyoq bilan raqib oyoqlari orqasiga tizza bilan tepib o‘ng oyoq bilan ko‘tarib oyoqlarni to‘sib yiqitiladi.







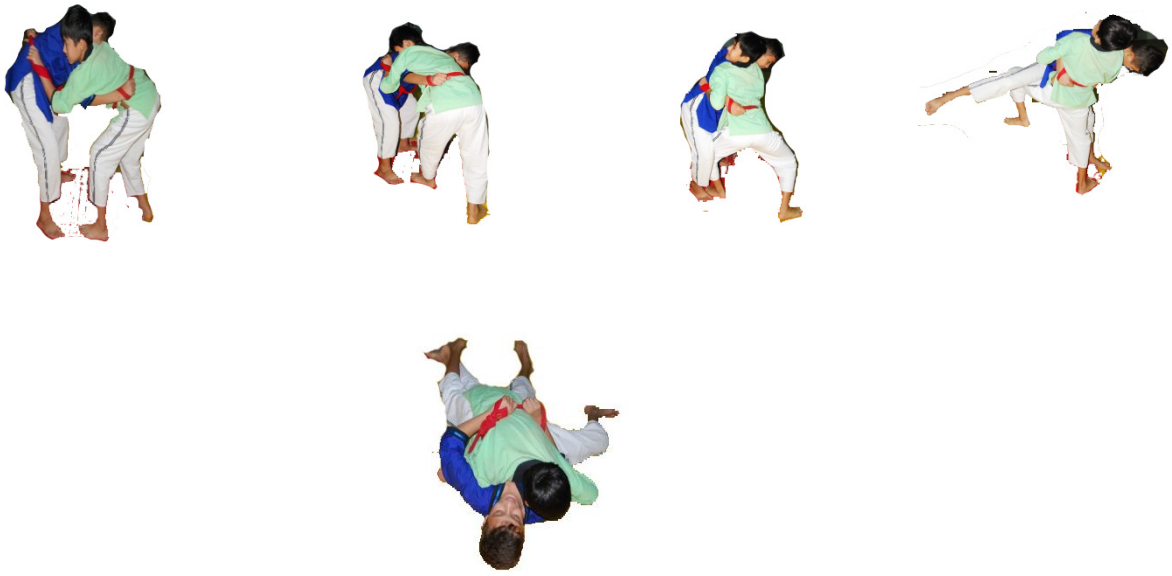

8. Chapdan olib o‘ngga yiqitish usuli.

Dastlab kiftlab qo‘llar etkaziladi. Va pasayib kirib chap qo‘l o‘ng qo‘lini mahkam qisib o‘ngga ko‘tarib chapga olib yiqitiladi belbog‘da qo‘llar tez harakat qilish zarur belbog‘da bosh barmoq belbog‘ni chetidan va boshqa barmoqlar ochish brib yana mahkam ushlanadi.



9. O‘ngga shag tashlab chapga yiqitish usuli

Raqibni yurgizib kiftlab mahkam ushlanadi va raqib oyog‘i orasiga qadam tashlab tizza bilan urib qaytariladi va qo‘llar bilan o‘ngdan olib chapga yiqitiladi.



10.Chapdan kirib orqasiga otib (pragib) yiqitish usuli

Kift urib raqibni mahkam ushlab olinadi. So‘ng tizza yordamida chap tizzasiga urib ko‘tariladi. Va orqaga otib tashlanadi. Bu usul raqib o‘ng va chapga ishlaganda to‘sib qolsa ya’ni himoyalansa chapdan orqaga otib tashlanadi.






11. O‘ng oyoq bilan shag tashlab qaytarib chapga yiqitish usuli.

Raqibni kiftlab mahkam ushlanadi. Oyoqlari o‘rtasiga o‘ng oyoq bilan qadam tashlanadi. O‘ng qo‘l bilan havoga ko‘tarib chap tomonga olib o‘tib, qaytarib yiqitiladi.








12. Chap oyoq bilan raqib tizzalarini to‘sib yiqitish usuli.

Chap oyoq bilan raqib o‘ng oyoq orqasiga qadam tashlab tizzalari orqasiga tepiladi va ko‘tarib chrim aylangan holatda oyog‘ini erdan uzib ko‘tarib tashlanadi.



13. Chapdan yonga aldab yiqitish usuli.

Raqibni yurgizib kiftlab chapga tortib yonbosh baraman deb chap uchchaga mingdirib ko‘tarib oyoqlarini erdan uzib yiqitiladi.



14. 3 qadam tashlab chapga yiqitish usuli.

Raqibni kiftlab mahkam ushlab orqaga chap oyoq oldida turgan holda 3 qadam tashlanadi. Raqib oyoqlariga qarama-qarshi kelgan holda dast ko‘tarib oyoqlarini erdan uzib yiqitiladi.













15. Chapdan aylantirib yiqitish usuli.

Raqibni kiftlab mahkam qo‘llarini etkazib ushlab yarim o‘tirgan holatda kirib raqibni ko‘tariladi va 3, 4 marta aylantirib raqib oyoqlarini erdan uzib yiqitiladi.











Aldamchi usullar

1. Raqibni yurgizib o‘ng tarafdan yarim holatda kirib chap oyoqdan to‘sib yiqitiladi. O‘ng tarafdan kiftlab kirib o‘ng qo‘l bilan ko‘tarib raqib o‘ng qo‘lini chap qo‘l bilan qisib ko‘tarib olib chap oyoq bilan to‘silib tepib yiqitiladi.

2. Kift urib chap tarafdan yarim holatda kiriladi. Raqib chap qo‘lini o‘ng qo‘li bilan mahkam qisib chap qo‘l bilan belini mahkam o‘ziga tortib o‘ng oyoq tagi bilan to‘sib tepib yiqitiladi.

3. Raqib kiftlaganda kift urishini sezib kutib turiladi. Kift urib kaytgandan keyin yarim kift urib o‘ngdan kirib, ko‘tarib yiqitiladi. bBusul tezlikda bajariladi. Raqib kift urganda o‘ng qo‘lini chap qo‘li bilan qisib olinadi. O‘ng qo‘l bilan ko‘tarib raqib belini mahkam tortib o‘ng uchchaga mingdirib oyoqlar erdan uzilgan holda ko‘tarib yiqitiladi.

4. Raqib kiftlaganda kift urgan tarafiga yarim o‘tirgan holda tizzalari bilan to‘sib chapdan olib o‘ngga qaytarib yiqitiladi. Bu usul raqib kiftlaganini sezgan holda bajariladi.

5. Raqib kiftlaganda raqibni mahkam kiftini qaytarib shag bilan chapdan olib o‘ngga qaytarib yiqitsa ham bo‘ladi. Bu usul raqib kiftini to‘sib bajariladi va chap oyoq bilan ko‘tarib raqib oyoqlari orqasiga havoda tepib yiqitiladi.

6. Raqib o‘ngga aylanganda raqib bilan barobar o‘ngga aylantirib yiqitish mumkin. Raqib kift uribo‘ng oyoq bilan shag tashlaganda o‘zi ham kift urib o‘ng oyog‘i bilan shag tashlanadi. Kimni tezligi tez bo‘lsa kuchi ko‘p bo‘lsa shu polvon foydasiga hal bo‘ladi.

7. Raqib o‘ng oyoq bilan kiftlab o‘ng oyoq bilan shag tashlaganla yarim o‘tilgan holatda to‘sib chap oyoq bilan raqib o‘ng oyog‘ini chap oyog‘i bilan tizza bilan bosib mahkam qisib tepaga ko‘tariladi va aylantirib oyoqlar erdan uzilgan holatda havoda ko‘tarib o‘ng yoki chap tarafga tashlasa ham buladi.

Nazorat savollari:

1. Milliy belbog‘li kurash usullari haqida nimalarni bilasiz?
2. Kiftlash va siltash harakatlarini amaliy harakatlarda bajaring.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 201

4.5. Usullarga qarshi –himoyalar.

Reja:	2.1. Usullarga qarshi harakatlar bajarish 2.2. Qarshi himoya harakatlari 2.3. Kasb pedagogikasining tarix sahifalari

Tayanch iboralar: *usulga qarshi harakat, tizzaga mindirish, bosma usul, qayirma usul, yonbosh usuli, siltash harakati.*

1. Siltash harakatigaga qarshi- muvozanatni saqlash, kurash holatini saqlash, tortuviga yurmaslik.

2. Kiftlash harakatiga qarshi-qo‘l va oyoq harakatini to‘xtatish, qo‘l yordamida bel harakatini to‘xtatish.

3. Bosish harakatiga qarshi-muvozanatni saqlash, oyoq harakatini to‘xtatish, itarishiga yurmaslik.

Tizzaga mindirish usuliga qarshi-kurash holatini o‘zgartirmaslik, kurash holatini to‘g‘ri tanlash;

5. To‘sish usuliga qarshi - tirsak-qo‘lini o‘tkazmaslik yoki harakatini to‘xtatish.

6. Bosma usulga qarshi - qo‘l yordamida bel harakatini to‘xtatish va oyoq harakatini oyoq bilan to‘xtatish;

7. Qayirma usulga qarshi - etaklashiga yurmaslik, oyoqlar harakatini to‘xtatish.

8. Yonbosh usuliga qarshi - tortuviga yuraslik, qo‘l yordamida bel harakatini to‘xtatish.

9. Chalaqaytarish usuliga qarshi - oyog‘i tortuviga yurmaslik, oyoq harakatini to‘xtatish, qo‘l bilan bel harakatini to‘xtatish.

10. Qaytarma usuliga qarshi - tortuvga yurmaslik, oyoqlar harakatini to‘xtatish.

11. Qadamlash usuliga qarshi - kurash holatida muvozanatini saqlay bilish, oyoq holatini o‘zgartirmaslik va oyoq harakatini to‘xtatish.

12. Aylantirish usuliga qarshi - muvozanatni saqlash, etaklashiga yurmaslik.

13. Ilish usuliga qarshi - muvozanatni yo‘qotmaslik, etaklashiga yurmaslik.

Siltash harakatiga qarshi-himoya.



Siltash ikki xil-oyoq yordamida yoki oyoq yordamisiz bajariladi. Har ikala siltashda ham raqibni muvozanati buzilishi;

orqa tomonga og‘ishi;

old tomonga og‘ishi;

chap yonga og‘ishi;

o‘ng yonga og‘ishi mumkin.

Buning uchun esa raqibning siltashiga - hech bir tomonga og‘maslikka harakat qilish yoki bo‘lmasa siltashiga siltab javob qaytarish kerak. Kurash holatini o‘zgartirmaslik, tortuviga ermaslikka kerak bo‘ladi. Buni qanday tushunish kerak. Misol, o‘ng oyoq oldi holatda bo‘lganda yoki chap oyoq oldi holatda bo‘lganda kurash holatini o‘zgartirmaslik kerak.

Raqib ko‘pincha siltab o‘ziga tortadi, shu holatda tortuviga yurmaslik raqib siltaganda siltash orqali javob qaytarish kerak bo‘ladi. Tortgan tomoniga yurmaslik uchun oyoqni gilamga qattiqroq tirab turish yoki raqibning o‘zini tortish lozim bo‘ladi.

Kiftlash harakatiga qarshi-himoya.





Raqib kiftlashni ikki xil usulda bajaradi:

a) oyoq qo‘l-elka yordamida;

b) qo‘l-elka yordamida.

Bu har ikala kiftlashda ham raqib o‘ng qo‘lini belboqqa ko‘proq o‘tkazib ushlashga harakat qiladi. Masalan, oyoq, qo‘l-elka yordamida kiftlashni qraydigan bo‘lsa, bunday kiftlashda raqib qadam tashlab qo‘lni etkazishga harakat qiladi. Shuning uchun oyoq harakatini oyoq bilan ichki yon tomonidan yoki tashqi yon tomonidan, yo bo‘lmasa ro‘parasidan to‘xtatish kerak bo‘ladi. Bir vaqtning o‘zida o‘ng qo‘lning tirsak qismini chap qo‘lning tirsak qismidan o‘tkazmaslik uchun qo‘lini qo‘l yordamida siqish lozim. Raqib o‘ng oyog‘i bilan qadamlasa, harakatni chap oyoq bilan to‘xtatish va agar chap oyog‘i bilan qadamlasa, harakatni o‘ng oyoq bilan to‘xtatish lozim. Raqib qo‘l-elka yordamida kiftlaganda oyog‘ini ishlatmaydi.

Shuning uchun chap qo‘l bilan raqibni biqiniga qo‘l tira shva kiftlashga kiftlash orqali javob berish kerak bo‘ladi.

Bosish harakatiga qarshi himoya.





Bosish harakatida raqib itarib bosishga harakat qiladi. Shuning uchun itarib kelishini to‘xtatish, buning uchun raqibni o‘ng biqiniga chap qo‘lni tirab qolish kerak. Kurash holatida orqaroqqa cho‘zilib yurilsa, bosish usuliga qarshi himoya qilingan bo‘ladi. Raqib oyoqni yon tomonidan itarib bukib bosishga harakat qiladi. Bunday paytda oyoqni olib qochishga harakat qilish va biqiniga qo‘l tirab raqibini yaqinlashishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Tik tortishib qolgan paytda oyoqlar holatiga ahamit berish lozim, iloji boricha raqib oyog‘ini itarib bukish, qo‘l bilan esa tirsagini siqish kerak bo‘ladi. Bosish usulida eng yaxshi himoya muvozanatni saqlay bilish hisoblanadi.

Agar kurash davrida muvozanatni yaxshi saqlay olmasa, raqib, bosish usulini qo‘llaydi.

Tizzaga mindirish usuliga qarshi himoya.







Tizzaga mindirish usulida kurash holatini to‘g‘ri tanlashda to‘rt xil kurash holati qo‘zga tashlanadi. Masalan: o‘ng oyoq oldi holat, chap oyoq oldi holat, oyoqlar baravar holat, oyoqlar bukilgan holat. Deylik, raqib chap tizza-oyoq bilan ko‘tarishga harakat qiladi.

Shuning uchun o‘ng oyoq oldingi holatda yurish kerak. Chunki, chap oyog‘ining harakatini o‘ng oyoq bilan to‘xtatish mumkin. Oyoq harkati bilan bir vaqtda, raqibni tirsak qo‘lini ham to‘xtatish lozim bo‘ladi. Agarda oyoq harakatini to‘xtatib, qo‘l

harkati to‘xtatilmasa, raqib sudrab tortib ko‘tarib ketishi mumkin. Raqibning chap oyog‘i bilan usul qo‘llashi payqab qolinsa, o‘ng oyoq oldi holat yoki oyoqlar bukilgan holatida yurish kerak. Shu usulda yurishning o‘zi ham himoya hisoblanadi.

O‘ng oyog‘imiz oldi holatida bo‘lganda raqib o‘ziga tortganda chap oyoq oldi holatga tushmaslik zarur, chunki u shu holatda chap oyog‘i bilan usul qo‘llashi mumkin. Etaklagan tomonga ham yurmaslik kerak, chunki yurilganda, yurishga tizzalab tashlaydi, balki qarama-qarshi tomonga yurish kerak bo‘ladi.

To‘sish usuliga qarshi-himoya.

Raqib to‘sish usulini qo‘llaganda asoan qo‘lni etkazishga harakat qiladi. Buning uchun esa u kiftlash usulini qo‘llaydi. Kiftlash usulini oyoq yordami bilan yoki oyoqsiz bajaradi. Oyoq bilan qadam tashlagan paytda oyog‘ini yon tomonidan itarib bukishga harakat qilish va o‘ng tirsak qo‘lni chap tirsak qo‘l bilan siqish mumkin bo‘ladi. Agar raqib etaklab yursa, etaklashishga yurmay, qattiq turishga harakat qilish va qarama-qarshi tomonga yurish kerak bo‘ladi. Oyoqsiz kiftlab to‘smoqchi bo‘lsa, u holda oyog‘ini ishlatmasdan qo‘lni etazishga harakat qiladi. Buning uchun raqibni o‘ng tirsak qo‘lini chap tirsak qo‘l bilan siqish kerak.

Eslatma. Muvozanatni saqlay bilish ham himoya hisoblanadi.

Bosma harakatiga qarshi-himoya.

Bosma usulida raqib asosan ko‘tarib bosishga harakat qiladi. Shuning uchun u kiftlash usulini qo‘llab ko‘tarishga harkat qiladi. Kiftlab qadam tashlagan paytda oyoqlar harkatini oyoq bilan to‘xtatish, undan tashqarii, o‘ng tirsak qo‘lini o‘tkazmaslik uchun raqibni o‘ng tirsak qo‘lini chap tirsak qo‘l bilan siqish kerak bo‘ladi. Basharti, ko‘tarib olgan taqdirda har ikala oyoqni oyoqlari ustiga qo‘yib, qo‘llarni ikki biqiniga qo‘yib tirab turish kerak. Shu holatda raqib siltab elka va qo‘l bilan erga uradi, bu paytda oyoqlarni uzoqroqqa qo‘yib tushish lozim.

Undan tashqarii, tushgan paytda o‘ng qo‘lni etkazib, belbog‘idan ushlash kerak.

Qayirma usuliga qarshi-himoya.

Qayirma usulida raqib asosan ko‘tarishga hrakat qiladi, chunki usulni ko‘tarib olgach qo‘llaydi. Shuning uchun raqibni ko‘tarishga yo‘l qo‘ymaslik lozim.

O‘ng tirsak qo‘lini o‘tkazmaslikka, oyoqlari harakatini to‘xtatish va etaklashiga ham yo‘l qo‘ymaslik kerak, chunki etaklagan tomonga qayirib tashlash mumkin.

Ko‘tarish uchun yopishib keladi, shuning uchun biqiniga qo‘lini tirab yaqinlashib kelishga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

Yonbosh usuliga qarshi-himoya.

Yonbosh usuliga qarshi himoya qilish uchun tortuvga yurmaslik kerak. Chunki raqib o‘ziga tortib oyoqlar uzilar-uzilmas belga mindirib tashlaydi. Bundan tashqarii, etaklashiga ham yurmaslik kerak, buning uchun qarama-qarshi tomonga o‘ng biqiniga qo‘lni tirab qolish mumkin.

Belni burib mindirib tashlamaslik uchun ham o‘ng qo‘lni o‘ng biqiniga tirash lozim. Har qanday qadam tashlab tortgan paytda, raqibning oyog‘ini ichki yoki tashqi tomondan itarib bukish zarur bo‘ladi. Agar raqib o‘z raqibini tortib tik qilib olsa, u holda oyoq yordamida oyog‘ini ichki yoki tashqi tomonidan itarib buish kerak. Undan tashqari raqibning o‘ng tirsak qo‘lini chap tirsak qo‘l bilan siqish lozim bo‘ladi.

Chalaqaytarish usuliga qarshi-himoya.

Chalaqaytarish usulini qo‘llashda raqib

a) qadamlab yonga o‘tkazmoqchi bo‘ladi;

b) oyoqsiz qo‘l bilan tortmoqchi bo‘ladi..

a) oyoq yordamida qadamlab usulni qo‘llamoqchi bo‘lgand, birinchi bo‘lib, qadam tashlagan oyog‘ini ichkariga yoki tashqariga itarib bukish kerak. Tortishga va etaklashga yurmaslikka harakat qilib qarama-qarshi tomonga yurish zarur.

O‘ng tirsak qo‘lini belbog‘ning ichkarirog‘idan o‘tkazib ushlashga yo‘l qo‘ymaslik va chap tirsak qo‘l bilan raqibning o‘ng tirsak qo‘lini siqish kerak;

b) oyoqsiz qo‘lning o‘zida usulni qo‘llamoqchi bo‘lganda raqibning tortuviga yoki etaklashiga yurmaslik kerak. Raqib bu holatda kiftlab o‘ziga tortmoqchi bo‘ladi, kiftlagan paytda chap qo‘lni o‘ng biqiniga tirash kerak. Agar raqibning tortuviga tik kelib qolsa, bunday holatda o‘ng tirsak qo‘lini chap tirsak qo‘l bilan siqish mumkin.

Undan tashqarii oyoq holatiga qarab ichkaridan tashqariga yoki tashqaridan ichkariga itarib oyog‘ini buish kerak. Chalaqaytarish usuliga tikroq yurmasdan orqaroqqa cho‘zilibroq yurish lozim, ya’ni raqibni belbog‘idan ushlaganda belni ko‘proq bukib ko‘proq orqa tmonga yotibroq yurish kerak. Bu holatda raqibning usul qo‘llashi qiyin bo‘ladib.

Qaytarma usuliga qarshi-himoya.

Qaytarish usuliga qarshi raqib asosan qadamlab kiradi. Shuning uchun raqibni qadam tashlash harakatini oyoqlar yordamida to‘xtatish va oyoqlar holatiga ham yaxshi e’tibor berishlozim. Agar o‘ng oyoq oldi holatda bo‘lsa, raqib uchun qulay bo‘ladi. Shuning uchun oyoqlar bukilgan, kurash holatida yurishi mumkin. Raqib qaysi oyog‘i bilan bo‘lmasin, qadmlab kirishidan qat’i nazar, oyoqlarni ichki yoki tshqi yon tomonidan itarib bukishga hrakat qilgan ma’qul. Shuning uchun oyoq qo‘ygan paytidayoq uning oyog‘ini itarib bukishga harakat qilishi lozim. Undan tashqarii. Raqibni o‘ng tirsak qo‘lini chap qo‘l tirsak bilan siqib olish lozim. O‘ng qo‘l bilan raqibning elkasini tikroq tutishga harakt qilish kerak.

Chunki, raqib qo‘lni o‘zida kiftlab qaytarishga harakat qiladi. Bu paytda qo‘lni o‘tkazmaslik, ya’ni chap tirsak qo‘l bilan o‘ng tirsak qo‘lini siqib olish kerak bo‘ladi. Raqib etaklashishga yurmaslik uchun qarama-qarshi tomonga yurish zarur.

Qadamlash usuliga qarshi-himoya.

Qadamlash usulini raqib har qanday kurash holatida ham qo‘llashi mumkin. Chunki raqib qadamlab. O‘ziga tortib tik holatda irg‘itib tashlaydi. Raqib o‘ng oyog‘i yoki chap oyog‘i bilan qadamlab usulni qo‘llaydi. U qaysi oyog‘i bilan qadam tashlamasin oyoqlar harakatini oyoq bilan to‘xtatish mumkin. Ilgari ta’kidlaganidek, raqib chap oyog‘i bilan qadamlash usulini qo‘llamoqchi bo‘lsa, chap oyoq oldi holat yoki oyoqlar barobar holatini tanlaydi. Agar o‘ng oyog‘i bilan qadamlash usulini qo‘llamoqchi bo‘lsa. O‘ng oyoq oldi holat yoki oyoqlar barobar holatini tanlaydi. Har to‘rt kurash holatida ham usullarni qo‘llash mumkin. Agar oyoqlar bukilgan holatda bo‘lsa, bu holatda usulni qo‘llash qiyin, chunki oyoq himoyada bo‘ladi. Agar raqib chap oyoq bilan qadamlash usulini qo‘llamoqchi bo‘lsa. O‘ng oyoq oldi holat yoki oyoqlar bukilgan holatda bo‘lish mumkin. Yoki o‘ng oyoq bilan qadamlash usulini qo‘llamoqchi bo‘lsa, unda chap oyoq oldi holat yoki oyoqlar bukilgan holatda bo‘lish mumkin.

Yoki o‘ng oyoq bilan qadamlash usulini qo‘llamoqchi bo‘lsa, unda chap oyoq oldi holat yoki oyoqlar bukilgan holatda yurishi lozim. Faqat oyoqlar holatini to‘g‘ri tanlash bilangina himoya qilib bo‘lmaydi, balki ta’kidlaganimizdek, raqib har qanday kurash holatida ham usulni qo‘llashi mumkin. Misol uchun raqib chap oyoq bilan qadamlaganda , o‘ng oyoqni ichki yoki yon tomoniga qadamlaydi va o‘ng tirsak qo‘lni siqib tortib tiklab irg‘itib tashlaydi. Buni to‘xtatish uchun o‘ng oyoq bilan chap oyoqni ichki yoki tashqi tomondan itariladi. Bundan tashqari, o‘ng tirsak qo‘lni siqishga yo‘l qo‘ymasligi hamda raqib tortishga yoki etaklashiga yurmaslikka harakat qilish kerak.

O‘ng qo‘lni tirashni amalga oshirish lozim. Agarda raqib o‘ng oyog‘i bilan qadamlash uslini qo‘llamoqchi bo‘lsa, buning aksini qo‘llash lozi. Bundan tashqarii, o‘ng tirsak qo‘lini siqish ham kerak bo‘ladi. Raqibni tortishiga va etaklashiga yurmaslikka harakat qilishi lozim.

Aylantirish usuliga qarshi-himoya.

Raqibning siltab yoki kiftlab aylantirishiga qarshi himoyalanishni yaxshi bilib olish zarur. Agarda raqib siltagan paytda muvozanat bo‘sh bo‘lsa. Ya’ni oyoqlar gilamga yaxshi tiralmagan bo‘lsa. U holda raqib siltab turib qo‘lni etkazmasdan ham tezlik bilan aylantirishi mumkin. Shuning uchun muvozanatni yaxshi saqlash, tortviga, etaklashiga qarama-qarshi tomonga yurish lozim.

Kiftlab aylantirmoqchi bo‘lganda esa qo‘lni raqibning o‘ng biqiniga tirash kerak. Agar kiftlab tikroq qilib olgan bo‘lsa. Chap tirsak qo‘l bilan o‘ng tirsak qo‘lni siqib olish lozim. Undan tshqarii, chap oyoq bilan o‘ng oyoqni ichki yoki tashqarii tomondan itarib bukiladi.

Ilish usuliga qarshi –himoya.

Ilish usulida raqib asosan oyoq holatiga qattiq ahamiyat beradi. Shuning uchun biz eng yaxshi himoya holatida bo‘lishimiz lozim. Buning uchun qaysi holatda harakat qilgan ma’qul, shuni yaxshi bilib olish lozimki, faqat oyoqlar bukilgan holatda yurishi kerak, chunki bu holat himoya uchun eng qulay holatda hisoblanadi. Boshqa har qanday holatda yursak ham raqib o‘z usulini qo‘llashi mumkin.

Bu usulni qo‘llashda raqib oyoq holatiga yoki etaklagan tomoniga ilish usulini qo‘llash mumkin. Shuning uchun biz iloji bo‘lsa. Oyoqlar bukilgan holatda yurishiga o‘rganishimiz kerak. Bundan tashqarii raqibning etaklashiga yurmaslik yoki tortishiga bormaslik kerak.

Iloji boricha raqib oyog‘ining oyoqlar orasiga kirishiga yo‘l qo‘ymaslik lozim. Buning uchun raqib oyoqlarini oyoq bilan ichkari toondan to‘xtaishga harakat qilish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Agar raqib chap oyog‘i bilan ilmoqchi bo‘lsa, o‘ng qo‘lni mushtlab biqiniga tiraladi, o‘ng oyog‘i bilan ilmoqchi bo‘lsa, chap qo‘l bilan biqiniga tiraladi. Raqib etaklagan tomoniga yurmaslikka harakat qilish va aksincha qarama-qarshi tomonga yurish lozim.

Nazorat savollari:

1. Usullarga qarshi xarakatlar deganda nimani tushinasiz?
2. Usullarga qarshi ximoya deganda nimani tushinasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 201

4.6. Usullarga qarshi usullar.

Reja:	1. Usullarga qarshi usullar qo‘llash nazariy axamiyati 2. Xarakatlarga oid metodik ko‘rsatmalar

Tayanch iboralar: Siltash kiftlash, usullarga qarshi ximoya,chalaqaytarma,metodik,ko‘rsatmalar,yonbosh,bosish,ilish,to‘sish.

1. Siltash xarakatiga qarshi siltash va kiftlash usuli qo‘llaniladi.

2. Kiftlash harakatiga qarshi qadamlash, chalaqaytarish, qaytarma va tizzaga mindirish usuli qo‘llaniladi.

3. Tizzaga mindirish usuliga qarshi-tizzaga mindirish va bosish usullari qo‘llaniladi.

4. Chapqaytarma usuliga qarshi yonbosh, qadamlash va chapqaytarma usuli qo‘llaniladi.

5. Bosish harakatiga qarshi tizzaga mindirish va qadamlash usuli qo‘llniladi.

6. Qaytarma usuliga qarshi qadamlash, qaytarma va chalag‘qaytarma usuli qo‘llniladi.

7. Yonbosh usuliga qarshi, qadamlash, chapqaytarma, yonbosh, qaytarma usuli qo‘llniladi.

8. Bosish xarakatiga qarshi tizzaga mindirish, bosish usuli qo‘llaniladi.

9. “Qaytarma” usuliga qarshi yonbosh, chala qaytarma. qaytarma usullari qo‘llaniladi».

10. Aylantirish usuliga qarshi yonbosh, chala- qatarma usullari qo‘llniladi.

11. Ilish usuliga qarshi-ilish usuli qo‘llaniladi.

12. Qadamlash usuliga qarshi - qadamlash, chapqaytarma, qaytarma usullari qo‘llniladi.

13. To‘sish usuliga qarshi yonbosh chapqaytarma usuli qo‘llaniladi.

Siltash xarakatiga qarshi-usullar.

Belbog‘li milliy kurashda har qanday usulni qo‘llaganda siltash harakati ishlatiladi.

Siltash haraktida asosan qo‘l kuchi kata o‘rin tutadi, shuning uchun bu usulni raqib qo‘llagnda siltash orqali javob qaytarish kerak bo‘ladi.

Agar raqibning o‘ng oyog‘i oldinda yoki barobar holatda turganda siltash usuli qo‘llanish zarur bo‘lsa. Kiftlash usulini qo‘llash lozim. Kech qolsa, usul chiqmasligi yoki raqib ustun kelishi mumkin.

Kiftlash harakatiga qarshi- usullar.

Har qanday usulni birinchi himoya bilan to‘xtatib unga qarshi usullar qo‘llash mumkin bo‘ladiki, bu - qarama-qarshi usullar deyiladi. Kiftlash usuliga qarshi bir necha usullar qo‘llash mumkin. Ta’kidlaganidek, kiftlash usulini qo‘llashda raqib o‘ng qo‘lini, ichkariga kirgizib ushlaydi va oyoqlari bilan qadam tashlab keladi.

Bu harakatga qarshi usul qo‘llash uchun raqibni o‘ng tirsak chap tirak qo‘ldan o‘tkazmaslik va oyoqlar bilan uni oyoqlarini to‘xtatish zarur bo‘ladi. Kiftlash usulini raqib oyoqlari yordamida uch xil bajarish mumkin:

a) kurashchi o‘ng oyog‘ini raqib oyog‘i orasiga qadam tashlab kirganda (kiftlaganda);

b) kurashchi chap oyog‘ini raqibning o‘ng oyog‘i tashqarii tomonidan qadam tashlb kirganda (kiftlaganda);

v) kurashchi o‘ng oyog‘ini raqibining chap oyog‘i tashqarii tomonidan qadam tashlab kirganda (kiftlaganda);

a) kurashchi o‘ng oyog‘i bilan raqibining ikki oyog‘i orasiga qadamlab kirganda birinchi bo‘lib, chap oyoq bilan raqibning o‘ng oyog‘ini to‘xtatish lozim. O‘ng oyoqni orqa yon tomonga qo‘yiladi va raqibni o‘ng elka tomonga tortib, uni qadamlash usuliga tashlanadi. Shuni yaxshi tutish kerakki, raqib kiftlash usulini bajarganda doimo o‘ng tirsak qo‘lini chap tirsak qo‘l bilan siqish zarur bo‘ladi. Yana raqib ikki oyoq orasiga qadamlab kirganda chalaqaytarish yoki qaytarish usullarini qo‘llash mumkin. Raqib o‘ng oyog‘i bilan oyoqlar orasiga (kiftlab)qadamlab kirganda, chap oyoq bilan tashqarii tomondan to‘xtatib, o‘ng qo‘l tirsagini chap qo‘l tirsagi bilan siqib to‘xtatadi.

Shu holatda o‘ng qo‘l tirsagini o‘tqazibroq belbog‘ ushlanadi. Keyin esa o‘ng oyoqni orqa yonga tortish bilan qatorda, raqibni qo‘l bilan yonga tortiladi. Shunday qilib raqibni chalaqaytarish yoki bo‘lmasa qaytarib tashlash mumkin;

b) raqib chap oyog‘ini o‘ng oyoq tashqarii tomonidan qadamlab kiftlaganda uni qadamlash usuliga tashlash mumkin. Buning uchun raqib kiftlagan vaqtda o‘ng qo‘lning tirsagini chap qo‘l tirsagi bilan siqib, chap oyoqni o‘ng oyog‘i orasiga qadamlab, raqibni irg‘itib qadamlash usulini bajarish mumkin.

Aynan shu usulni, ya’ni raqib chap oyog‘i bilan qadamlab kiftlaganda, chalaqaytarish yoki qaytrish usulini bajarish mumkin. Raqib chap oyog‘i bilan qadamlab kiftlaganda uni o‘ng qo‘l tirsagini chap qo‘l tirsagi bilan siqib, o‘ng oyog‘ini ichki tomoniga surib chap oyoq bilan oldinga qadamlab, o‘ng oyoqni orqa yonga tortish bilan birga. Raqibni yonboshiga tortib chalaqaytarish yoki qaytarish usulini qo‘llash mumkin;

v) raqib o‘ng oyog‘i bilan chap oyoqning tashqarii tomoniga qadamlab (kiftlanganda) kirganda, birinchi bo‘lib chap oyoqni raqibning o‘ng oyog‘i tashqari tomoniga olib o‘tiladi va o‘ng qo‘l tirsagini, chap qo‘l tirsagi bilan siqib, o‘ng qo‘lni belbog‘ga etkazib ushlanadi. Aynan shu holatda raqibni o‘ng tizza oyoq bilan chap elka tomonga tizzaga mindirish usuli qo‘llaniladi.

Tizzaga mindirish usuliga- qarshi usullar.

Ta’kidlanganidek, tizzaga mindirish usulini qo‘llagan raqib tik turib chap oyoq yoki o‘ng oyoq bilan, ya’ni tizza yordamida ko‘tarmoqchi bo‘ladi. Unda raqib qo‘llanayotgan usulini oxirigacha etkazishga yo‘l qo‘ymay harakatini to‘xtatib qolish uchun qarshi usul qo‘llaniladi. Aks holda qarshi usuli chiqmaydi.

Qarshi usulni bajarish uchun raqib chap oyog‘i bilan kelganda o‘ng oyoq yordamida uning harakati to‘xtatiladi. O‘ng qo‘l tirsagini chap qo‘l bilan siqib olish kerak va iloji bo‘lsa, o‘ng qo‘lni ham belbog‘ga etkazib ushlash kerak bo‘ladi. Keyin esa raqbni chap oyoq yordamida tizzaga mindirib yuz tomonga o‘zini tashlanadi. Agar raqib o‘ng oyoqda kelsa. buni aksi bilan qaytariladi. Ya’ni chap oyoqda to‘xtatib, o‘ng oyoqda o‘zini tashlaniladi.

Raqib oyog‘i bilan ko‘tarib tashlaganda oyoq yordamida himoyada tushib bosib qolish ham mumkin.

Chapqaytarma usuliga - qarshi usullar.

Yuqorida qayd etilganidek, chapqaytarma ikki xil usulda bajariladi:

1. Oyoq va qo‘l va qo‘l-elka yordamida chalaqaytarish.

2. Oyoqsiz qo‘l-elka yordami biln chapqaytarma.

Birinchi usulda raqib oyoq va qo‘l yordamida o‘ng oyog‘imiz tashqarii tomoniga chap oyoq yordamida qadam tashlaydi. Shu holatda o‘ng oyog‘i orqada qoladi. O‘ng oyog‘i orqada qolganda chap oyoq bilan o‘ng oyog‘i ichiga qadamlb, bel bilan burilib, belga mindirib yonbosh usuli qo‘llaniladi. Shunga e’tibor berish kerakki, agar raqibni belbog‘iga o‘ng qo‘lni etkazib o‘ng tirsak qo‘lini qisib olmasak qarshi usul chiqmaydi. Raqib chap oyog‘ini o‘ng oyoq yoniga qadamlaganda, o‘ng oyog‘i orqada qoladi.

Biz shu holatda chap oyoq bilan o‘ng oyog‘ini ichki tomoniga qadamlab, o‘ng oyoqni orqa yonga tortib qadamlash usulini qo‘llash mumkin. Bu qadamlsh usulini bajarganda o‘ng qo‘lni etkazib ushlash shart emas, faqat raqibni o‘ng tirsak qo‘lini siqib olish shart. Agar raqib qo‘lini siqib olinmasa, qadamlsh usuli chiqmaydi.

Chala qaytarma usuliga qarshi chalaqaytarish yoki qaytarish usuliga qarshi chalaqaytarish yoki qaytarish usulini qo‘llash uchun raqib, chap oyog‘i bilan qadam tashlashiga chap oyoqni o‘ng oyog‘i yoniga qadamlab, o‘ng oyoqni orqa yonga tortish bilan birga raqibni orqaga tortiladi.

Shunday qilib raqbni chalaqaytarish yoki bo‘lmasa qaytarish usuliga tashlash mumkin.

Oyoqlarimiz orasiga raqib o‘ng oyog‘i bilan qadamlaganda qadamlash usuli qo‘llaniladi. Buni qanday bajarish mumkin? Raqib o‘ng oyog‘i bilan qadam tashlaganda uning chap oyog‘i orqada qoladi, shu paytda tezlik bilan o‘ng oyoqni chap oyog‘i ichki tomonga yaqinroq qo‘yib chap oyog‘imizni orqa yonga tortib qadamlash usulini qo‘llash mumkin. Lekin o‘ng qo‘limizni ko‘proq belbog‘ga etkazib ushlashni unutmaslik kerak. Oyoqsiz qo‘l-elka yordamida bajaradigan chapqaytarmaga qarshi qadamlash usulini qo‘llash mumkin. Raqib kiftlaganda chap oyoq bilan o‘ng oyog‘i ichki tomoniga qadamlab, o‘ng oyoqni orqa yonga olib o‘tib qadamlash usuli qo‘llaniladi. Bu usulni kiftlash bilan baravar bajarish mumkin, chunki raqibning og‘irlik markazi bir tomondan ikkinchi toonga o‘tadi. Manna shu oxgina vaqtdan foydalanib qadamlash usulini qo‘llash mumkin.

Bosish harakatiga qarshi usullar.

Shu narsa ma’lumki, bosish haakatida raqib oyoqlarni erdan uzmasdan to‘g‘ridanqto‘g‘ri ikki elkani bosishga harakat qiladi. Bu usulga biz qanday qarshi usul qo‘llashimiz mumkin? Deylik; raqib qo‘lini belbog‘ga etkazib ushlab o‘ng oyog‘i yon tomoniga chap oyoq bilan qadamlab, oyoqni ichkarisiga itarib yubormoqchi bo‘ladi. Manna shu holatda o‘ng oyoqni raqibning chap oyog‘i yon tomoniga o‘tkazib oyoq harakatini to‘xtatish mumkin. Bunday holatda raqib belbog‘ga qo‘lini etkazib ushlab tizzaga mindirish usuli qo‘llaniladi va ko‘pincha raqib chap oyoqni yon tomoniga qadamlab bosmoqchi bo‘ladi. Bu qadamlashda ham o‘ng oyoqqa qadamlab bosmoqchi bo‘lgandagidek, harakat aksi takrorlanadi: ya’ni chap oyoq bilan harakatni to‘xtatib, qo‘lni belbog‘ga etkazib ushlab tizzaga mindirish usulini qo‘llaniladi.

Bosish usuliga qarshi qaysi holatda qadamlash usulini qo‘llash mumkin? Deylik, raqib itarib, ya’ni surib bosmoqchi bo‘lganda qadamlash usulini qo‘llash mumkin. Bunda raqib o‘z harakati bilan o‘zi yordam bergan bo‘ladi, chunki itarib kelayotgan paytda chap yoki o‘ng oyoq bilan qadamlab burilib irg‘itib yuborish mumkin.

Qaytarma usuliga qarshi usullar.

Ma’lumki, raqib qaytarib tashlashda oyoqlar bilan harakat qiladi. Raqib o‘ng oyog‘imiz oldi holatida bo‘lganda usulini qo‘llashga harakat qiladi. O‘ng oyoq oldingi holatda bo‘lganda raqib chap oyog‘i bilan o‘ng oyoq yoniga qadamlaydi, mana shu holatda raqibning o‘ng oyog‘i orqada qoladi. Shu paytda chap oyoqni raqibning o‘ng oyog‘i ichiga qadamlab, tirsagini siqib, o‘ng elka tomonga burilib qadamlash usuliga tashlanadi. Shuni yodda tutishimiz kerakki, chap oyoq bilan qadamlash usulini qo‘llaganda raqib belbog‘iga o‘ng qo‘limizni o‘tkazish shart emas, faqat o‘ng tirsak qo‘lini mahkam siqib olish zarur bo‘ladi. Xo‘sh, shunday ekan qaysi holatda raqibni qaytarish usuliga qarshi qaytarish usulini qo‘llash mumkin? Deylik, raqib o‘ng oyog‘imizga chap oyog‘i bilan qadam tashlab keladi. Shu holatda raqib o‘ng oyog‘ini orqa yonga olib ulgurmasdan, chap oyoq bilan raqibning o‘ng oyog‘i yoniga qadamlab qo‘yiladi va qattiqroq orqa-yonga tortib qaytarib tashlanadi. Kurashchining o‘ng

oyoqqa qadamlab kelishiga raqibini qo‘l yordamida belbog‘idan tortib chalaqaytarish mumkin. Faqat kiftlab oyog‘ini qo‘yishiga ulgurmay, qo‘l yordamida yon tomonga qattiq tortish kerak, aks holda usul chiqmay qolish mumkin.

Yonbosh usuliga qarshi usullar.

Kurashchi raqibini yonbosh usuliga tashlash uchun tiroq holatida yonga tortishga intiladi. Manna shu holatda u har ikki oyoqni yonga o‘tkazishga harakat qiladi. Agar raqib o‘ng qo‘li tomonga tortmoqchi bo‘lsa, bu holatda chap oyoqni o‘ng oyog‘i ichiga qo‘yib o‘ng elka tomonga burilib, o‘ng qo‘l tirsagini siqib qadamlash usuliga tashlash mumkin. Raqibni o‘zining yonboshiga tortishga yonbosh usulini qaytarish mumkin.

Misol: Kurashchi yonga tortib o‘tkazmoqchi bo‘lganda undan oldin belni burib belga mindirib yonbosh usulini qo‘llash maqsadga muvofiq bo‘ladi. Raqib qaysi tomonga tortib yonbosh usulini qo‘llamoqchi bo‘lsa, shu tomonga qadam tashlab raqibni qo‘llar bilan yonga qattiq tortib chalaqaytarish yoki qaytarish usuliga tashlash mumkin.

Bosma usuliga qarshi usullar.

Raqib bosma usulini qo‘llganda kurashchini ko‘tarib erga urmoqchi bo‘ladiya. Shuning uchun unga qarshi usul qo‘llab uni ko‘tarib gilamga tashlaganda ikki oyoqqa tushishga harakat qilish lozim.

Raqib ko‘targanda har ikki qo‘lni musht qilib biqiniga tirab olish, tashlagnda esa, o‘ng qo‘lni belbog‘iga etkazib tushiladi va ko‘tarib tizzaga mindirib tashlash mumkin.

Yana oyoqqa tushgndan so‘ng, o‘ng qo‘lni etkazib itarib ham bosib tushish mumkin.

Qayirma usuliga qarshi usullar.

Qayirma usuliga qarshi usul qo‘llash uchun, raqibni ko‘tarib aylantirayotganda gavdani to‘g‘ri tutish, gavdani burilib ketishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

Raqib tashlagan paytda ikki oyoqqa barobar tushib, raqibni belga mindirib yonbosh usulini, chapqaytarma yoki qaytarma usullarini qo‘llsh mumkin.

Qayirma tashlaganda oyoqqa tushish qiyin, shuning uchun mashg‘ulotlar jarayonida bu Mashqni ko‘p marta takrorlash lozim.

Aylantirish usuliga qarshi usullar.

Aylantirish usuliga qarshi usul qo‘llash uchun raqib ko‘tarib aylantirmoqchi bo‘lganda. Oyoqlarni oyoqlari ustiga qo‘yib, tashlashini kutib turish kerak.

Raqib ko‘tarib o‘ng yoki chap tomoniga tashlaydi, albatta o‘sha tashlagan tomonga ikki oyoqda tushib, qo‘lni etkazib so‘ng yonbosh, chalaqqaytarma, qaytarma. Bosish usulini qo‘llash mumkin.

Eslatma. Har qanday kurashchini aylantirganda himoya qilish qiyinlashadi, shuning uchun muvozanatni ushlab turish Mashg‘ulot jarayonida ko‘proq takrorlanadi. Shu bois aylantirishga yo‘l qo‘ymagan ma’quldir.

Ilish usuliga qarshi usullar.

Ilish usuli eng qiyin va tez bajariladigan usul hisoblanadi. Agarda raqib chap oyoqda ilib tashlamoqchi bo‘lsa, bunga javoban chap oyoqda ilishni qo‘llash kerak bo‘ladi.

Raqib chap oyoqda usul qo‘llamoqchi bo‘lsa, albatta uzoq masofadan o‘ng oyoqni pastki qismidan ilmoqchi bo‘ladi, bunga qarshi quyidagi usulni qo‘llash mumkin.

Raqib chap oyog‘ini o‘ng oyoq uchiga qo‘yishdan oldin, o‘ni o‘ng oyog‘ini uchidan chap oyoq bilan ilish usuli bajariladi.

Eslatma. Chap oyoqni o‘ng oyog‘iga qo‘yish bilan birga o‘ng oyog‘ini orqa yonga tortib burilish kerak bo‘ladi. O‘ng oyoqda ham xuddi shunday usulni bajarishingiz mumkin. Deylik, raqib o‘ng oyoqda, chap oyoqni pastki qismidan ilib tashlamoqchi bo‘lganda. Undan oldin o‘ng oyoq bilan chap oyog‘ini pastki qismidan ilib tashlash zarur bo‘ladi.

Qadamlash usuliga - qarshi usullar.

Bu usulni raqib chap oyoqda qo‘llaganda o‘ng qo‘l tirsagini belbog‘dan etkazmay ushlaydi, aksincha raqibni o‘ng tirsagini siqib oladi va chap oyoq bilan qadamlashni bajaradi. Bunday holda raqib chap oyoq bilan qadamlab, o‘ng oyog‘ini yon tomonga tashlaydi va o‘ng qo‘l tirsagi bilan raqib qo‘lni siqib tashlamoqchi bo‘ladi.

Bunday holatda chap oyoqni darhol o‘ng oyoqni ichki tomoniga yaqinroq qo‘yib, o‘ng oyoqni yon tomonga tortib, raqibni qo‘l va oyoq yordamida irg‘itib tashlanadi. Shuni esda tutish kerakki, raqibning o‘ng qo‘l tirsagini chap qo‘l tirsak bilan siqib olishni unutmaslik kerak.

Eslatma. Bu qarama-qarshi usullar tezlik bilan bajarilishi kerak.

Qanday holatda chalaqaytarish yoki bo‘lmasa qaytarish usulini qo‘llash mumkin? Qadamlash usulini bajarganda raqib o‘ng oyog‘i yoki chap oyog‘i bilan oyoqni ichki yoki bo‘lmasa tashqari tomonidan qadam tashladi. Raqib chap oyoq bilan qadamlaganda qaytarish oson bo‘ladi.

Deylik, raqib chap oyog‘i bilan o‘ng oyoq yoniga qadamlab qo‘yganda o‘ng oyog‘ini orqa yonga qo‘yadi va qo‘l tirsagimizdan siqib ushlaydi. Shu holatda, chap oyog‘ini raqibning o‘ng oyog‘iga barobar yoki bo‘lmasa ozgina o‘tkazib qadamlab qo‘yib, yonga qattiq tortib chalaqaytarish yoki qaytarish usulini qo‘llaniladi. Raqib o‘ng oyoq bilan qadamlash usulini qo‘llganda ham chalaqaytarish va qaytarish usullarini bajarish mumkin.

Bu o‘z-o‘zidan qiyinroq bajariladi.

To‘sish usuliga qarshi usullar.

Raqib to‘sish usulini to‘la bajarish uchun ko‘tarib chalib tashlashga harakat qiladi. Kurashchi raqibini ko‘tarib olganda raqibi uning oyog‘ini chalishga yo‘l qo‘ymay, tashlagan tomoniga ikki oyoqda tushishga harakat qilishi kerak. Shundan so‘ng u qo‘lni belbog‘dan o‘tkazibroq ushlab yonga qattiq tortib yonbosh, chapqaytarma yoki qaytarma usulini bajarish mumkin.

Kurashchi raqibini ko‘targandan keyin uni chalishga yo‘l qo‘ymaslikligi kerak, aks holda qarshi uchul chiqmay qoladi.

Siltash harakatiga metodik ko‘rsatmalar.

Siltash harakatini bajarishda asosan qo‘l kuchi ko‘proq ishlatiladi. Shu bois qo‘l muskullarini yaxshi chiniqtirish, ya’ni turnika tortilish, brusda, gilamda qo‘llarga tayanib yotgan holatda qo‘llarni buki shva yozish mashqlarini bajarish kerak.

Ko‘proq arqonga tortilish, oyoqlarni gilamda ko‘proq chirmashtirish mashqlarini bajarish hamda tezlikni oshiruvchi mashqlar bilan ko‘proq shug‘ullanish kerak.

Siltash xarakati yaxshi o‘zlashtirilgandan so‘ng boshqa usullarni bajarish osontroq ko‘chadi.

Raqib bilan siltash usulini qo‘llab kurashganda ko‘proq uning oyoq tizzalarini yonga, orqaga, old tomonga tekkizishni bajarish va iloji boricha usulni asta-sekinlikdan tez bajarishga o‘tish lozim va bu usul unsurlarini bo‘lmadan amalga oshirgan ma’qul.

Mashg‘ulot jarayonida og‘irroq, iloji bo‘lsa, sirpanchiq oyoq kiyim kiygan yaxshi, chunki mashg‘ulot chog‘ida kurash tushish mahorati qanchalik qiyinchalik bilan egallansa, haqiqiy kurash chog‘ida, ya’ni gilam ustida kurashish shunchalik oson kechadi.

Musobaqa davrida esa kurshchining yalangoyoq tushishi, oyoqlarni gilamga yopishib turishiga hamda raqib harakatlarini yaxshiroq sezishga imkon beradi.

Belbog‘li milliy kurashning eng nozik sirlaridan biri- kurashchining sezgirligidir.

Kiftlash harakatiga metodik ko‘rsatmalar.

Kiftlash siqib oyog‘ini erdan uzib bajariladigan usullarni bajarish chog‘ida qo‘llaniladi.

Ko‘rinib turganidek, bu usulni bajarishda kuch talab qilinadi. Buning uchun har bir kurashchi vazniga qarab gantel, har xil qo‘l toshlari bilan mashqlarni bajarishi, shuningdek, daraxtlarni quchoqlab pastga tortish mashqini bajarish ham kishini har tomonlama jismoniy rivojlanishiga yordam beradi.

Kiftlash usuli ikki xil bajariladi:

1. Oyoq, qo‘l va elka yordamida.

2. Qo‘l va elka yordamida.

Oyoq, qo‘l-elka yordamida kiftlash usulini har bir harakatni yaxshi o‘zlashtirish maqsadida alohida-alohida, bo‘lib bajarish texnik mahoratni oshirishga yordam beradi. Oyoqlar yoniga qadam tashlashni yaxshi o‘zlashtirib olgandan so‘ng, keyin qo‘lni belbog‘ga o‘tkazishni bajarish mumkin.

Qadam tashlashni o‘ng va chap oyoqda alohida bajarilgandan va qo‘lni o‘tkazishni yaxshi o‘zlashtirgandan so‘ng, qadam tashlash va qo‘lni o‘tkazishni qo‘shib bajarish o‘rganiladi.

Qo‘l va elka yordamida kiftlashda esa oyoq ishlamaydi, shuning uchun qo‘l kuchi kata o‘rin tutadi.

Ikki kishi bo‘lib, bir-birini qo‘l kuchi yordamida itarish va tortish mashqlarini bajarish, lapsha rezinkalar bilan qo‘lda mashqlar bajarish lozimdir.

Mashg‘ulot jarayongida usullarni galma-galdan takrorlagan ma’qul.

Bosish xarakatiga metodik ko‘rsatma.

Bosish harakatining boshqa usullardan farqi - raqibni - ko‘tarmaydi yoki irg‘itmaydi, balki bosib tushadi.

Ko‘rinib turibdiki, kurashchi bor kuchini pastki tomonga, ya’ni gilamga yo‘naltirishi kerak bo‘ladi.

Raqibsiz bu usulni qo‘llash uchun quyidagi mashqlarni bajarishni tavsiya qilamiz:

Qo‘l kuchi yordamida daraxtni itarish mashqlarni bajarish maqsadiga muvofiqdir.

Qo‘l, oyoq yordamida pastki tomonga yo‘naltirilgan mashqlarni bajarish lozim.

Mashg‘ulot jarayonida raqib oyoqlarni oyoq bilan itarish va elka bilan bosishni takrorlash lozim. Raqib bu usulni bajarganda, o‘zini himoya qilib bosishni ko‘proq takrorlagan ma’qul bo‘ladi.

Tizzaga mindirish usuliga metodik ko‘rsatma.

Ta’kidlaganimizdek, tizzaga mindirish usuli raqibini ko‘tarish orqali bajariladi.

Bu usulni bajarishda asosan oyoq,qo‘l kuchi katta ahamiyatga ega. Shuning uchun oyoq, qo‘l kuchi yaxshi rivojlangan bo‘lsa, usulni qo‘llash oson kechadi.

Bu usul unchalik tezlikda bajarishni talab qilmaydi, chunki kuch ko‘proq o‘rin tutadi. Tizzaga mindirish usuliga tayyorgarlik mashhulotlari davomida oyoq va qo‘llarga kuch beradigan mashqlarga e’tiborni qaratish kerak.

Oyoq yordamida vazniga qarab 16, 24, 32 kg.li toshlarni qo‘lni belga qo‘yib, oyoqda ko‘tarish mashqlarini stol ustiga chiqib pastdagi toshlarni qo‘l yordamida ko‘tarishlarni bajarish ma’qul. Bu ikala usulni yaxshi o‘zlashtirgandan keyin esa og‘ir qoplarni oyoq va qo‘l yordamida ko‘tarishni qopni o‘rta qismiga belbog‘ bog‘lab o‘ng yoki chap oyoqda ko‘tarib tashlashni mashq qilish kerak.

Shundan keyingina mashg‘ulot jarayonida raqib bilan kuch sinash mumkin.

Mashg‘ulot jarayonida o‘ziga noqulay, qiyin sharoitida raqib bilan kurashish keyinroq foydali bo‘ladi.

Misol uchun raqibning belbog‘i me’yorida kengroq bo‘lishi, vazni og‘irroq bo‘lishi lozim, og‘irroq oyoq kiyim kiyish ham mumkin.

Belbog‘li keng bo‘lganda raqibni ko‘tarish qiyin bo‘ladi. Uning vazni og‘irroq bo‘lsa, uni erdan uzish yanada mushkullashadi. Mashg‘ulot jarayonida mashqlar bajarish qanchalik qiyin bo‘lsa, musobaqa paytida kurashish shuncha osonlshadi.

Sezgirlikni oshirish uchun og‘irroq oyoq kiyim kerak. Oyoqda kiyim bo‘lganda raqib harakatini oyoqlar yaxshi sezmaydi, musobaqa paytida esa yalangoyoq tushganda oyoqlar raqib harakatini yaxshi sezadi.

To‘sish usuliga metodik ko‘rsatma.

To‘sish usulida ham qo‘l. Ham oyoq kuchi bilan usul qo‘llaniladi. Bu usulda raqibning oyog‘ini erdan uzishga to‘g‘ri keladi. To‘sish usulini bajrishga yaxshi tayyorgarlik ko‘rish uchun qo‘l, oyoq kuchiga e’tibor berish darkor.

Buning uchun qum to‘ldirilgan qoplarni ko‘tarib, to‘sish usulini bajarish lozim.

Og‘ir toshlarni pastdan yuqoriga ko‘tarish, yonga uzatish mashqlarini bajarish va mashg‘ulot jarayonida o‘z vaznidan og‘irroq bo‘lgan raqib bilan mashg‘ulot o‘tkazgan yaxshi.

To‘sish usuli har xil variantlar bilan bajariladi:

1. O‘ng oyoq bilan chap oyog‘i yoniga qadam tashlab ko‘tarib to‘sish.

2. O‘ng oyoq bilan oyoqlar orasiga qadam tashlab ko‘tarib to‘sish.

3. Ko‘tarib, o‘ng oyoq bilan har ikala oyoqni to‘sib tashlash: chap oyoqda ham xudi shunday to‘sib tashlash mumkin.

Har bir kurashchi o‘ziga ma’qul bo‘lgan variant bilan usul bajarishi mumkin. To‘sish usulini o‘ng oyoqda qadamlab, chap oyoqda to‘sish yoki bo‘lmasa chap oyoqda qadamlab, o‘ng oyoqda to‘sish bilan ham bajarsa bo‘ladi.

Misol uchun o‘ng oyoqda raqib oyoqlari orasiga qadamlab ko‘tarib chap oyoq bilan raqibning o‘ng oyog‘ini itarib to‘sish misol bo‘la oladi. To‘sish usulida oyoq harakati asosiy ahamiyat kasb etadi. To‘sish usulini bajarishda ko‘proq oyoq yordamida himoyalanib, usulni qo‘llash kerak. Mashg‘ulot jarayonida, raqib oyog‘ini oyoq yordamida to‘xtashini ko‘proq takrorlash zarur. Shu orqali to‘sish usuliga zain tayyorlagan bo‘linadi.

Bosma harakatiga metodik ko‘rsatma.

Bosma harakati ham ko‘tarib bajariladigan usul hisoblanadi, faqat bu usulni tez bvjvrish kerak bo‘ladi. Har qanday usulni amalga oshirish uchun maxsus jismoniy mashqlarni bajarish lozim, chunki shu usulga mos mashqlarni bajarish usulni oson bajarishlikka olib keladi.

Bosma haraktini o‘zlashtirish uchun quyidagi mashqlarni takror-takror bajrib turish tavsiya qilinadi:

Misol uchun qo‘l kuchi yordamida yuqoridagi buyum, narsalarni pastga tortish: toshlarni yuqoriga ko‘tarib, ikki qo‘lda tezlik bilan pastga tashlash: oddiy ketmonni tezlik balandroq ko‘tarib erni chopish.

Gilamdan raqibning oyog‘ini tezlik bilan uzib erga qo‘yish mashqini bajarish, gilamdan raqibning oyog‘ini uzib, uzoq vaqt ushlab turish. Raqibni ko‘tarib oyoqlarimiz orasidan o‘tkazib, qo‘lini qo‘yib yubormay yana qaytarib sug‘urib olish mashqini bir necha marotaba takrorlash, raqibini ko‘tarib turib bir necha daqiqadan so‘ng ustidan sakrab tushish mashqlari usulni yaxshi bajarishga yordam beradi.

Yuqorida aytib o‘tilgan jismoniy hamda maxsus mashqlarni bajarishni yaxshi o‘zlashtirgandan so‘ng usulni raqib bilan bajarishni sinab ko‘rish mumkin.

Misol uchun raqibning oyog‘ini erdan dast ko‘tarib, ustidan sakrab tushish yoki bo‘lmasa oyoqlar orasidan o‘tkazib tashlash. Bu usul galma-gal sherik bilan takrorlanadi. Usulni iloji boricha tezlik bilan bajarish kerak. Sababi raqib o‘zini himoya qilishga ulgurolmay qolishi lozim.

Qayirma usulga metodik ko‘rsatma.

Qayirma usul tashqaridan qaraganda to‘sib tashlashga o‘xshab ketadi. Agar e’tibor berib qaralsa. qayirib tashlashda oyoq ishlamaydi. Bunda egiluvchanlik va belni burilishi yordam beradi. Ko‘rinib turibdiki, bu usulni bajarishda qo‘l kuchi va egilduvchanlik mashqlarini ko‘proq bajarib mashq qilishga to‘g‘ri keladi.

Egiluvchanlik mashqlarini bajarish uchun rezinka lapshalar yordamida qo‘l orqali mashqlar bajarish mumkin.

Misol uchun lapsha rezinani biror joyga o‘rnashtirib, ikki qo‘l yordamida belni burib chap yoki o‘ng tomonga tortish mashqlarini bajarish kerak. Turgan joyda raqibni chap tomonidan o‘ng tomonga yoki o‘ng tomondan chap tomonga ko‘tarib qo‘yiladi. Ko‘tarib qo‘yganda oyoqlar bir holatda turishi va bel yordamida burilish kerak. Og‘ir yukni ko‘tarib o‘ngga yoki chapga burilib uzatish kerak. Gilamda ko‘prik (most) mashqin iva bel yordamida egiluvchanlik mashqlarini bajarish lozim.

Albatta, bu mashqlarni bajargandan so‘ng, usulni raqib bilan oxirigacha etkazib takrorlash kerak.

Qayirma usulni ham tezlik bilan bajarish lozim bo‘ladi, chunki aks holda raqib himoyaga o‘tib olishi mumkin. Doim qo‘lni o‘tkazib belbog‘ni ushlash kerak va raqibning tirsagini siqib usulni bajarish lozim.

Yonbosh usuliga metodik ko‘rsatma.

Belbog‘li milliy kurashda yonbosh usuli eng chiroyli usullardan biri hisoblanib, faqat sayil, to‘y, tomosholarda qo‘llaniladi.

Davlat sport musobaqalari kurashida yonbosh usuli hisoblanmaydi, shunday bo‘lishga qaramay bu usulni o‘rganishimiz zarur. Bu usulda raqib oyog‘i erdan uzulmay bajariladi. Yonbosh usuli asosan, belni burib qo‘l bilan qattiq tortish orqali bajariladi.

Bu usulni bajarishga tayyorlanish uchun daraxtni quchoqlab bel bilan chap yoki o‘ng tomonga burilib,qo‘l bilan o‘ziga tortish mashqini takror-takror bajarish lozim.

Burilganda har ikkala qo‘lni orqa yonga qo‘yib raqibni oldinga tortish. Ko‘rinib turibdiki. qo‘l kuchi kata ahamiyatga ega, shuning uchun yordamchi mashqlardan, ya’ni arqon tortish mashqlaridan foydalanish qo‘l keladi.

Mashg‘ulot jarayonida raqib bilan turgan joyda, belni burib tortib tashlash. Usulni yaxshi bajarish uchun ikki marotaba belni burib, raqibni o‘ziga tortib, uchinchisida tashlash.

Mashg‘ulot jarayonida har ikkala tomonga burilib, belga mindirib tashlanadi. Musobaqa davomida qaysi tomonga tashlashni bilib olish kerak. Chunki qaysi tomonga tashlash yaxshi o‘zlashtirilgan bo‘lsa, shu tomonga tashlagan ma’qul. Kurash davomida raqibni harakatidan foydalangan holda yonbosh usulini qo‘llash mumkin.

Chapqaytarma usuliga metodik ko‘rsatma.

Chapqaytarma qo‘l kuchi bilan tez bajariladigan usul hisoblanadi. Bu usulga tayyorlanish uchun tezlikka jiddiy e’tibor beriladi.

Chapqaytarma usuliga tayyorlanish uchun prujinalarni tezlik bilan qo‘l yordamida chapga va o‘nga tortish mashqlarini bajarishga o‘rganish lozim.

Chapqaytarma usulini bajarishda kiftlab qo‘lni o‘tkazishga alohida ahamiyat berilishi zarur. Chunki qo‘lni o‘tkazishda usulni qo‘llash oson kechadi.

Chapqaytarma usulini bir necha variant bilan bajarish mumkin. Masalan, oyoq yordamida:

a) o‘ng oyoqni raqibning oyoqlari orasiga qadamlab;

b) chap oyoqni raqibning o‘ng oyog‘i yoniga qadamlab;

v) o‘ng oyoqni raqibning chap oyog‘i yoniga qadamlab.

Chapqaytarma usulini siltash orqali ham qaytarish mumkin. Chunki siltashda qo‘l etkazilmaydi. Siltab turib usulni qo‘llash uchun mashg‘ulot jarayonida vazni engil kurashchini ko‘tarish kerak. Ya’ni siltab qo‘l yordamida yonga tortib, oyog‘ini uzib, yana qo‘yib qaytarib bir necha marotaba takrorlanadi. Shundan so‘ng bu mashqni sekin-asta vazni og‘ir raqib bilan takrorlash zarur.

Oyoqsiz qo‘l yordamida chapqaytarma usulini bajarish. Masalan raqibni kiftlab old yonga tortib oldinga tashlash, oyoqlar qaysi holatda bo‘lsa, shu holatda turadi. Buning uchun mashg‘ulot jarayonida qo‘lni o‘zida kiftlab yonga tortishni ko‘p marotaba takrorlash kerak.

Qaytarma usuliga metodik ko‘rsatma.

Qaytarma usuli belbog‘li milliy kurashda eng chiroyli va ko‘p mehnat talab qiladigan usul hisoblanadi. Chunki bu usul bir necha usullar yig‘indisidan tashkil topgan. Usulni bajarish uchun raqibning oyog‘ini erdan uzish kerak, bunda qo‘l kuchi

bilan raqibni ko‘tarishga to‘g‘ri keladi. Shuning uchun jismoniy mashg‘ulotlarga e’tibor berish lozim.

Toshlarni qo‘l yordamida ko‘tarish, har xil mashqlarni bajarish, og‘ir qoplarni ko‘tarib mashq qilish lozim.

Gilamda bu usulni raqib bilan bajarishni ko‘proq takrorlash lozim. Buning uchun raqibning o‘ng oyog‘i oldingi holatda bo‘lganda.

a) kiftlab qo‘lini etkazish:

b) chap oyoqni o‘ng oyoq yoniga qadamlab qo‘yish.

v) ko‘trib o‘ng elka tomonga o‘tkazish.

g) oldinga tashlash.

Mana shu mashqlarni ko‘p marotaba takrorlash kerak. Oyoqlarni raqiblarning oyoqlari orasiga qadamlab ham usulni takrorlash mumkin.

Qaytarma usulni oyoqsiz bajarish ham mumkin. Buning uchun kiftlab, raqibning o‘ng yoki chap yoniga ko‘tarib o‘tkazish lozim. Qo‘lningg o‘zida qaytarishda oyoq ishlamaydi shuning uchun ko‘proq qaytarish kerak. Usulni tez va yaxshiroq chiqishi qiyin bo‘ladi. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida ko‘proq raqib bilan «Ter to‘kish» lozim.

Qadamlash usuliga metodik ko‘rsatma.

Qadamlash usuli raqibni ko‘tarmasdan irg‘itish orqali bajariladi. Bu usulni puxta egallash uchun kurash texnikasiga, usulni qo‘llashda tezlikka kata ahamiyat berish kerak. Buning uchun yugurish mashqlarini tezlik bilan bajarish, rezinka lapshalar bilan shug‘ullanish lozim.

Rezinani oyoq tagidan o‘tkazib tortish, qo‘l yordamida mashqlarni bajarish, egiluvchanlikka. Ya’ni gilamda ko‘prik mashqlarini bajarishga foydasi kata.

Raqibning o‘ng oyog‘i oldida bo‘lganda:

a) siltab chap oyoqni raqibning o‘ng oyog‘i ichiga yoniga qo‘yiladi.

b) o‘ng oyoqni orqa yoniga qo‘yib, o‘ng qo‘l tirsagini siqib o‘nga burilinadi.

v) o‘ng elka tomonga irg‘itib tashlanadi.

Siltab oyoq bilan oyoqlar orasiga kirib, burilishni birnecha bor takrorlangandan so‘nggina irg‘itib tashlanadi.

Sababi, to‘g‘ri burilishni raqibning tirsak qo‘lini chap qo‘l bilan siqishni yaxshi o‘zlashtirib olishga intilish kerak.

Raqibning tirsak qo‘lini chap oyoqda usul qo‘llaganda, albatta, siqish shart, o‘ng qo‘lni o‘tkazish shart emas.

Agarda usulni o‘ng oyoqda qo‘llansa, albatta o‘ng qo‘lni etkazib ushlanadi. Sababi o‘ng oyoqda usulni qo‘llaganda, o‘ng qo‘lni belbog‘dan o‘tkazibroq ushlanmasa raqib qo‘lini tirsagidan siqib olishi mumkin.

O‘ng oyoqda ham usulni bo‘lib bajariladi:

a) o‘ng oyoqni raqibning chap ichki oyog‘i yoniga qo‘yiladi;

b) o‘ng qo‘lni o‘tkazib belbog‘ni ushlab burilinadi;

v) chap elka tomonga irg‘itib tashlanadi.

Qadamlash usulini yaxshi egallash uchun usulni bo‘lib bajargan ma’qul. Raqib bilan gilamda ko‘proq usulni takrorlash kerak. Shundagina usulni puxta egallash lozim mumkin.

Aylantirish usuliga metodik ko‘rsatma.

Aylantirish usuli ikki xil bajriladi:

1) siltash orqali;

2) kiftlash orqali.

Har ikala usulni egallash uchun mashg‘ulot jarayonida egiluvchanlikka, tezlikka e’tibor bermoqlik kerak. Buning uchun rezina lapshalar bilan oyoq, qo‘l yordamida ishlash lozim. Siltash orqali aylantirish usulini bajarganda, qo‘lni etkazish shart emas, chunki usul to‘xtamay bajariladi. Shuning uchun usulni bajarishda kata tezlikka e’tibor beriladi, mashg‘ulot jarayonida siltab, raqibni bir necha doira aylantirish bilan mashqlarni bajarish darkor. Aylantirishni raqib ishtirokida bir necha marotaba tkrorlash lozim. Shundagina qo‘llar bilan siltab tortganda aylantirishni o‘zlashtirish osonlashadi.

Kiftlash orqali aylantirganda - oldin ko‘tarib olinadi, keyin aylantiriladi. Shuning uchun qo‘lni etkazib ushlanadi. Ususlni kiftlab bajarganda ham tezlik bilan bajarish kerak, chunki raqib himoyaga o‘tib olishi mumkin.

Usulni oson bajarish uchun kurashchi raqibni qaysi tomonga tashlamoqchi bo‘lsa. Raqib kurashchini qarama-qarshi tomonga etaklashi kerak. Siltashga ham, kiftlashda ham oyoq ishlatiladi. Ya’ni oldinga qadam tashlnadi.

Aylantirish usulini siltash va kiftlash biln bajarganda oyoqni turgan joyda ham qo‘llash mumkin, faqat raqibni oyog‘i erdan uzilgandan keyingina. Aylantirgan tomonga yuriladi.

Ilish usuliga metodik ko‘rsatma.

Belbog‘li milliy kurashda ilish usuli eng chiroyli va o‘zlashtirilishi qiyin usullardan hisoblanadi.

Ilish usuli oyoqni uchi bilan ilib bajariladi. Shuning uchun ham qiyin hisoblanadi. Bu usulni o‘zlashtirishda tezlikka, egiluvchanlikka e’tibor berish zarur. Oyoq, qo‘l yordamida rezinka lapshalar bilan mashqlarni takrorlash lozim. Bu usul faqat siltash bilan bajariladi, qo‘l o‘tkazilmaydi.

Mashg‘ulot jarayonida usulni raqib o‘zidan vazn jihatidan engil bo‘lgani bilan takrorlash lozi. Bora-bora mashq sekinlik bilan raqibni vazni og‘iri bilan va nihoyat o‘z vazn og‘irligiga tengi bilan takrorlanadi.

Bu usulni birdaniga bajarish qiyin, shuning uchun usul chiqmay qolsa, ruhan tushib ketmaslik kerak.

Mashg‘ulot jarayonida o‘ng oyoq yoki chap oyoq uchiga rezina lapshani boylab, belni buri boyoqlar bilan tortiladi. Qo‘l yordamida ha rezina lapshani burilib tortib mashq bajarsa ham bo‘ladi.

Ilish usulini puxta egallash uchun ko‘proq-tushish mashqlarini bajarib egiluvchanlikka e’tibor berish kerak.

Qisqa masofalarga tezda yugurishni, qo‘l yordamida koptoklarni yonga tezlik bilan otish mashqlarini bajarish lozim.

Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning kundalik turmush tartibini eng qulay holda tashkil etuvchi, faol dam oluvchi va sog‘ligini mustahkamlovchi, ularning ishchanlik qobiliyatini saqlovchi va oshiruvchi, tanlagan kasbi bo‘yicha ishlashga, Vatan himoyasiga tayyorlovchi maxsus jismoniy tarbiya o‘quv yurtlarida esa etuk o‘qituvchi va murabbiy kadrlar etishtiruvchi muhim vositadir.

Talabalarni jismoniy tarbiyalash ularning axloqiy, irodaviy va estetik tarbiyasida, shu bilan birga kelgusi ishlarida zarur bo‘ladigan tashkilotchilik ishiga oid bir qator amaliy ko‘nikmalarni hosil qilish va takomillashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Bundan tashqari, oliy o‘quv yurtidagi o‘qish davri asosiy sport turlari bo‘yicha yuqori sport natijalariga erishish uchun ham juda qulay. Shuning uchun ham talabalar o‘zlarining individual qiziqishlari va qobiliyatlariga muvofiq tanlagan sport turlari bo‘yicha oliy ta’lim muassasasi dars va sport seksiyalarida o‘qish yillari bilan birga muvaffaqiyatli takomillashadilar.

Ko‘pchilik oliy ta’lim muassasalarida 20 dan ko‘proq sport turlari bo‘yicha sport faoliyati yo‘nalishlari mutaxasisslar tayyorlab kelmoqda. O‘rta Osiyo respublikalarida esa ko‘proq milliy belbohli kurash sport turiga ixtisoslashadilar.

Bundan tashqari, oliy ta’lim muassasalari talabalari orasida salomatligida nuqsoni bo‘lgan talabadar uchun maxsus bo‘limlar bor.

Bu bo‘limlardagi mashg‘ulotlar sog‘lomlashtirish va yoshlarning sog‘ligini tiklash xarakterida olib boriladi. Bularda talabalar umumiy va Alpomish sinov me’yorlari bazasida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikdan o‘tadilar.

Sportchilarni tayyorlashda o‘qituvchi-murabbiy, shifokor va talabalar-sportchilar jamoasining faolligi muhim rol o‘ynaydi.

Nazorat savollari:

1. Usullarga qarshi ximoya xarakatlarini sanab o‘ting?
2. Milliy belbog‘li kurashda qanday usullari bor?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 201

V BOB. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

5.1. Sportchilarda ma’naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash

Reja:	2.1. Irodaviy sifatlar, madsadga intiluvchanlik sifatlari 2.2. Ma’naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash jarayoni 2.3. Kasb pedagogikasining tarix sahifalari

Tayanch iboralar: *irodaviy tayyorgarlik, madsadga intiluvchanlik sifatlari, ma’naviy va irodaviy sifatlar, ruhiy tayyorgarlik*

lik,

Irodaviy sifatlar, madsadga intiluvchanlik sifatning barcha tuzilishini birlashtiradi. Irodaviy sifatlarning ichida mushak ishining shiddatli irodaviy qo‘zg‘alishiga ko‘prok, e’tibor berish kerak. Izlanishlar shuni ko‘rsatyapti: qiska vaqtli yuklanishlar irodaviy sifatlarga prinsip jihatdan bar xil talablar qo‘yadi. Sportchi o‘z oldiga qo‘ygan vazifalarni tushunishi, murabbiyga ishonishi, sportning yuksak cho‘qqilariga qiyinchiliklarsiz chidash mumkin emasliginy anglash, tayyorgarlik metodikasini yaxshi bilishi kerak. Agarda oldiga qo‘yilgan vazifalarni amalga oshirish mumkin bulmasa, sportchidan ishonchsizlik dissiyoti uyg‘onishi va sportchiga faqat zarar keltirishi mumkin. Bu qiyinchiliklarni mashg‘urulot jarayoniga kiritish sportchiga xujimga jismoniy, ruxiy yuklanishlarni oshiribgina qolmay, balki sportchiga shunday sharoit to‘gri, bunda sportchidan xujimga irodaviy sifatlar talab qilinadi va bu sifatlar sportchida rivojlana boshlaydi. Irodaviy tayyorgarlikni muxim omillaridan biri, bu sportchini qilayotgan ishini, xarakatini tushungan dolda o‘z-o‘zini tarbiyalashdir. Bunda umumiy tartibda saqlash;) uzini ishontirish, uzini idora qilish, o‘zini majbur qila olishi) hissiyotlarni boshqara bilish;) o‘z ustida nazorat olib borish.

Ma’naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash jarayonida quyidagi usuldar qo‘llaniladi: ishontirish, majburlash, doimiy qiyinchiliklarni oshirish va musobada. Sportchilarni ruxiy tayyorgarligining tuzilishi tanlangan sport turi bilan shu sport turi xususiyatlariga xos ruxiy imkoniyatlar soni va ularning xar xilligi, qiyinchilklari bilan farq qiladi. Sport turinint o‘ziga xosligi yoki sport turining alodida bulimlari, sport psixologiyasiga quyiladigan talablarga o‘z izlarini qoldiradi. Ruhiy tayyorgarlikning asosiy omillaridan biri keyingi bo‘ladngan musobaqalar yo‘nalishini bashorat qila bilish qobilyatidir. Sodir bo‘lishi kerak. bo‘lgan bashorat qilish mexanizmini mashq, va musobada jarayonida paydo bo‘ladigan sharoitlarning bar xilligi bilan ajralib turadigan harakatlar orqali tuziladi, Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda bunday sharoitlarni tuzishga doim intilish kerak. Refleks fikrlash qandaydir darajada

kurashning ichki xotirjamligini kursatadi. Raqib xujumini yuz harakatlaridan qaysi harakatlari asosiy va qaysi harakatlari dalbaki ekanligini bilib turish sportchiga o‘z vadtida ximoyaga o‘tish va qarshi xujumga o‘tish imkonini beradi. Musobada bellashuvini olib borish uchun eng qulay yo‘llarni tanlashdagi muxim omillardan biri bu radio harakatlanish kura bilish qobilyatidir. Bu qobiliyat adaptasiya deyiladi. Adaptasiyaning ikki turi mavjud:

a) berklayotgan ob’ekt harakatini nazorat dilish va imkoniyat bo‘lganda uni tuxtashsh.

b) reseptor-ob’ektni malum nuqtada harakat qilishni oldindan bilish

Adaptasiya diqqatini to‘plash borasida dam to‘rtta turga bo‘linadi; -

Birinchi tur katga xajmda ichki diqqatni bir erga to‘plash bilan ajralib turadi.

Ikkinchi tur katta xajmda diqqatni bir erga jamlanishi bilan ajralib turadi, ya’ni sportchilar tegishli omillar orqali ma’lum qarorga kelishi mumkin.

Uchinchi turuncha katta bulmagan xajmda ko‘tarib tashledi diqqatni bir erga tuplash bilan ajralib turadi, bunday diqqat birdaniga bir nechta kuch yoki harakatni kura bilish va tezda ma’lum bir qarorga kelishga yordam beradi.

To‘rtinchi tur kattga bo‘lmagan xajmda ichki diqqatni bir erga tuplash bilan xarakterlidir

Nazorat savollari:

1. Irodaviy sifatlar, madsadga intiluvchanlik sifatlari deganda nimani tushunasiz?
2. Retseptor-ob’ekt tushunchasini tavsiflang.
3. Adaptatsiya tushunchasini izohlang.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 201

VI BOB. HAKAMLIK AMALIYOTI.

6.1. Musobaqalarni tashkil qilish mezonlari.

Reja:	2.1. Milliy belbog‘li kurash milliy sport yo‘nalishining Xalqaro maydonda tan olinishi. 2.2. Musobaqa nizomi. 2.3. Musobaqa turlari

Tayanch iboralar: *umid nihollari, barkamol avlod, universiada, sport musobaqalari, musobaqa nizomi, musobaqa turi, hakamlar hay’ati, bellashuv vaqti, mandat komissiyasi*

Milliy Belbog‘li kurash O‘zbekistonda va dunyoning 120 dan ortiq xalqlarining milliy sport turi hisoblanib, u 5000 yildan ko‘proq tarixni o‘z ichiga oladi.

O‘zbekiston mustaqillikka erishganidan so‘ng mamlakatimizda Belbog‘li kurash bilan shug‘ullanib kelayotgan yoshlar soni 8000 dan ortib ketdi. Belbog‘li kurash “Besh tashabbus” Prezident olimpiyadasi va “Universiada” sport musobaqalari Dasturidan o‘rin olgan.

Belbog‘li kurash bo‘yicha jahon, Osiyo, qit’a chempionatlari va birinchiliklari o‘tkazib kelinmoqda. Ushbu xalqaro musobaqalarda O‘zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, ko‘plab oltin, kumush va bronza medallarni qo‘lga kiritib, umumjamoa hisobida ham sovrinli o‘rinlarni egallab kelmoqda.

2017 yil 17-20 aprel kunlari UFA (Ekatirinburk) shahrida 2000 – 21 yillarda tug‘ilgan o‘smirlar va qizlar o‘rtasida o‘tkazilgan O‘ninchi EvrAzES o‘yinlarida sportchimiz S. Sayidkamolov ishtirok etib, 60 kg vazn toifasida oltin medal sohibi bo‘ldi.

2018 yil Qozon shahrida bo‘lib o‘tgan Jaxon chempionatida faxrli birinchi o‘rinni egalladi.

Belbog‘li kurash dunyonining ko‘plab mamlakatlarida milliy sport turi hisoblanganligi sababli, hozirgi kunda juda tez rivojlanib, ommalashib bormoqda.

Milliy sport turi hisoblangan Milliy belbog‘li kurashni saqlab qolish va xalqaro maydonda yanada rivojlantirish maqsadida 2006 yil 23 dekabrda Belbog‘li kurash Xalqaro Federasiyasi tuzilib, 2008 yilning 19 sentyabrida O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tomonidan rasmiy ro‘yxatga olindi.

2020 yil 20-fevralda qayta tashkil etilib Butun jaxon belbog‘li kurash va bel olish kurash assosasiyasi nomi qayta Adliya vazirli tomonidan 683p-sonli davlat ro‘yxatiga olindi va xalqaro maydonda faoliyat olib bormoqda. Milliy Belbog‘li kurash sport yo‘nalishimizni Xalqaro maydonda tan olinishi uchun juda qulay shart-

sharoitlar yaratilmoqda. Jumladan, 2009 yil Toshkent shahrida o‘tkazilgan Belbog‘li kurash bo‘yicha jahon chempionatida 64 ga ortiq davlatlar sportchilari ishtirok etganligi buning yorqin isbotidir.

Musobaqa nizomi musobaqani tashkil etuvchi tashkilot tomonidan tuziladi va tasdiqlanadi.

Musobaqa nizomida quyidagilar qayd etilishi lozim:

1. Musobaqa turi.
2. Musobaqaning maqsad va vazifalari.
3. Qatnashuvchi tashkilotlar va jamoalar, qatnashuvchilar (sport tasnifi, yoshi, jinsi, qaysi jamoadan ekanligi).
4. Musobaqa o‘tkazish joyi va vaqti.
5. Musobaqa o‘tkazish tartibi.
6. Musobaqada ishtirok etish shart-sharoitlari.
7. Musobaqani o‘tkazishga mas’ul tashkilot.
8. Hakamlar hay’ati.
9. Bellashuv vaqti.
10. Musobaqada ishtirok etish uchun arizalar berish muddati.
11. Tibbiy nazorat va tozalikni ta’minlash tartibi.
12. Mandat komissiyasiga tavsiya etiladigan hujjatlar.
13. Norozilik bildirish va ularni ko‘rib chiqish tartibi.
14. Musobaqa o‘tkaziladigan sana va har bir vazn toifasida bellashuvlar boshlanish vaqti.
15. Musobaqa g‘oliblari va sovrindorlarini mukofotlash tartibi.

Musobaqa turlari.

1. Shaxsiy birinchilik.
2. Jamoa birinchiligi.
3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligi.
4. Ochiq gilam birinchiligi.
5. Mutloq birinchilik.

1. Shaxsiy birinchilik har bir kurashchining bellashuv natijasida shu musobaqada olgan o‘rnini aniqlash uchun o‘tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g‘olib va sovrindorlar aniqlanadi.

2. Jamoa birinchiligida har bir jamoaning olgan o‘rni aniqlanadi.

3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o‘rni va shunga qarab har bir jamoaning olgan o‘rni aniqlanadi.

4. Ochiq gilam birinchiligida har bir kurashchi o‘zining sport klassifikasiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi.

5. Mutloq birinchilikda har qanday kurashchi, vazn toifasidan qat’iy nazar (Bosh hakam ruxsati bilan), qatnashish huquqiga ega.

Nazorat savollari:

1. Qanday musobaqa turlarini bilasiz?
2. Musobaqa nizomida nimalar aks etadi?
3. Birinschiliklarda niqlanadigan g‘oliblar haqida nimalarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 201

6.2. Hakamlar hay’ati va xizmat ko‘rsatuvchi xodimlar.

Reja:	6.2.1. Hakamlar lavozimi va ularning vazifalari 6.2.2. Kurash qoidasidan tashqari favqulodda vaziyatlar

Tayanch iboralar: *bosh hakam, bosh kotib, bosh hakam o‘rinbosari, tablodagi hakam, gilamdagi hakamlar, komendant, shifokor, hakam vazifalari*

№	Hakamlar lavozimi	Soni
1.	Bosh hakam	1 kishi
2.	Bosh kotib	1 kishi
3.	Kotiblar	2 kishi
4.	Bosh hakam o‘rinbosari	2 kishi
5.	E’lon qiluvchi hakam	2 kishi
6.	Vaqtni hisoblovchi hakam	2 kishi
7.	Tablodagi hakam	2 kishi
8.	Gilamdagi hakamlar	18 kishi
9.	Belbog‘ bog‘lovchi hakam	2 kishi
10.	Kompyuter mutaxassisi	2 kishi
11.	Tarjimon	2 kishi
12.	Komendant	1 kishi
13.	Shifokor	2 kishi
14.	Ishchilar	4 kishi
Jami		**43 kishi**
E s l a t m a : *yuqorida ko‘rsatilgan hakamlar ikkita musobaqa gilamida ish yuritadilar.*		

Har bir musobaqani o‘tkazishdan oldin ushbu musobaqani o‘z hududida tashkil qilayotgan davlat mazkur musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro‘yxatini musobaqaning miqyosiga qarab Belbog‘li kurash federasiyasiga taqdim qiladi va federasiya tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar.

BOSH HAKAM

Bosh hakam musobaqaning Belbog‘li kurash qoidalariga asosan tashkil qilinishi va o‘tkazilishiga mas’ul shaxsdir. Bosh hakam ko‘rsatmalarini kurashchilar, guruh boshliqlari, murabbiylar, hakamlar va barcha ishtirokchilar bajarishlari shart.

Bosh hakam vazifalari:

1. Musobaqa o‘tkaziladigan joy (sport zali yoki stadion), anjomlar va gilamlarning tayyorlanishini tekshiradi.
2. Qur’a tashlash jarayonida kuchli kurashchilarni ikki guruhga bo‘ladi.
3. Hakamlarni gilamlarga taqsimlaydi.
4. Musobaqa jadvalini tuzadi.
5. Kurashchilarni tarozida tortish uchun hakamlarni belgilaydi.
6. Har bir bellashuv uchun hakamlarni tayinlaydi va ularning harakatlarini nazorat qilib boradi.
7. Musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hay’atining majlisini o‘tkazadi.
8. Musobaqa davomida har kuni musobaqalardan so‘ng hakamlar hay’ati, murabbiylar, jamoalar vakillari bilan birgalikda shu kungi musobaqaning natijalarini va hisobotini ko‘rib chiqadi, mavjud bo‘lgan kamchiliklarni o‘z huquqi va imkoniyati doirasida bartaraf qiladi.
9. Agar zaruriyat bo‘lib qolsa, hakamlar hay’ati majlisini har qanday vaqtda o‘tkazishi mumkin.
10. Hakamlarning musobaqaga tayyorgarligini va musobaqa jarayonini baholab boradi.
11. Musobaqadan keyin uning qay darajada tashkil qilinganligi va o‘tkazilganligi haqida yozma hisobot bayonini to‘ldirib, tegishli tashkilotga topshiradi.

Bosh hakam huquqlari:

1. Musobaqa o‘tkazish inshooti, anjomlari va gilamlar tayyorlanmagan bo‘lsa, musobaqa o‘tkazishni taqiqlashi va boshqa muddatga ko‘chirishi mumkin.
2. Musobaqa jarayonida uni yuqori saviyada o‘tkazishga xalaqit beradigan vaziyat yuzaga kelib qolsa, musobaqani vaqtincha to‘xtatib turishi ham mumkin.
3. Musobaqa o‘tkazish tartibi yoki jadvaliga o‘zgartirish kiritishi mumkii.

4. Hakamlar hay’ati ma’lum qilgan holda, Belbog‘li kurash musobaqalari qoidasini qo‘pol ravishda buzgan yoki qoidaga rioya qilmagan hakamni musobaqadan chetlatishi mumkin.

5. Musobaqada ishtirok etishga ruxsati bo‘lmagan yoki Belbog‘li kurash qoidalarini buzgan kurashchilarni ham musobaqadan chetlatishi mumkin.

6. Qo‘pollik qilgan yoki kurash qoidalarini buzganlik-lari uchun har qanday guruh vakillari va murabbiylarini ogohlantirishi yoki musobaqadan chetlatishi mumkin.

Eslatma: *Bosh hakam Belbog‘li kurash qoidasini bekor qilishi yoki o‘zgartirishlar kiritishi mumkin emas.*

BOSH HAKAM O‘RINBOSARI

1. Bosh hakam musobaqada vaqtincha musobaqa ishtirok etmagan vaqtda uning ruxsati bilan bergan vakolatiga asosan uning vazifalarini bajaradi.

2. Bellashuv natijasini va keyingi bellashuvga tayyorlanib turuvchilarni e’lon qilib boradi.

3. O‘rtadagi hakamlarni, kotibni, vaqtni nazorat qiluvchi hakamni, tablodagi hakamni nazorat qilib turadi va almashtiradi.

BOSH KOTIB VA KOTIBLAR

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

2. Bosh kotib, hakamlar hay’atining majlisini, musobaqa va bellashuv bayonnomalarini, Belbog‘li kurash tartibini va boshqa hujjatlarni yozib boradi.

3. Kotiblar o‘z gilamidagi bayonnomalarni yozib bora-dilar.

4. Kotiblar bellashuv baholarini va ogohlantirishlarni nazorat qog‘oziga yozib boradilar.

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

GILAMDAGI HAKAMLAR

O‘rtadagi hakam

1. Bellashuv boshlanishidan oldin gilamga chiqqan kurash- chilarning gigienik holati, Belbog‘li kurash formasining qoida talablariga javob berishini tekshiradi, agarda Belbog‘li kurash qoidasi talabiga javob bermasa, qayta kiyinib (ruxsat etilgan vaqt ichida) chiqishni talab qiladi.

2. Bellashuvning qanday borishini va bellashuv davomida Belbog‘li kurash qoidalariga qat’iy rioya qilinishini kuzatib boradi.

3. Bellashuv davomida yon tomondagi hakamlarning baholarini ham kuzatib boradi.

4. Kurashchi tomonidan qo‘llanilgan har bir usulni baholashda kurashni (“TO‘XTA” komandasi bilan) to‘xtatib, tegishli bahoni berib, “KURASh” deb qaytadan bellashuvni boshlashi kerak.

5. Bellashuv davomida qoida buzganlik uchun beriladigan ogohlantirishlarni e’lon qilish uchun o‘rtadagi hakam bellashuvni (“TO‘XTA” komandasi bilan) to‘xtatib, tegishli ogohlantirishni berib, “KURASh” deb qaytadan bellashuvni boshlashi kerak.

6. Vaqtni kuzatib boruvchi hakamning bildirishi bilan o‘rtadagi hakam belgilangan bellashuv vaqti tugaganligini “VAQT” iborasini aytib, ishorasini qo‘l bilan ko‘rsatib, bellashuvni to‘xtatishi kerak.

Yon tomondagi hakamlar

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

2. Kurashchilar harakatini baholashda gilamdagi uchta hakamdan ko‘pchilik fikri bilan ish yuritiladi.

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

4. Agar kurashchilarning biriga yoki ikkalasiga ham kisqa fursatga gilamdan chiqishi zarur bo‘lib qolsa, yon tomondagi hakamlardan biri hamrohlik qilishi zarur.

Vaqtni kuzatuvchi hakam

1. Vaqtni kuzatuvchi hakam kurashchilar bellashuvga chaqirilgandan keyin gilamga qancha vaqt mobaynida kelganlarini kuzatadi, agar sababsiz kechi kib kelsalar, bu haqida darrov bosh hakamni ogohlantiradi.

2. Bellashuv vaqtining har bir daqiqasini nazorat qilib hisoblab boradi. Agar bellashuv davomida kurashchi tibbiy yordam olsa yoki boshqa sabablar bilan bellashuv to‘xtatilsa, hammasini hisoblab Bosh hakamni xabardor qilishi shart.

Tablodagi hakam

1. O‘rtadagi hakam e’lon qilgan har bir baholarni yoki ogohlantirishlarni tabloda ko‘rsatib boradi.

2. Tabloda aks ettirilgan baholar gilamda kurashchi-lardan birining g‘olib chiqqanligini e’lon qilguncha turishi shart.

E’lon qiluvchi hakam

1. Musobaqaning kun tartibini, qaysi vazn toifasida, kimlar o‘rtasida bellashuv bo‘lishini, qaysi kurashchilar bellashuvga tayyorlanib turishini e’lon qilib boradi.

E’lon qiluvchi hakam gilamga chiqqan har bir kurashchi va gilamdagi hakamlar haqida ham tomoshabinlarga ma’lumot berib boradi.

2. Bellashuv natijalari e’lon qiluvchi hakam tomo-nidan e’lon qilingandan so‘ng hakamlar qarori qat’iy hisoblanadi va qayta muhokama qilinmaydi.

3. Musobaqa va kurashga taalluqli bo‘lmagan e’lonlar faqat bosh hakam yoki uning o‘rinbosari ruxsati bilan beriladi.

Musobaqa komendanti

1. Musobaqa o‘tadigan sport zali, stadion yoki maydon, kurash tushadigan gilam (tatami), hakamlar uchun stol, stul, zang (chang) va boshqa anjomlarning tayyorligiga mas’ul shaxsdir.

2. Musobaqaning tinch o‘tishiga ham javobgar shaxs.

3. Musobaqa komendanti bosh hakam topshirig‘iga binoan ish olib boradi.

Musobaqa shifokori

.1. Musobaqalar boshlanishidan oldin kurashchilar sog‘lig‘i haqidagi hujjatni, qo‘yilgan imzo va muhrlarni tekshirib chiqadi, agar kamchilik bo‘lsa, o‘sha kurashchiga bellashuvga chiqishga ruxsat bermaydi.

2. Kurashchilar vaznlari o‘lchanayotgan vaqtda ularni ko‘zdan kechirib boradi.

3. Musobaqa o‘tadigan inshootni va Belbog‘li kurash gilamlarini hamda kurashchilar formalarining tozaligini nazorat qiladi.

4. Musobaqa davomida olingan jarohatlarni davolab boradi.

Kurash qoidasidan tashqari favqulodda vaziyatlar

Agar kurash qoidasida ko‘rsatilmagan vaziyat ro‘y bersa, u holda, o‘rtadagi hakam yon tomondagi hakamlar bilan maslahatlashadi. Bunda ham bir qarorga kelinmasa, bu vaziyat Bosh hakam va hakamlar hay’ati bilan masla-hatlashib hal etilishi lozim.

Kurashchilar majburiyati

Musobaqada ishtirok etuvchi kurashchilar quyidagilarga amal qilishlari lozim;

1. Musobaqa boshlanishidan oldin bir-birlari bilan egilib salomlashish;

2. Belbog‘li kurash qoidasiga, musobaqa qonun-qoidalariga kat’iy rioya qilish;

3. Hakamning topshiriqlariga bo‘ysinish;

4. Musobaqa davomida o‘zini to‘g‘ri tuta bilish;

5. Musobaqada ishtirok etuvchi kurashchi hakamlar tomo-nidan chaqirilganda, tezda chaqirilgan joyga borish.

Nazorat savollari:

1. Bosh xakam vazifalarini sanab bering.
2. Bosh xakam o‘rinbosari va kotiblarning vazifalari nimalardan iborat?
3. Musobaqa komendanti va shifokori vazifalari qanday?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 201

6.3. Belbog‘li kurashning musobaqa o‘tkazish qoidasi.

1. Belbog‘li kurash kiyimi.

Reja:	2.1. Belbog‘li kurash hakami va kurashchilar kiyinish tartibi. 2.2. Bellashuvlarni baholash tartibi 2.3. Belbog‘li kurash bo‘yicha bellashuvlarni baholab borish hamda bellashuvlarda ishlatiladigan ibora va ishoralar

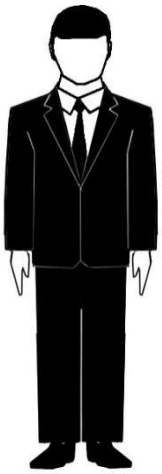
Tayanch iboralar: *chopon, futbolka, belbog‘, kurash gilami, sportchilar yoshi, sportchilar vazn toifalari*



	Nomi	Rangi
	Chopon	*Ko‘k-yashil*
	Futbolka	*Oq (qizlar uchun)*
	Ishton	*Oq*
	Belbog‘	*Qizil*
	Bosh hakam ruxsati bilan oyoq kiyim kiyish mumkin	

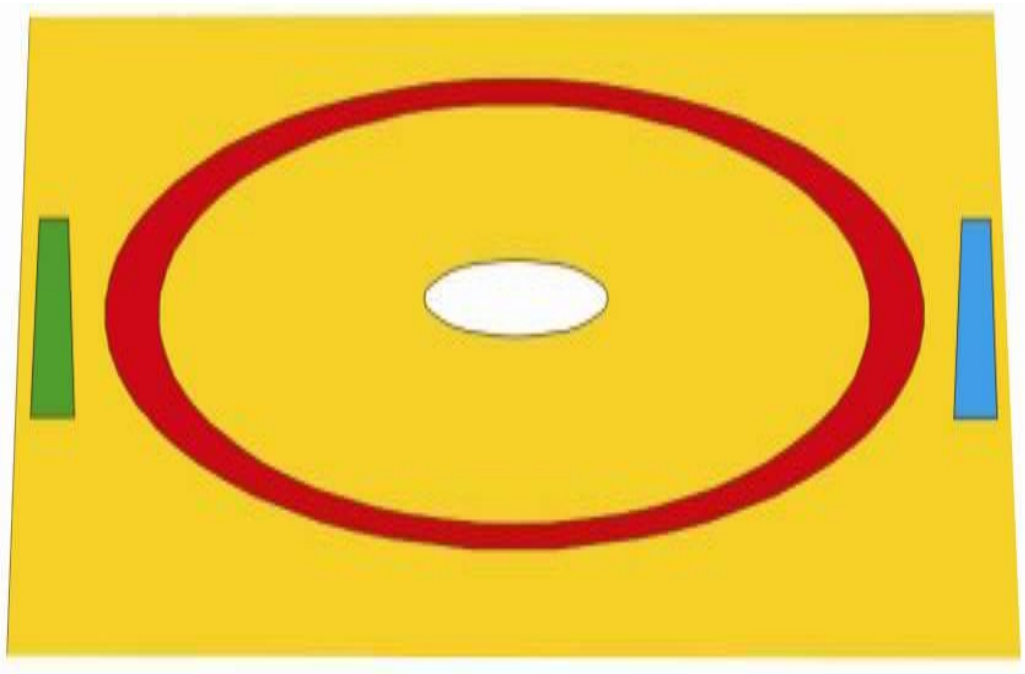
2. Belbog‘li kurash hakami kiyimi

	Nomi	**Rangi**
	Ko‘ylak	*Oq*
	Bo‘yinbog‘ (galstuk)	*Qora*
	Kostyum	*Qora*
	Shim	*Qora*
	Paypoq (noski)	*Qora*
	Yoz kunlari kostyum kiyilmaydi.	



3. Belbog‘li kurash gilami

Kurash gilami 8 x 8 m; 10 x 10 m; 12 x 12 m o‘lchamda bo‘ladi.



4. Belbog‘li kurash bo‘yicha sportchilarning musobaqalarda bellashadigan yoshlari hamda vazn toifalari

	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
	12–13 yosh	27, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 55, 55 dan yuqori
	14–15 yosh	32, 35, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 65 dan yuqori
	16–17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 83 dan yuqori
	18–20 yosh	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, 90 dan yuqori
	20–35 yosh	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, 100 dan yuqori
Faxriy sportchilar		
	35–45 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
	46–55 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
	56–65 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
	65 dan yuqori	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
Ayollar va qizlar		
	12–13 yosh	28,30,33,36,40,44,48,52,57,57dan yuqori
	14–15 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
	16–17 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
I z o h : *Kurashchi vazn toifasidan qat’iy nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutloq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.*		

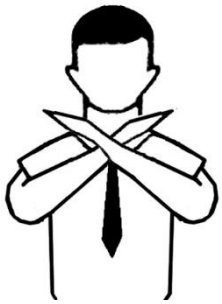
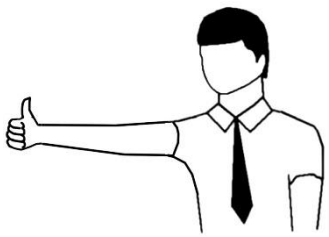
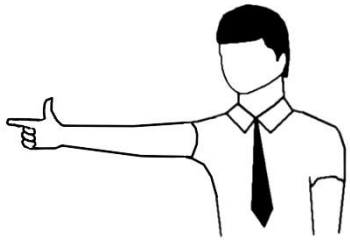
5. Bellashuvlarni baholash.

Ko‘k kiyimli kurashchi	**\Yashil kiyimli kurashchi**	**Ballar nisbati**	**G‘olib kurashchi**
Halol	----------	6–0	Ko‘k kiyimli kurashchi
yonbosh, yonbosh,	----------	6–0	Ko‘k kiyimli kurashchi
----------	jazo, jazo, jazo	6–0	Ko‘k kiyimli kurashchi
yonbosh	chala, chala	1–0	Ko‘k kiyimli kurashchi
chala	chala, jazo	2–0	Ko‘k kiyimli kurashchi
Jazo, chala	----------	3–0	Ko‘k kiyimli kurashchi
yonbosh, jazo, jazo	----------	1–0	Ko‘k kiyimli kurashchi
----------	chala, jazo, jazo	3–0	Ko‘k kiyimli kurashchi
chala	Chala	halqa	
Jazo	Jazo	halqa	
I z o h : *(Halqa – kurashchining ikki mushti sig‘adigan oraliqdagi dumaloq belbog‘cha.) Agarda ikkala kurashchining ballari teng bo‘lib bellashuv vaqti tamom bo‘lsa, kurashchilar halqa belbog‘dan ushlab bir daqiqa davomida kurashadilar. Bir daqiqa ichida qaysi kurashchi kurash gilamiga birinchi bo‘lib yiqilsa, o‘sha kurashchi mag‘lubiyatga uchraydi.*			

6. Belbog‘li kurash bo‘yicha bellashuvlarni baholab borish hamda bellashuvlarda ishlatiladigan ibora va ishoralar

Ishoralar	Iboralar va harakatlar mazmuni
TA’ZIM 	Bellashuv boshlanishidan oldin hamda bellashuv tugagandan so‘ng hakamning «TA’ZIM» iborasida kurashchilar o‘ng qo‘llarini ko‘ksiga qo‘yib, bir birlariga ta’zim qiladilar.
USHLA 	“USHLA” iborasi kurashchilarning bir-birini belbog‘idan ushlatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu ishorasida kurashchilar tik turgan holatda bir-birlarining belbog‘laridan belarini ustidan qo‘llarini barobar qilib ushlab turadilar. Kurashchi o‘ng qo‘lini raqibining chap qo‘li ostidan va chap qo‘lini raqibining o‘ng qo‘li ustidan o‘tkazib belbog‘ni ushlaydi.
KURASH 	“KURASH” iborasi kurashchilar bir-birlarini belbog‘laridan ushlaganidan so‘ng bellashuvni boshlash uchun ishlatiladi. Hakamning bu ishorasida kurashchilar bellashuvni boshlaydilar.
TO‘XTA 	“TO‘XTA” iborasi bellashuv davom etayotgan paytda bellashuvni to‘xtatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu ishorasida kurashchilar bellashuvni to‘xtatadilar.
HALOL	“HALOL” ishorasi sof g‘alabani anglatadi. – kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini erdan uzib, ikkala kuragini erga tekkizsa; – ballar olti ball bilan farq qilsa; – raqib kurashchiga uch marta “JAZO” bahosi berilsa; – raqib kurashchi sababsiz uch daqiqa ichida

	gilamga chiqmasa; – shifokor xulosasiga koʻra raqib kurashchi bellashuvga loyiq boʻlmasa; – kurashchi usul ishlatgan paytda raqibi qoʻlini atayin belbogʻdan chiqarib yuborsa; – raqib kurashchi bellashuvdan bosh tortsa; – raqib kurashchi kurash qoidasiga, hakamga boʻysunmasa hamda raqibiga nisbatan qoʻpollik qilsa, hakam kurashchiga “HALOL” bahosini beradi.
BEKOR 	“BEKOR” ishorasi kurashchilarning harakatlari baholanmaganda aytiladi. – kurashchilar xarakat davomida gilamga teng tushsa; – “TOʻXTA” ishorasidan soʻng qilingan barcha usul va harakatlar; – gilam tashqarisida bajarilgan har qanday usul va harakatlar; – gilamdagi uchta hakam uch xil baho berganda hakam “BEKOR” bahosini beradi.
JAZO 	“JAZO” ishorasi kurashchini ogohlantirish uchun ishlatiladi. – kurashchi orqasiga oʻtirib qolsa; – kurashchi raqibini ikki tizzasini gilamga tekkizsa; – kurashchilar «Ushla» ishorasidan keyin 15 soniya vaqt ichida belbogʻlarni ushlamasa; – kurashchi himoyalanish (blok) maqsadida qoʻlini raqibining biqiniga tirab yursa; – kurashchi raqibining kiyimini belbogʻiga qoʻshib ushlasa; – kurashchi raqibining oyogʻi orqasidan, yonidan chalsa; – raqibning oyogʻi yoniga oyoq qoʻyib qayirsa; – kurashchi raqibini koʻtargan paytda raqibi oyogʻini uning oyogʻiga oʻrab olsa; – kurashchi gilamga chaqirilgandan keyin bir

	daqiqa ichida chiqmasa; – kurashchining murabbiyi bellashuv vaqtida chetdan hakamga yoki raqib kurashchiga nisbatan baqirsa, e’tiroz bildirib haqorat qilsa; – kurashchi kurash formasi o‘rniga boshqa sport turining formasini kiyib chiqsa yoki kir forma kiyib chiqsa, hakam kurashchiga «JAZO» bahosini beradi.
VAQT 	Vaqtni kuzatuvchi hakam bellashuv vaqti yakunlanganini e’lon qilsa, o‘rtadagi hakam “VAQT” ishorasini ko‘rsatadi.
CHALLA 	“chala” ishorasi har qanday chala qilingan yoki har qanday raqibni ikkala oyog‘ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usulga beriladigan baho. -kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini gilamdan uzib, ikki tizzasiga tushirsa; -kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini gilamdan uzib orqasiga o‘tqazib qo‘ysa; -kurashchi raqibini oyog‘ini gilamdan uzmasdan ikki kuragini erga tekkizsa; -kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini gilamdan uzib, o‘zi ikkala kuragi bilan gilamga tushsa, raqib kurashchiga -kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini gilamdan uzmasdan bajargan usulga hakam “CHALA” bahosini beradi.
YONBOSH 	Kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini erdan uzib, bir kuragi bilan yiqitsa; Kurashchi raqibini beliga ko‘tarib to‘liq yonbosh usulini bajarsa, hakam “YONBOSH” bahosini beradi.

7. Kurash vaqti

	Sportchilar yoshi	**Kurash vaqti**
	12–13 yosh	Uch daqiqa
	14–15 yosh	Uch daqiqa
	16–17 yosh	Uch daqiqa
	18–20 yosh	To‘rt daqiqa
	20–35 yosh	Besh daqiqa
Faxriy sportchilar		
	35–45 yosh	Uch daqiqa
	46–55 yosh	Uch daqiqa
	56–65 yosh	Uch daqiqa
	65dan yuqori yoshlar	Uch daqiqa
Ayollar va qizlar		
	12–13 yosh	Uch daqiqa
	14–15 yosh	Uch daqiqa
	16–17 yosh	Uch daqiqa
	18 yoshdan yuqori	Besh daqiqa

Kurashchilar belbog‘i ko‘krak qafasidan bir musht va ikki barmoq oralig‘ida bog‘lanadi.

Agar kurashchi biror bir sabab bilan bellashuvning yarimida chetlatilsa, uning to‘plagan natijalari inobatga olinmaydi.

Murabbiy va kurashchilar bellashuv vaqtida hakamlarga nisbatan har qanday noroziliklari haqida bellashuv tugagandan so‘ng o‘n besh daqiqa ichida yozma ravishda musobaqa bosh hakamiga murojaat qilishlari mumkin.

Nazorat savollari:

1. Kurashchilar kiyinish tartibi haqida nimalarni bilasiz?
2. Belbog‘li kurash bo‘yicha sportchilarning musobaqalarda bellashadigan yoshlari hamda vazn toifalari haqida nimalarni bilasiz?
3. Bellashuvlarda ishlatiladigan ibora va ishoralarni amaliy ko‘rsatib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 201

VII BOB. MUSOBAQALARDA ISHTIROK.

7.1. Terma jamoaga saralash.

Reja:	7.1.1. Sportchilarni saralash mezonlari 7.1.2. Musobaqadan oldingi davr 7.1.3. Musobaqa davri

Tayanch iboralar: *sportchilarni saralash, kichik tizim, saralash mezonlari, sport-texnik natija, texnik xatolar, chempion, terma jamoa*

sm

aga

saralash; terma jamoa a'zolarini xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun saralash.

Birinchi xilning asosiy mezonlari datlabki bo'lib hisoblanadi va nomzodlarning ikkinchi xildagi saralashga tayyorlash uchun shart-sharoit bo'lib xizmat qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- sport-texnik natija va uning so'ngi mashg'ulot yillari ichida erishgan yutuqlari dinamikasi;

- kurashchi yoshi, antropometrik ko'rsatkichlari va sport turining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatligi;

- kurash texnikasining eng muhim fazalari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni yo'qotish bo'yicha ularni mustahkamlash darajasi;

- ko'p yillik mashg'ulot jarayonida kam o'zgaradigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi;

- organizm funksional tizimining kurashdagi o'ziga xos xarakatlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlari;

- ixtisoslashgan mashg'ulot yuklamalariga ruhiy mustahkamlik;

- maqsadlik yo'nalganlik.

Yuqorida zikr etilgan belbog'li kurashning ijtimoiy-pedagogik jihatlarini tadqiqot jarayonlarida mukammal o'rganish va amalda qo'llash o'quvchi-yoshlarning ilmiy va umumiy nazariy tayyorgarliklarini oshiradi.

Musobaqalar kurashchilar uchun mustasno tarzda muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalarda ishtirok etmasdan turib, sportni va sportchini tarbiyasini tasavvur etish mumkin emas. Musobaqalar nafaqat sportdagi mashg'ulot jarayonini natijasini tahlil qilib, balki uni samaradorligini ob'ektiv tarzda baholashga imkon berib, mashg'ulot jarayonini kulminasion nuqtasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya tizimida sport musobaqalarining barqaror tizimi shakllangan. Musobaqani maqsadli belgilanishiga qarab quyidagi turlarga bo'linadi:

1) chempion aniqlanadigan birinchilik

2) yig‘ma komandani mos tarzda terish uchun kuchli sportchilarni namoyon qilish maqsadida o‘tkazaladigan saralash musobaqalari.

3) o‘quv-mashg‘ulotlarida tashkil etiladigan nazorat musobaqalari, bundan maqsad- shug‘ullanuvchilarni sportdagi muvafaqiyatlari va shug‘ullanganlik xolatini pedagogik nazorat qilish

4) sportdagi tayyorgarlikni boshlang‘ich majmuasini topshirish maqsadida tashkil etiladigan ommaviy musobaqalar

5) turli xildagi yakka kurashlarni ommalashtirish uchun o‘tkazadigan ko‘rgazmali musobaqalar.

Tashkil etish shakliga ko‘ra musobaqalarni qo‘yidagi turlari ajratiladi:

1) faqtgina muayyan guruh sportchilari ishtirok etadigan yopiq turdagi musobaqalar

2) boshqa guruh sportchilari ishtirok etishi mumkin bo‘lgan ochiq turdagi mumkin bo‘lgan ochiq turdagi musobaqalar

3) o‘rtoqchilik uchrashuvlari – guruhlar o‘rtasidagi taxminiy kelishuv bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalar.

Musobaqalar o‘tkazdirilishi sharoitiga ko‘ra tuman, shahar, viloyat, respublika, osiyo, va jaxon chemptonatlari va hokazo bosqichlariga bo‘linadi. Ishtirokchilar yoshiga muvofiq – bolalar,o‘smirlar va kattalar o‘rtasida o‘tkazdiriladigan musobaqalarga bo‘linadi.

Yosh guruhlari bo‘yicha musobaqalarni quyidagi tizimi mavjuddir:

I guruh. seksiyalari va sport maktablari guruhlarida shug‘ullanuvchi 8-10,11-12 va 13-14 yoshdagi o‘g‘il bolalar.

II guruh. Sport maktablarining sport seksiyalarida tizimli ravishda tayyorgarlik ko‘rib boruvchi 15-16,17-18 yoshdagi o‘smirlar.

III guruh. IOZBO‘SM OSMM Olimpiya va paraolimpiya markazi hamda sport seksiyalarida, Oliy va o‘rta maxsus o‘quv muassasalarida sport sohasi bo‘yicha tahsil olayotgan, sport ustasi maqomi bo‘yicha tahsil olayotgan 19-21yoshdagi va undan kattalar yoshdagilar.

IV guruh. Katta yoshdagi sportchilardan iborat.

Sport musobaqalari o‘quv mashg‘ulot jarayonini zaruriy qismi hisoblanadi,ularni xarakteri va muddati oldindan rejalashtiriladi.

Musobaqadan oldingi davr. Shug‘ullanuvchilarni yuksak darajadagi shug‘ullanganligi va ma’naviy –ruhiy tayyorgarligiga erishish maqsadida maxsus tayyorgarlikni amalga oshirish (mashg‘ulotlarni texnik, taktik, psixologik vositalarini muayyan musobaqalariga yakka tartibda terib borish). Mazkur bosqich siklini navbatli kelishi va musobaqalarni muhimligiga (masshtabi) bog‘liq ravishda, 2 haftadan 6 haftagacha davom etadi.

Musobaqa davri.(musobaqalar kuni).Bu erda bevosita musobaqa sharoitlarida ,jismoniy,texnik-taktik va ma’naviy ruhiy sifatlar amalga oshiriladi.Musobaqalantiruvchi va hakamlik qilish tajribasiga erishiladi.

Musobaqadan keyingi davr. Mazkur bosqichda,o‘tib ketgan musobaqalardagi ishtirokini tahlil etish,kuchni tiklash va jismoniy shaklni saqlab qolish amalga oshiriladi.

Musobaqalarni rejalashtirish va o‘tkazdirishda asosiy xujjat sifatida taqvim rejasi va musobaqalar haqidagi qarorlar hisoblanadi.Ularni oldindan tasdiqlab va joylarga yuboriladi. Musobaqalarni taqvimiy rejasi istiqboldagi va yillik musobaqalar uchun tuzilgan bo‘lishi mumkin. Musobaqalarni taqvimiy rejasi barqaror va an’anaviy bo‘lishi kerak. Musobaqalarni taqvim rejasini namunasi 1.jadvaldakeltirilgan.

Musobaqalar quyidagi tarzda rejalashtirmog‘i zarur, zero o‘zini yo‘nalishi va murakkablik darajasiga ko‘ra sportchi sportchini ko‘p yillik sport sohasidagi tayyorgarlik ko‘rish bosqichida o‘z oldiga qo‘ygan vazifalariga mos kelishi lozim.Ko‘p yillik olib borilgan mashg‘ulot bosqichiga ko‘ra musobaqa faoliyatini roli mantiqan o‘zgaradi. Shunday qilib, ko‘p yillik tayyorgarlikni boshlang‘ich bosqichlarida faqatgina tayyorlov va nazorat bosqichidagi musobaqalari rejalashtiriladi. Musobaqalar kam o‘tkazdiriladi,ularga maxsus tayyorgarlik ko‘rilmaydi.Musobaqalarni asosiy maqsadi mazkur mashg‘ulot bosqichini samaradorligini nazorat qilish,musobaqa jarayonidagi tajribani o‘zlashtirish, o‘quv – mashg‘ulot jarayonini emosional ruhini ko‘tarishi hisoblanadi. Ko‘p yillik tayyorgarlik ko‘rib borish bosqichlarida sportchilarni malakasi o‘sib borishiga ko‘ra musobaqalar soni ham ortib boradi. Musobaqa amaliyotiga sportdagi takomillashuv bosqichida katta ahamiyat kasb etadigan saralash va asosiy musobaqalar kiritiladi.

Musobaqalar haqidagi qarorlar mazkur musobaqalarni o‘tkazdirishda reglament asosidagi sharoit va tartiblar asosiy hujjatlar bo‘lib xizmat qiladi.Mazkur qarorni har bir bo‘limi obdon o‘ylangan va aniq ifodalangan bo‘lishi kerak. Sportni muayyan turi bo‘yicha qarorlar taqvim rejasi va musobaqalar qoidasiga asosan tuziladi va musobaqalar o‘tkazdirilishidan bir oy oldin ishtirokchilarga yuboriladi.

Musobaqalar haqidagi qarorlar quyidagi bo‘limlardan tashkil topgan: maqsadva vazifalari;o‘tkazdirish joyi va vaqti; ishtirokchilar; musobaqaga tayyorgarlik ko‘rish jarayonini boshqarish, o‘tkazish; musobaqa dasturi va o‘tkazdirish sharti; g‘olibni aniqlash tartibi, yakka holda va guruhdagi birinchilikka erishgan g‘oliblarni taqdirlash;

Ishtirokchilarni qabul qilish sharti. Musobaqalar haqidagi qaror bo‘limlarini mazmuni musobaqalar mashtabi va turiga bog‘liq. Guruhdagi birinchilik g‘oliblarini aniqlash turli usullarda o‘tkazdiriladi:

1) musobaqa ishtirokchilari bilan band bo‘lgan joylarni eng kam miqdori bo‘yicha;

2) ballarni eng ko‘p miqdori bo‘yicha

3) sof g‘alabalar miqdori bo‘yicha
4) bir vazn kategoriyasi bo‘yicha kurashchini eng kam vazni bo‘yicha

Nazorat savollari:

1. Musobaqani maqsadli belgilanishiga qarab necha turlarga bo‘linadi?
2. Musobaqalar haqidagi qarorlar nechta bo‘lishlardan tashkil topgan?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 201

VIII BOB. TIKLANISH TADBIRLARI.

8.1. Kuchli jismoniy zo‘riqishdan keyingi davolash usullari.

Reja:	8.1.1. Kuchli jismoniy zo‘riqishdan so‘ng davolash usullari 8.1.2. Qayta tiklash jarayonlari 8.1.3. Oziqlantirish rejimi va ovqatlanish qo‘shimchalari 8.1.4. Psixologik qayta tiklanish

Tayanch iboralar: *organizm, hayotiy quvvat, kuchli jismoniy zo‘riqish, qayta tiklanish, faol qayta tiklanish, to‘liq dam olish, massaj, termal va sovuq terapiya, oziqlantirish rejimi va ovqatlanish qo‘shimchalari, psixologik qayta tiklanish*

Organizmni hayotiy quvvatiga foydali ta’sir etgan holda va bir vaqtning o‘zida ijobiy xislatlarni manbai hisoblanib, “Kurash” sog‘lom turmush tarzini, faol dam olish va vaqtni chog‘ o‘tkazishni tashkil etishni eng keng tarqalgan shakllaridan hisoblanadi. Analogik maqsadlarda foydalaniladigan boshqa turlariga nisbatan, kurash organizmni funksional imkoniyatlariga juda katta talablarni qo‘yadi, shu bois etarli darajada jiddiy munosabatlarni talab etadi.

Kuchli jismoniy zo‘riqishdan so‘ng turli xil davolash usullarini qo‘llash mumkin. Mashg‘ulotlar va musobaqalardani keyin jismoniy zo‘riqishning dastlabki belgilari paydo bo‘ladi, qayta tiklash metodlari ko‘pincha kechiktiriladi. Yuzaga kelgan bo‘shliq sportchining jismoniy tayyorgarligiga ta’sir ko‘rsatib, mashg‘ulotlarni davom ettirishga halaqit qiladi. Sportchi faoliyati samaradorligining taxminan 50 foizi tiklanish jarayonini tashkil qilish bilan bog‘liq: agar qayta tiklanish jarayonlari noto‘g‘ri tashkil qilinsa, moslashuv jarayonini sekinlashtirish xavfi mavjud.

Qayta tiklanish jarayonlari bir nechta omillarga bog‘liq, ularning har biri ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatadi. Asosiy omillar - yosh, tajriba, gender, atrof-muhit, energiya manbalarining mavjudligi va psixologik holat. Yoshi katta sportchilarning jismoniy tiklanishiga yosh sportchilarga qaraganda ko‘proq vaqt talab etiladi. Boshqa tomondan, ko‘proq tajribali sportchilar, odatda, yosh sportchilarga qaraganda ko‘proq vaqt sarflashlari kerak. Ayollar erkaklardan ko‘ra sekinroq tiklanadi. Bundan tashqari, hujayrani me’yorda oziqlantirish ham muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, oqsillar, yog‘lar, uglevodlar ishlaydigan mushaklar hujayralari uchun energiya vazifasini bajaradi. Shuningdek, qo‘rquv, qarama-qarshilik yoki irodaning etishmasligi ham organizmning to‘liq tiklanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Qayta tiklash jarayoni bevosita mashg‘ulotlardan olingan yuklamaga bevosita bog‘liqdir. Qayta tiklanish jarayonning dastlabki uchdan bir qismida qayta tiklash 70

foizga, keyingi uchdan ikki qismi esa, mos ravishda 20 foiz va 10 foizni tashkil etadi. Tiklanish uchun talab qilinadigan davr energetika tizimiga bog‘liq.

Ko‘proq samaradorlikka erishish uchun sportchilar har bir mashg‘ulotining oxirida va ayniqsa tayyorgarlik va musobaqa bosqichlarida qayta tiklash usullaridan foydalanishi zarur. Qayta tiklanish quyidagi usullarda malga oshiriladi.

Faol qayta tiklanish.

Engil jismoniy faoliyat, masalan, yarim soat suzish, yoki 15 daqiqa davomida yugurish. Bunday mashqlar, qon aylanishini yaxshilaydi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Bu faoliyat futbol, voleybol yoki boshqa engil turdagi o‘yin tarzida ham amalga oshirilishi mumkin. Eng muhimi undagi harakatlar og‘ir va qiyin bo‘lmasligi kerak.

To‘liq dam olish

To‘liq dam olish barcha sportchilar uchun yagona talab hisoblanadi. Maksimal darajada ishlash uchun, sportchilar kuniga 10 soatlik uyqudan foydalanishlari, bu davrning bir qismida esa qisqa ovqatlanishni talab qiladi. Sportchilar shuningdek yotish uyqu tartibiga amal qilishi lozim bo‘lib, kechqurun soat 11:00 dan kechikmay uxlashga yotishlari muhim. Bundan tashqari, uxlashdan oldin sportchining ruhi xotirjam holatda bo‘lishi juda ham zarur.

Uqalash (massaj) terapevtik maqsadlarda yumshoq tana to‘qimalariga ishlov berish usuli hisoblanadi. Uqalash (masaj) terapiyasini amalga oshirish bo‘yicha eng yaxshi natijalarga sertifikatlangan mutaxassis jalb qilingan taqdirda erishiladi. Massajning inson fiziologiyasiga ta’siri mexanik aralashuv, sezgilarni stimullash vositasida yoki har ikkalasini birgalikda qo‘llash orqali erishiladi.

Uqalash (massajning) mexanik samarasi mushaklarning charchashini engillashtiradi va mushak to‘qimalarining ortiqcha shishishini kamaytiradi. Uqalash (massaj) natijasida ba’zi yallig‘lanish turlarini bartaraf qilishda maksimal darajadagi samarali natijaga erishiladi. Bundan tashqari, massaj, miyofasiyal tolalar to‘planishiga qarshi kurashda yordam beradi. To‘qimalarning mexanik bosimi va qisqarishi yurak qon aylanish tizimning faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Bo‘shashgan mushaklarning siqilishi qon tomirlarining bosimini yaxshilaydi, bu esa mayda tomirlarning ochilishini ta’minlaydi va massaj zonasida qon oqishini kuchaytiradi. Odatiy vaqtda kapillyarlarning taxminan 4 foizi ochiq bo‘lsa, massaj vaqtida bu raqamni 35 foizgacha oshirish mumkin. Natijada mushaklarda qon oqimi kuchayadi, bu kapillyar va to‘qima hujayralari o‘rtasida yaxshi metabolizmni ta’minlaydi.

Uqalash, markaziy asab tizimiga hissiy oqimni asta-sekin oshirib, og‘riq va og‘riqli sezuvchanlikni kamaytirishi mumkin. Bunga erishish uchun og‘riqli zonani asta-sekin massaj qilish kerak. Teri ustiga engil ta’sir o‘tkazish mayda migratsiyalarning vaqtincha kengayishiga olib keladi. Uqalash (massaj) faqat

metabolizmga lokal ta’sir ko‘rsatadi, bu birinchi navbatda massaj zonasida qon aylanishining ortishi bilan bog‘liq. Dekompozitsiya mahsulotlarini parchalanish stavkalari va ularning yurak-qon tomir tizimi tomonidan so‘rilishi dam olish holatiga nisbatan ikki yarim barobar ko‘payishi mumkin.

Uqalash ham mushaklarning spazmini engillashtirishga yordam beradi. Mushak spazmlarida kuzatilgan mushaklarning majburiy qisqarishi bilan engil ta’sir ko‘rsatadi, refleks mexanizmlari tufayli bo‘shashishlarini ta’minlaydi. Mushaklarning spazmlari sohasida, avvalo, mushak tolasiga parallel ravishda yo‘nalishda ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak.

Chuqur teri massajini intensiv mashg‘ulotdan oldingi kun yoki musobaqa boshlanishidan ikki yoki uch kun oldin o‘tkazish kerak

Termal va sovuq terapiya.

Bug‘ saunalaridagi issiq havolarda termal terapiya, tiklanish vositasi sifatida qo‘llanilishi mumkin. Terining dastlabki qizdirishi yordamida faqat to‘qimalarnigina emas, balki mushaklar uchun ham foydali ta’sirga ko‘rsatadi. Saunada uzoq muddat bug‘lanish (kamida 20 daqiqa davomida) issiqlikka ta’sirida mushak atrofida qon aylanishini yaxshilanishiga yordam beradi. Ushbu usulning bir noqulayligi shundaki, mushak to‘qimasi issiqlikning zarur qismini olishdan oldin terining juda ko‘p isib ketishiga sabab bo‘ladi. Sportchilarga tiklanish uchun chuqur mushak to‘qimasini emas, tananing sirtini isitish yaxshiroq foyda beradi.

Sovuq terapiya ham tiklanish uchun muhim ijobiy fiziologik ta’sir ko‘rsatadi. Bunday davolanish 10-15 daqiqa mobaynida 5-10 daqiqa muz hammomlarini, muzli gulxona yoki sovuq mato bilan o‘ralishni o‘z ichiga oladi. Mushakning cho‘zilgan jarohatlarida muz bilan ishqalash, shish paydo bo‘lishini oldini oladi.

Oziqlantirish tartibi va ovqatlanish qo‘shimchalari.

Ideal sifatida, sportchilar kundalik energiya balansini saqlab qolishlari kerak, ya’ni sportchining kundalik energiya iste’moli taxminan oziq-ovqat iste’mol qilish hajmiga to‘g‘ri keladi. Sportchilar kaloriyalar sonini hisoblash yo‘li bilan dietaning to‘g‘riligini osongina baholashlari mumkin. Mashg‘ulot mashqlari davomida mushaklarga og‘irlik tushurish uchun sportchi etarli darajada kaloriya qabul qilishi zarur.

Proteinning tabiiy ehtiyojiga qo‘shimcha ravishda (ayniqsa, hayvon oqsilida), organizmga uglevodlarga ham ehtiyoj bor. Shunday qilib, energiya iste’moli va reabilitatsiya nuqtai nazaridan sportchilarga dietaga maksimal e’tibor berish kerak.

Biroq, hatto muvozanatli va etarlicha parhezga amal qilgan holda, sportchilar vitaminlar va mineral qo‘shimchalarni iste’mol qilib turishlari kerak. Sportchilar A vitaminidan tashqari barcha vitaminlarga ega emaslar. Musobaqa oldi mashg‘ulotlar davrida sportchining menyusiga boshqa hissa moddalar bilan birga qo‘shimchalar qo‘shilishi kerak.

Qo‘shimcha oziqlanish rejalashtirganda, murabbiylar va sportchilar yillik rejaning har bir o‘quv vaqtini hisobga olishlari va qo‘shimcha ozuqa iste’mol me’yorini bilishi kerak. Masalan, oraliq bosqichda katta miqdorda vitaminlar (ayniqsa, B6, B12 va C vitaminlari va ayrim minerallar) ni olish zarur bo‘lsa, mashg‘ulotning qisqartirilgan va hajmining kamaygan vaqtlarda zarurati kamayadi. Vitaminlar va mineral qo‘shimchalarni iste’mol qilishni rejalashtirish sportchining jismoniy holatiga qarab belgilanadi.

Sportchilar oziq-ovqat mahsulotlarini kunlik iste’mol qilishi tartibi kamida to‘rt qismga bo‘linishi - nonushta paytida kunlik rasionning 20-25 foizini, ikkinchi nonushtada 15-20 foizni, tushlikda 30-35 foizni va 20-25 foizni kechki ovqat paytida tanovul qilish tavsiya etiladi. Ovqatlar orasidagi tanaffus to‘rt soatdan oshmasligi kerak, nonushta va kechki ovqat - o‘n ikki soatdan oshmasligi kerak.

Sportchining mashqlar oldidan ovqat emasligi kerak, chunki to‘liq oshqozon diafragmani ko‘taradi va yurak-qon tomir va nafas olish tizimining ishlashi qiyin bo‘ladi. Sportchilar, shuningdek, mashg‘ulotdan so‘ng to‘g‘ridan-to‘g‘ri ovqatni iste’mol qilmasliklari kerak, chunki bu vaqtda oz miqdorda oshqozon suvi chiqariladi. Buning o‘rniga, mashg‘ulotdan so‘ng sportchilar faqat karbongidrat, oqsil va amino kislotalar qo‘shimchalari bo‘lgan suyuqliklardan foydalanishlari kerak. Foydali oziq-ovqatlarni mashqdan keyin 30-60 daqiqadan keyin olish mumkin.

Psixologik qayta tiklanish.

Psixologik tiklash, shuningdek, jismoniy va fiziologik yuklardan stress ta’siriga tushishi mumkin bo‘lgan motivasiya va iroda kabi tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi. Tananing ichki va tashqi ta’sirlarga bo‘lgan ta’sirining tezligi sportchining ishlashiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Murabbiylar tomonidan sportchiga qanchalik ko‘p e’tibor qaratilgan bo‘lsa, turli mashqlarga qanchalik yaxshi munosabatda bo‘lsa turli jarohat va organizmdagi toliqishlarning tiklanilishiga shunchalik ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun sportchining tiklanish tezligi deyarli har doim kunlik turmush tarzi va psixologik muhitga bog‘liq. Tiklanish jarayonida sportchining yaqinlari, birodari yoki opa-singillari, ota yoki onasi, jamoa yoki murabbiy bilan tashkil etiladigan munosabatlarga be’vosita bog‘liq. Jiddiy hissiy muammolarni boshidan kechirgan sportchi esa psixiatrga murojaat qilish kerak.

Agar sportchining miyasi bo‘shashsa, tananing boshqa barcha qismlari xuddi shunday holatga tushadi. Ehtimol, kechqurun dam olishdan oldin ushbu texnikani qo‘llash yaxshidir. Masalan, yotishdan oldin iliq vanna yoki dush olish, ko‘proq psixologik tiklanish imkonini beradi.

Nazorat savollari:

1. Kuchli jismoniy zo‘riqish qanday hollarda ro‘y beradi?
2. Faol qayta tiklanish jarayoni nima?
3. Massaj orqali qayta tiklanish jarayoni haqida nimalarni bilasiz?
4. Psixologik qayta tiklanish jarayonlarini tavsiflab bering

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.

4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 201

8.2. TIBBIY TEKSHIRUV.

Reja:	8.2.1. Sport tibbiyotining asosiy vazifalari 8.2.2. Tibbiy nazoratni tashkil etish va o‘tkazish tartibi 8.2.3. Sport tibbiyoti bo‘yicha shifokorning tekshiruvi

Tayanch iboralar: *sport tibbiyoti, klinik tibbiyot amaliyoti, biotibbiyotshunolik, jarohat va kasalliklar, sportda tibbiy nazorat, travmatologiya*

Sport tibbiyotining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- shaxsning genetik va fenotipik imkoniyatlarini o‘rganish, sport turlariga muvofiqligini va biologik xususiyatlarini aniqlash.
- insonning sog‘lig‘i va ahvolini baholash bo‘yicha ko‘p miqdordagi axborotga asoslangan holda sport mashg‘ulotlariga tavsiyalar berish.
- klinik tibbiyot amaliyoti, an’anaviy xalq tabobatida asosida ishlab chiqilgan vositalar va usullar, shu jumladan, o‘ziga xos tuzatish majmualari yordamida sportchi tayyorligi darajasini dinamikasini o‘rganish;
- sportchi organizmiga fiziologik maxsus kompleks (pedagogik, biotibbiyotshunolik, psixologik) ta’sir yordamida jismoniy o‘sishini ta’minlash;
- sportchilarning faoliyati jaryonida olingan jarohatlari va kasalliklarini oldini olish va davolash;
- jarohat va kasalliklardan so‘ng sportchilarni qayta tiklash.
- sportchilarning shikastlanishlari va favqulodda vaziyatlariga shoshilinch yordam ko‘rsatish.
- sportchilarning gigienik talablarga muvofiqligini nazorat qilish, kasallikka chalinishini oldini olish va davolanishga yordam berish.
- sportda dori preparatlarini qo‘llashni nazorat qilish.
- sport tibbiyotining komponentlari:
- sportda tibbiy nazorat;
- sportda funksional nazorat;
- sportchilarning funksional reabilitatsiyasi va sport samaradorligini oshirish;
- sportchilarning somatik kasalliklarini davolash;
- sport travmatologiyasi;
- sportchilarni tibbiy reabilitasiya qilish;
- sportga shoshilinch tibbiy yordam ko‘rsatish;
- sport gigienasi;
- sport tibbiyotida ilmiy tadqiqotlar;

- sport tibbiyotida ilmiy tadqiqotlarning asosiy yo‘nalishlari:
- sport kardiologiyasi;
- funksional diagnostika;
- sportchilarning kasalliklari diagnostikasi va davolash;
- sportchilarning immunitet holatini aniqlash va tuzatish;
- sportchilarning mushak-skelet sistemasi jarohatlarini diagnostikasi va davolash;
- kasallik va jarohatlardan so‘ng sportchilarni qayta tiklash;
- mashg‘ulotlar va yuklamadan keyin sportchilarni tiklash;
- sportchilarini jismoniy tayyorgarligini oshirish.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi shaxslarni tibbiy nazoratni tashkil etish va o‘tkazish tartibi quyidagicha tashkil qilinadi:

1. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni va shaxslarni chuqurlashtirilgan tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichiga muvofiq o‘tkaziladi.

2. Sportning sog‘lig‘ini saqlash maqsadida boshlang‘ich ta’lim guruhlariga qabul qilish (1-bosqich) sport poliklinikasida o‘tkazilgan tibbiy ko‘rikdan so‘ng sport tibbiyoti bo‘yicha shifokorning tibbiy xulosasi asosida amalga oshiriladi, unda:

Tibbiy ko‘rik:

- pediatr, umumiy amaliyot shifokori;

- mutaxassis shifokorlar: tibbiy ko‘rsatkichlarga muvofiq travmatolog-ortoped, jarroh, nevrolog, otorinolaringolog, oftalmolog, stomatolog, kardiolog, akusher-ginekolog va boshqa tibbiyot mutaxassislari;

Antropometriya

EKGda yurakning elektrofiziologik parametrlarini, shu jumladan stress holatlarida ko‘rsatmalar mavjud bo‘lsa, o‘rganish;

EChO-kardiografik tadqiqotlar;

Ko‘krak organlarining rentgen tekshiruvlari (15 yoshdan oshgan yoki tibbiy sabablarga ko‘ra);

klinik qon va siydik testlari.

Tibbiy ko‘rsatkichlar mavjud bo‘lganda qo‘shimcha diagnostika va laboratoriya tekshiruvlari o‘tkaziladi.

Ambulatoriya shifokorining pediatr (terapevt, umumiy amaliyot shifokori) tomonidan tibbiy ko‘rik natijalari asosida tibbiy xulosa tibbiy hujjatlarga kiritilib, bemorning tibbiy ma’lumotnomasiga, shu jumladan:

- salomatlik holatini baholash;

- jismoniy rivojlanish to‘g‘risidagi xulosa;

- terapevtik va profilaktika choralarini o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar yozib beriladi.

Ma’lumotlar tibbiy ko‘rikdan o‘tkazilgandan so‘ng sport tibbiyoti shifokori tomonidan sportga qabul qilish haqida xulosa berishi uchun taqdim etiladi.

Sport tibbiyoti bo‘yicha shifokorning tekshiruvi quyidagilarga asoslanadi:

kardiolog, pediatr, ortopedik travmatolog, jarroh, tish doktori, nevropatolog, otolaringologiya mutaxassisi, oftalmolog xulosalari;

elektrofizologik tekshiruv (tibbiyot sohasi muvofiq) jismoniy mashqlar, test, jumladan, yurak-EKG indeksi;

ko‘rsatkichlar mavjud bo‘lsa EChO - kardiografik o‘rganish;

ko‘krak qafasi rentgeni (15 yoshdan katta sportchilar uchun yoki ko‘rsatilgan bo‘lsa);

qon va siydikning klinik tekshiruvlari;

Qo‘shimcha tarzda quyidagi tekshiruvlar amalga oshirilishi mumkin:

nafas olish funksiyasini o‘rganish;

fizioterapiyada shifokorning konsultativ tekshiruvi;

kardiolog, oziqlanish, endokrinolog, akusher-ginekolog, urolog, dermatolog, boshqa shifokorlar inspeksiyasi (tibbiy sabablarga ko‘ra);

Agar stress test, yurak tezligi tomografiya (cardiointervalography) aniqlash, shu jumladan, elektrokardiografik tadqiqotlar olib borilishi mumkin;

velosiped, yoki yugurish yo‘lakchasida sinovdan jismoniy mashq bajarish aniqlash;

to‘liq qon tahlili, laboratoriya sinovlari;

organlarning ultratovush tekshiruvi;

psixofizik holatini o‘rganish.

Nazorat savollari:

1. Sport tibbiyotining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Tibbiy nazoratni tashkil etish va o‘tkazish tartibi qanday?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022 y.
4. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y.
5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023
6. Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 201

Test savollari

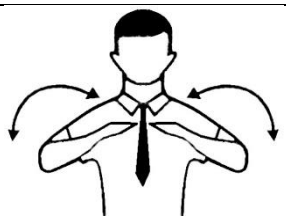
№	Test topshirig‘i	To‘g‘ri javob	Muqobil javob	Muqobil javob	Muqobil javob
	Matriarxat tushunchasi nimani anglatadi?	onaboshilik	otaboshilik	Sport o‘yinlari	Mahalliy o‘yin nomi
	IX asrlarda epik kurashning uchinchi xil namunasidagi talab nimalardan iborat?	qiz kuyovlikka da’vogar yigitlardan kurash g‘olibini tanlagan	Ayollar taxt uchun kurashgan	Erkaklar taxt uchun kurashgan	G‘olibga uylanishga ruxsat berilgan
	IX-X asrlarda Navro‘zning qaysi kunlarida kurash musobaqalari o‘tkazilgan	bayramning dastlabki uch kunida	bayramning birinchi kunida	bayramning ikkinchi kunida	bayramning uchinchi kunida
	Farg‘ona muzofotida muntazam kurash o‘yinlari o‘tkazilgani qayd etilgan manbani belgilang.	Xitoy qo‘lyozmasi Tan-shu	Yapon qo‘lyozmasi Tan-shu	Alpomish	Go‘ro‘g‘li
	Amir Temur va Qilich Arslon o‘rtasidagi kurash bayon qilingan manbani belgilang.	Temurnoma	Alpomish	Go‘ro‘g‘li	Rustam
	“Holoti Pahlavon Muhammad manoqibi” asari kimga tegishli	Alisher Navoiy	Amir Temur	Farobiy	Ibn Sino
	Tarbiyalash va sportchini tayyorlash jarayonini qamrab olgan tashkiliy metodik tizim nima	Kurash maktabi	Sportdagi muvafaqiyat	Yuksak darajadagi muvafaqiyat	Sport mashg‘ulotlari

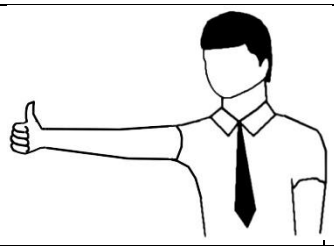
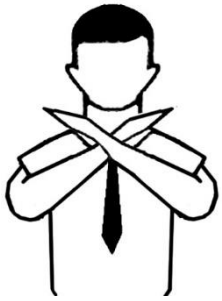
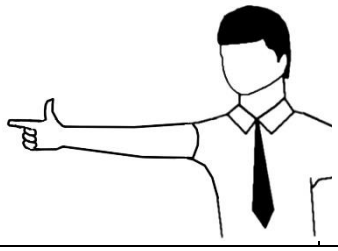
	deb ataladi?				
	Musobaqa faoliyati jarayonida maksimal imkoniyatlarni namoyon qilishga sportchi organizmini butun imkoniyatlari majmuasini aks etuvchi tushuncha nima deb ataladi?	Tayyorgarlik	mashg‘ulot	Maxsus shug‘ullanganlik	Sportdagi shakl
	G‘alabaga erishishda qo‘llaniladigan kurashuvchilarni, hujum qilish, o‘zini himoya qilish, qarshi usulni qo‘llashdagi texnik xarakatlarni musobaqa qoidalariga mos tarzda amalga oshirish nima deb ataladi?	Kurash texnikasi	Kurash qoidalari	Kurash elementi	Mashqlar tizimi
	Harakatni bajarilishini eng samarali usuli nima deb ataladi?	texnika	taktika	usul	Uslub
	Kurashchi sof g‘alabaga yoki raqib ustidan uni yiqitish orqali ustun kelishiga erishadigan texnik xarakatlar nima deb ataladi?	Usul	Uslub	taktika	Texnika
	Texnik-taktik xarakatlardan rasional foydalanish deganda nimani tushunasiz?	Taktik tayyorgarlik	Texnik tayyorgarlik	Uslubiy tayyorgarlik	Jismoniy tayyorgarlik
	Davolash maqsadida jismoniy mashqlardan foydalangan allomaning nomini toping.	Ibn Sino	Farobiy	Alisher Navoiy	Amir Temur
	Jismoniy tarbiyaning dastlabki eng mashhur metodikalari qaerda yaratilgan	Qadimgi Gresiyada	Misrda	Evropada	Amerikada
	U inson harakati	Leonardo da	I.G.Gestolossi	P.F.Lestgaft	Ibn Sino

	biomexanikasini asoschilaridan biri kim?	Vinchi			
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar mashg‘ulotning qaysi qismiga kiradi?	Darsning tayyorgarlik qismi	Darsning asosiy qismi	Darsning yakuniy qismi	Mustaqil ta’lim
	Kurash usullariga o‘rganish strukturasi nechta bosqichdan iborat	3	2	4	5
	Safda yurish va yugurish qaysi mashqlar tizimiga kiradi?	Umumiy tayyorgarlik mashqlari	Asosiy mashqlar	Rivojlantiruvchi mashqlar	Takomillashtiruvchi mashqlar
	Sherik egilib turganda ustidan sakrab o‘tish va oyoqlarning tagidan qaytarib chiqish qanday mashq sanaladi?	Juftlikda ishlash	Umumiy tayyorgarlik mashqlari	Asosiy mashqlar	Rivojlantiruvchi mashqlar
	Qayta saflani, yurish, engil yugurish, og‘izdan nafas olib, burundan chiqarish, turgan joyda qo‘llarni ohista siltash qaysi mashqlar tizimiga kiradi?	Yakunlovchi mashqlar	Juftlikda ishlash	Umumiy tayyorgarlik mashqlari	Asosiy mashqlar
	Sportdagi mahoratning fundamenti bu...	Jismoniy tayyorgarlik	Texnik tayyorgarlik	Taktiktayyorgarlik	Uslubiy tayyorgarlik
	Qaysi yoshdagi o‘smir o‘g‘il bolalarda tezlik va egiluvchanlik oson rivojlanadi?	10-15	9-10	15-16	11-12
	Aylanishlar, umbaloq oshishlar qanday mashqlar deyiladi	akrobatik mashqlar	Texnik mashqlar	Jismoniy mashqlar	Maxsus mashqlar
	Barcha mushak guruxlarini ishga soladigan intensivlikda uzoq faoliyat ko‘rsatish imkoniyatining yuqori	Umumiy chidamlilik	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Maxsus jismoniy tayorgarlik	Umumrivojlantiruvchi mashqlar

	darajasi nima deb ataladi?				
	Raqibni tinch turgan holatda ikkala qo‘l yordamida siqib, o‘ziga tortib yoki itarib muvozanat holatini buzishi?	Siltash harakati	Kiftlash harakati	Bosish harakati	Tizzaga mindirish usuli
	Raqibni chap qo‘li ostidan siltash natijasida o‘ng belbog‘ ushlagan qo‘limizni chap belbog‘ ushlagan qo‘lga yaqinlashtirish?	Kiftlash harakati	Siltash harakati	Tizzaga mindirish usuli	Bosish harakati
	Raqibni oyoq, qo‘l va elka-jag‘ yordamida itarib elkasini bosib tushish?	Bosish harakati	Kiftlash harakati	Siltash harakati	Tizzaga mindirish usuli
	Kiftlash natijasida raqibini oyoq-tizza yordamida ko‘tarib tashlash	Tizzaga mindirish usuli	Bosish harakati	Kiftlash harakati	Siltash harakati
	Raqibni ko‘targanda so‘ng oyog‘ini tashqarii yoki ichki yon tomondan chalish?	To‘sish usuli	Tizzaga mindirish usuli	Bosma usuli	Qayirma usuli
	Raqibni ko‘targandan so‘ng siltab elka bilan erga urish?	Bosma usuli	To‘sish usuli	Tizzaga mindirish usuli	Qayirma usuli
	Raqibni ko‘targanda so‘n oyoq ishlatmasdan chap yoki o‘ng elka tomonga qayirib tashlash?	Qayirma usuli	Bosma usuli	To‘sish usuli	Tizzaga mindirish usuli
	Raqibni kiftlab har ikkala oyog‘ini yonga tortib belga mindirib tashlash?	Yonbosh usuli	Qayirma usuli	Bosma usuli	To‘sish usuli
	Kiftlash natijasida Raqibning oyog‘ini erdan uzib, yarim aylanma o‘tkazib tashlash?	Qaytarma usuli	Yonbosh usuli	Qayirma usuli	Bosma usuli
	Siltash yoki kiftlash	Chapdan	Yonbosh usuli	Qayirma usuli	Bosma usuli

	natijasida, raqibni ko‘tarib yon tomonga o‘tkazib qarama-qarshi tomonga tashlash?	qaytarma usuli			
	Raqibni siltash yoki kiftlash yordamida qadam tashlab oyoq, qo‘l yordamida irg‘itib tashlash?	Qadamlash usuli	Chapdan qaytarma usuli	Yonbosh usuli	Qayirma usuli
	Siltash yoki kiftlash natijasida raqibni bir va bir necha doira shaklida aylantirib oldinga tashlash?	Aylantirish usuli	Qadamlash usuli	Chapdan qaytarma usuli	Yonbosh usuli
	Raqibni siltash natijasida, o‘zidan uzoq masofadan oyoq yordamida tizzaga mindirmasdan irg‘itib tashlash?	Ilish usuli	Aylantirish usuli	Qadamlash usuli	Chapdan qaytarma usuli
	Bir usulni qo‘llamoqchi bo‘lib turib. Kutilmaganda boshqa usulni qo‘llash?	Chalg‘itish usuli	Ilish usuli	Aylantirish usuli	Qadamlash usuli
	Siltash harakati necha xil bajariladi?	2	3	4	6
	Necha xil musobaqa turlari mavjud?	5	4	2	7
	Musobaqa o‘tkaziladigan joy (sport zali yoki stadion), anjomlar va gilamlarning tayyorlanishini tekshirish qaysi hakam vazifalariga kiradi?	Bosh hakam	Bosh hakam o‘rinbosari	E’lon qiluvchi hakam	Vaqtni hisoblovchi hakam
	Bellashuv natijasini va keyingi bellashuvga tayyorlanib turuvchilarni e’lon qilib borish qaysi xakam vazifalariga kiradi?	E’lon qiluvchi hakam	Bosh hakam	Vaqtni hisoblovchi hakam	Bosh hakam o‘rinbosari
	Belbog‘li kurash	8 x 8 m; 10 x	9 x 9 m; 10 x	8 x 8 m; 9 x 9	8 x 8 m; 9 x 9 m;

	gilami o‘lchamlari qanday?	10 m; 12 x 12 m	10 m; 12 x 12 m	m; 10 x 10 m	12 x 12 m
		ta’zim	ushla	kurash	To‘xta
		ushla	ta’zim	kurash	to‘xta
		kurash	ushla	ta’zim	To‘xta
		to‘xta	kurash	ushla	ta’zim
		Xalol	to‘xta	kurash	Ushla
		Bekor	Xalol	to‘xta	Kurash

	 chala	Chala	Xalol	To‘xta
	 Vaqt	yonbosh	Bekor	Xalol
	 yonbosh	yonbosh	Bekor	Xalol

GLOSSARIY

Yurakning minutlik xajmi - yurakning bir minut ichida otib chiqaradigan kon miqdori. U o‘ng va chap qorincha uchun bir xil bo‘lib, o‘rta xisobda kishi tinch turgan xolatda erkaklar uchun 4-6 litr, ayollar uchun esa 3-5 litr/min tashkil etadi.

Yuklanish - jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida shug‘ullanuvchilar tanasiga ular ko‘rsatgan muayyan kattalikdagi ta’sirni yuklanish deyiladi.

Uzluksiz tizim - Basketbol o‘yinining o‘yin tizimi. Maydonning bir tomonidan son jixatidan ustunlikka ega bo‘lib xujum qilayotgan komanda kombinasiya yordamida maydonning ikkinchi tomonida ustunlikka erishadi va bunda o‘yinchilar shunday joy almashadilarki, ular xujumni yanada davom ettirish uchun dastlabki xolatni egallaydilar.

Past start - 400 metrgacha yugurish musobaqasida sportchi qo‘llarini va bir tizzasini erga tekkazib yugurishni boshlaydi.

Suzishni o‘rgatish - Suzishni o‘rgatish boshlang‘ich ta’lim va sport trenirovkasi usuliyatlarini o‘z ichiga oladi. Buning ikkalasi bir butun jarayon bo‘lib xisoblanadi.

Umumiy chidamlilik - umumiy chidamlilik barcha mushak guruxlarini ishga soladigan intensivlikda uzok faoliyat ko‘rsatish imkoniyatining yuqori darajasi.

O‘pkaning umumiy sig‘imi- maksimal nafas olgandan so‘ng o‘pkadagi xavo xajmi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik- mukammal jismoniy tayyorgarlik xisoblanadi. Bunda sportchi xar xil turdagi mashqlar yordamida xar tomonlama sog‘ligini rivojlantiradi.

Maxsus jismoniy tayorgarlik- bunda sportchining maxsus tanlangan bir sport turiga tayyorgarligi amalga oshiriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar- tananing aloxida qismlari bilan bajariladigan xarakatlar yoki ularning birikmalaridir. Ularning asosiy vazifasi - jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddi-qomatni to‘g‘ri shakllantirish va shug‘ullanuvchilarni xarakat malakalarini shakllantirishga qaratilgandir.

Yuklanish xajmi- yuklanish xajmi deyilganda ayrim mashqning qanchalik uzoq ta’sir qilishini, shuningdek, muayyan vaqt ichida bajariladigan jismoniy ishning jami miqdori tushuniladi.

Yakka blok- Voleybolda zarba bilan xujum qilayotgan o‘yinchiga qarshi bir kishilik to‘siq. To‘pni bir o‘yinchi tomonidan qaytarilishi, qo‘llar bilan g‘ov yasalishi.

Qaddi-qomat- kishining erkin turgan xolati. Qaddi-qomat deganda tana qismlarining bir-biriga mutanosibligi va xushbichimligi tushuniladi.

O‘yindan tashqari xolat – Ba’zi sport turlarida, masalan futbolda o‘yinchi amaldagi qoidani buzib, darvozaga to‘p kiritish uchun qulay vaziyatda bo‘lib qolishi.

Ortiqcha mashg‘ulot – mashg‘ulotlarda jismoniy madaniyat va sport qonuniyatlari noto‘g‘ri qo‘llanganda sportchining ish qobiliyati susayib, asab va jismoniy xolatini yomonlashishi bilan xarakterlanadilan xodisa.

To‘pni o‘yinga tushirish- to‘pni oshirish, uzatish, urib o‘yinga kiritish, o‘yinni boshlash/ asosan voleybol, tennis, stol tennisi sport turlarida qo‘llanadi.

Start oldi xolati- musobaka oldidan sportchilarda yuzaga keladigan maxsus emosional xolat. Uning belgilari musobaqadan bir necha kun oldin kuzatilishi mumkin, lekin musobaka boshlanishidan oldin ular yaqqol namoyon bo‘ladi. Start oldi xolatida yuzaga keladigan reaksiyalar shartli reflektor mexanizmiga ega. Bu bo‘ladigan musobaka xakida ma’lumot beruvchi tashki va ichki faktorlar ta’sirida bosh miya yarim sharlari po‘stlog‘ining funksional xolatini o‘zgarishi bilan bog‘liq.

Pressing – basketbolda qo‘llanadigan ximoya tizimi. Xujumchilarni xatoga, to‘pni oldirib qo‘yishga olib keladigan shoshilinch xarakatlarga majbur kilish maqsadida ularga maksimal yakin oraliqda anik ximoya xarakatlarini bajarish.

Usul- sportda raqib ustidan g‘olib kelish uchun qo‘llanadigan xarakat san’ati.

Ortiqcha kadam. /basketbolda/. To‘pni erga urib yurishga o‘tishda o‘yinchi to‘pni qo‘lida tutib turgan xolda tayanch oyog‘ini maydondan uzishi, xarakat paytida to‘p olgan o‘yinchi esa, qo‘lidagi to‘p bilan ikki qadamdan ortiq yurishi mumkin emas.

Sport psixologiyasi – Xar bir sport turi va bir-biriga o‘xshash guruxlarida, ta’lim tarbiya berishning sportchi shaxsi fazilatlarini xisobga olgan xolda sportchi maxoratini oshirishning asoslari ruxiy masalalarini o‘rganadi.

Psixologik tayyorgarlik – aniq sport turiga oid ruxiy jarayonlarni va shaxs xususiyatlarini shakllantirish xamda rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Uslub – Sportda kurashning struktura birligi va usullar tizimi sifatida namoyon bo‘ladi. Xar bir ulug‘ sportchi o‘zining uslub tizimiga ega.

Nafas tezligi – Bir minutda olinadigan nafas xarakatlarining soni. Katta yoshdagi odamlar bir minutda 14-18 marta nafas oladilar. Jismoniy ish, sport mashqlarini bajarishda nafas tezlashadi va minutiga 40-50 marta va xatto undan ko‘p bo‘lishi mumkin.

Puls- yurak urish tezligi – katta yoshli sog‘lom odamda yurak tinch xolatda minutiga 60-80 martadan urib turadi. Yurak urishining soni yoshga, jinsga, chiniqqanlikka va boshqa sabablarga bog‘liq. Ayollarda yurakning bir minutda urish soni erkaklarga nisbatan 6-10 marta ko‘p, bir yoshgacha bo‘lgan bolalarda 100-140 marta, 10 yoshli bolalarda 90 marta, shiddatli jismoniy mashqlar ta’sirida 150-200 marta va undan ko‘proq bo‘ladi. Kecha-kunduz davomida xam yurak urishi o‘zgarib turadi. Masalan, tunda yurak urish soni kamayadi.

Badiiy gimnastika – Gimnastikaning faqat xotin-qizlar shug‘ullanadigan turlaridan biri. Turli buyumlar va buyumsiz bajariladigan turli-tuman mashqlardan iborat.

Fristayl – Tog‘ chang‘i sportining bir turi. Bunda tramplindan chang‘ilarda uchib tushaturib xar xil oddiy va murakkab akrobatika mashqlari bajariladi.

Jismoniy barkamollik – Insonning jismoniy sifatlari va qobiliyatlarini yuqori darajada rivojlantirish bo‘lib uni uyg‘un rivojlanishining asosiy qismlaridandir.

Jismoniy rivojlanish – jismoniy tarbiya natijasida inson tanasi vo‘rinishi va faoliyat qobiliyatining o‘zgarishi demakdir.

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo‘lib, inson tanasini morfologik va funksional jixatdan takomillashtirishga, uning xayoti uchun muxim bo‘lgan asosiy xarakat malakalarini, maxoratini, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarini shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

MUNDARIJA:

	KIRISH	**3**
I BOB.	**MILLIY BELBOG‘LI KURASH SPORT TURINING NAZARIY ASOSLARI.**	**7**
1.1.	**Nazariy tayyorgarlik**	7
1.2.	**Talabalarni belbog‘li kurashga saralash mezonlari.**	15
1.3.	**Milliy Belbog‘li kurash texnikasi.**	18
II BOB.	**UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK.**	**25**
2.1.	**Talabalarni jismoniy tarbiyalash vazifalari**	25
2.2.	**Milliy Belbog‘li kurash mashg‘ulotlariga metodik yondashuvlar**	29
III BOB.	**MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK.**	**34**
3.1.	**Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik**	34
3.2.	**Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari**	38
3.3.	**Egiluvchanlikni rivojlantirish.**	40
IV BOB.	**TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK**	**43**
4.1.	**O‘quv-mashg‘ulotlari texnika va taktikani o‘rganish va takomillashtirish bo‘yicha umumiy jismoniy va maxsus tayorgarlik masalalari**	43
4.2.	**O‘quv jarayonini rejalashtirish**	47
4.3.	**Jismoniy rivojlantirish va yuqori ishchanlik qobiliyatini shakllantirish**	50
4.4.	**Belbog‘li kurash sport turining texnik-taktik asoslari**	53
4.5.	**Usullarga qarshi –himoyalar**	86
4.6.	**Usullarga qarshi usullar**	93
V BOB.	**PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK**	**107**
5.1.	**Sportchilarda ma’naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash**	107
VI BOB.	**HAKAMLIK AMALIYOTI**	**110**
6.1.	**Musobaqalarni tashkil qilish mezonlari**	110
6.2.	***Hakamlar hay’ati va xizmat ko‘rsatuvchi xodimlar***	113
6.3.	**Belbog‘li kurashning musobaqa o‘tkazish qoidasi**	119
VII BOB.	**MUSOBAQALARDA ISHTIROK**	**128**

7.1.	**Terma jamoaga saralash**	128
VIII BOB	**TIKLANISH TADBIRLARI**	**132**
8.1.	**Kuchli jismoniy zo‘riqishdan keyingi davolash usullari**	132
8.2.	**TIBBIY TEKSHIRUV**	**137**
	Test savollari	**140**
	Glossariy	**146**
	VXOD	**3**
I GLAVA.	**TEORETIChESKIE OSNOVЫ BORBЫ ZA NATSIONALNЫY POYaS**	**7**
1.1.	**Teoreticheskaya podgotovka**	7
1.2.	**Kriterii otbora studentov dlya uchastiya v sorevnovaniyax po borbe na poyasa.**	18
1.3.	**Texnika borbы na natsionalnom urovne.**	23
II GLAVA	**OBЩAYa FIZIChESKAYa PODGOTOVKA**	**25**
2.1.	**Zadachi fizicheskogo vospitaniya uchaщixsya**	25
2.2.	**Metodologicheskie podxodы k podgotovke borsov k sorevnovaniyam na natsionalnыe poyasa.**	29
III GLAVA	**SPESIALNAYa FIZIChESKAYa PODGOTOVKA**	**34**
3.1.	**Obщaya i spesialnaya fizicheskaya podgotovka**	34
3.2.	**Uprajneniya na vыnoslivost**	38
3.3.	**Razvivayte gibkost**	40
IV GLAVA	**TEXNIKO-TAKTNAYa PODGOTOVKA**	**43**
4.1.	**Trenirovki napravlenы na reshenie obщix i spesialnыx zadach po fizicheskoy podgotovke s selyu izucheniya i sovershenstvovaniya texniki i taktiki.**	43
4.2.	**Planirovanie uchebnogo protsessa**	47
4.3.	**Fizicheskoe razvitie i formirovanie vыsokoy rabotosposobnosti**	50
4.4.	**Texnicheskie i taktycheskie osnovы borbы za poyasa v sporte.**	53

4.5.	**Zaщita ot metodov**	86
4.6.	**Metodы protiv metodov**	93
V GLAVA	**PSIXOLOGIChESKAYa PODGOTOVKA**	**107**
5.1.	**Razvitie duxovnыx i volevыx kachestv u sportsmenov.**	107
VI GLAVA	**ARBITRAJNAYa PRAKTIKA**	**110**
6.1.	**Kriterii organizatsii konkursov**	110
6.2.	**Prisyajnыe i obslujivayuщiy personal**	113
6.3.	**Pravila sorevnovaniy po borbe za poyasa**	119
VII GLAVA	**UChASTIE V SOREVNOVANIYaX**	**128**
7.1.	**otbor v natsionalnuyu sbornuyu**	128
VIII GLAVA	**MERЫ VOSSTANOVLENIYa**	**132**
8.1.	**Metodы lecheniya posle intensivnыx fizicheskix nagruzok**	132
8.2.	**MEDITSINSKIY OSMOTR**	**137**
	Testovыe voprosы	**181**
	Glossariy	**146**
	AVTORIZOVATSYA	**3**
I CHAPTER	**THEORETICAL BASIS OF THE STRUGGLE FOR THE NATIONAL BELT WRESTLING**	**7**
1.1.	**Theoretical training**	**7**
1.2.	**Criteria for the selection of students for participation in belt wrestling competitions**	**15**
1.3.	**Wrestling techniques at the national level.**	**18**
II CHAPTER	**GENERAL PHYSICAL TRAINING**	**25**
2.1.	**Objectives of physical education of students**	**25**
2.2.	**Methodological approaches to preparing wrestlers for national belt competitions.**	**29**
III CHAPTER	**SPECIAL PHYSICAL TRAINING**	**34**
3.1.	**General and specific physical training**	**34**
3.2.	**Endurance exercises**	**38**
3.3.	**Develop flexibility**	**40**
IV	**TECHNICAL TACTICAL PREPARATION**	**43**

CHAPTER		
4.1.	**Training sessions are aimed at addressing general and specific physical fitness challenges with the goal of learning and improving technique and tactics.**	**43**
4.2.	**Planning the Educational Process**	**47**
4.3.	**Physical Development and Developing High Performance**	**50**
4.4.	**Technical and tactical principles of belt fighting in sports.**	**53**
4.5.	**Defense against methods**	**86**
4.6.	**Methods versus methods**	**93**
V CHAPTER	**PSYCHOLOGICAL PREPARATION**	**107**
5.1.	**Development of spiritual and volitional qualities in athletes.**	**107**
VI CHAPTER	**INSTRUCTIONS ON THE ORBITER WORKSHOP**	**110**
6.1.	**Criteria for the conduct of competitions**	**110**
6.2.	**Jury and attendants**	**113**
6.3.	**Competition Rule**	**119**
VII CHAPTER	**PARTICIPATION IN COMPETITIONS**	**128**
7.1.	**Team Selection**	**128**
VIII CHAPTER	**MEASURES FOR RECOVERY**	**132**
8.1.	**Methods of treatment after strong physical exertion**	**132**
8.2.	**MEDICAL RESEARCH**	**137**
	Tests	**140**
	Glossary	**146**

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonuni — 24.03.2026 yil

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019 y.

3.Mirziyoyev Sh.M. tomonidan 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924 sonli Farmoni.

4.O‘zbekiston Prezidentimizning 2024-yil 18-19 va 20-noyabr kunlari parlamentga taqdim etgan Murojaatnomasi

5. A.M. Mirzayev Jismoniy tarbiya va kurash turlari Toshkent. 2023

6.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: 2019

2. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti “iqtisod moliya” 2015 Toshkent

3. Turon tarixi jurnali 3-son 2003 y

4. Turon tarixi jurnali 3-son 2002 y

5. Sport kurash uslubiyoti F.A.Kerimov Toshkent 2005

6. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari R.S.Salomov Toshkent-2005

7.Mirzayev, A. M. *Belbog‘li kurash nazriyasi va metodikasi*. – Toshkent: 2022.

8. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti Mirzakulov.Sh.A Toshkent 2015y

9. Theory and methodology of belt wrestling O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Chirchiq davlat pedagogika universiteti, 2022.

10. Mechanisms of training cadets in belt wrestling through a cluster approach in military training centers International scientific forum. january 13, 2023 Toshkent

11.Mechanisms of training female cadets in belt wrestling and promoting a healthy lifestyle International scientific forum. january 13, 2023 Toshkent

12.Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari orqali kursantlarni jangovar tayyrgarligini oshrish “Harbiy va jismoniy tayyorgarlikda sport turlarining o‘rni va ahamiyati” mavzusidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami Toshkent sh., 2024-yil 30-may

13. Mechanism for training cadets in belt wrestling based on a cluster approach International scientific-practical conference on "modern education: problems and solutions" vol. 3 no. 1 (2024)

15.Mechanisms of training cadets in belt wrestling in military educational institutions Galaxy international interdisciplinary research journal (giirj) issn (e): 2347-6915 vol. 11, issue 05, may (2023

16. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities Volume 43, June 2025 The mechanism of training cadets in belt wrestling

17. Mirzakulov.Sh A. Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyoti.A Toshkent 2015y

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI

JURAYEV SAYIDMURAT SAFAROVICH
MIRZAYEV ABDULXAMIT MARIFOVICH

BELBOG‘LI KURASH NAZARIYASI VA METODIKASI

O‘QUV QO‘LLANMA

4120

“Innovative Publication” nashriyoti

Bosh muharrir: Hojiyeva Sayyora

Mas’ul muharrir: Karimov Jasurbek

Bosishga ruxsat etildi: 11.08.2026 Qog‘oz bichimi 60x84 1/16. “Times” garniturasi.

Raqamli bosma. Adadi 30 nusxa. Buyurtma № 94

Andijon shahri, Samo ko‘chasi 32-uy

innovativepublication01@gmail.com