

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM,  
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
ORIENTAL UNIVERSITETI**



**ORIENTAL  
UNIVERSITETI**

**M.R. MO‘YDINOV**

**KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH  
METODIKASI**

O‘quv qo‘llanma

Ta’lim yo‘nalishi: 60111200 – Jismoniy madaniyat

Toshkent  
“Zamon Poligraf”  
2025

UO‘K 378.124

KBK

M

**Mo‘ydinov M.R.**

Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. M.R. Mo‘ydinov.  
– T.: “Zamon Poligraf” nashriyoti, 2025-y. – 144

Muallif:

**M.R.Mo‘ydinov**

- Oriental Universiteti “Jismoniy madaniyat”  
kafedrası dotsenti.

Taqrizchilar:

**A.M.Mirzayev**

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar Vazirligi  
Akademiyasi, Jangovar va jismoniy tayyorgarlik  
kafedrası dotsenti, pedagogika fanlari bo‘yicha  
falsafa doktori (PhD), dotsent:

**N.K.Murodov**

Oriental universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedrası  
dotsen, PhD.

O‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Oriental universiteti Jismoniy tarbiya fakultetining “60111200-Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nilishida o‘qitiladigan fanlardan biri bo‘lmish “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” fanini zamonaviy pedagogik texnologiyalar metodlari asosida o‘qitishga mo‘ljallangan ishlanma hisoblanadi.

Ushbu o‘quv qo‘llanma jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan pedagoglar, trenerlar, talabalar, magistrlar, mustaqil izlanuvchilar hamda kadrlarni malakasini oshirish va qayta tayyorlash institutlari auditoriyasiga mo‘ljallangan bo‘lib, kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (belbog‘li kurash) fanining nazariy va metodik asoslarini o‘rganishga qaratilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Oriental universiteti O‘quv-uslubiy Kengashining 2024-yil 28-noyabr 3-sonli yig‘ilishi bilan nashrga tavsiya etilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 14-apreldagi 136-sonli buyrug‘iga asosan O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat berildi (№ 698002).

ISBN 978-9910-0000-00-3

© M.R. Mo‘ydinov, 2025

© “Zamon Poligraf” nashriyoti, 2025

## KIRISH

O‘zbekiston mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportning milliy xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga e‘tibor yanada kuchaydi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qator Farmonlari, hukumat qarorlari sog‘lom avlodni tarbiyalashga yo‘naltirilgan. Shuning natijasi o‘laroq, mamlakatimiz yoshlari orasida milliy sport rivoji yuksak pog‘onalarga ko‘tarildi.

Belbog‘li kurash qadimiy sport turi bo‘lib, u bilan turli millatlar shug‘ullangan. Ayniqsa, turkiy xalqlar orasida, jumladan o‘zbeklarda uning bir necha turi mavjud bo‘lgan. An‘anaga ko‘ra, ular norasmiy TUR bo‘lib, bellashuvlar muddati cheklanmagan, paxlavonlar bir-birlarini yiqitgunlaricha, davom etgan. Yozma manbalarda o‘zbek milliy kurashi tarixi xakida ma‘lumotlar kam. Hozirgi kungacha o‘zbek milliy kurashining kuragi yerga tegmagan piri ustozlari sifatida xorazmlik paxlavon Maxmud Puryorivaliy va boshqa bir necha paxlavonlarni tilga olish bilan cheklanib keldik. Qadimgi va ilk O‘rta asrlar kurash tarixiga oid yozma manbalar turli sabablarga ko‘ra bizgacha yetib kelmagan. Sho‘rolar davrida O‘rta Osiyo kurashlari markazning kursatmasi bilan bo‘lib yuborildi, natijada qayta chegaralanish baxonasi bilan bir-biriga qo‘shni respublikalar turli kurash qoidalari asosida ko‘rashadigan bo‘ldi. Natijada mavjud kurash qoidalari haqidagi qo‘lyozmalar keraksizga chiqarildi. Bu ham yetmagandek, qatag‘on yillarida eski o‘zbek imlosida yozilgan paxlavonlar haqidagi qo‘lyozmalar yo‘q qilindi. Mustaqillik sharofati bilan o‘zbek milliy kurash turlari ilmiy tadqiqotlar asosida o‘rganila boshlandi. Biz ushbu qo‘llanma orqali ajdodlarimizdan hozirgacha yetib kelgan belbog‘li kurash haqida so‘z yuritamiz. Ushbu qo‘llanma Belbog‘li kurash turlari tarixini hamda uning amallarini mukammal egallash va rivojlantirishga hizmat qiladi, deb umid qilamiz.

Ushbu qo‘llanma “Belbog‘li kurash” tarixi, qoidalari, texnika va taktikasi, hakamlik qilish uning mazmun va tub mohiyatini anglashni ko‘zda tutgan.

Har bir xalq va elatlarning asrlar davomida vujudga kelgan hamda shakllanib borgan o‘ziga hos milliy sport turlari bo‘lganidek o‘zbek milliy sport turidan biri – belbog‘li kurashdir. U Farg‘ona vodiysi va unga tutash hududlarda, Toshkent, Sirdaryo viloyatlarida keng tarqalgan. Azal-azaldan belbog‘li kurash bo‘yicha xalq sayllarida, to‘y-tomoshalarda musobaqalar tashkil etilgan. Bu bellashuvlarda kuragi yerga tegmagan

Abduqodir polvon, Ahmad polvon singari kurashchilar yurtimiz dovrug‘iga dovrug‘ qo‘shganlar.

Vatanimiz mustaqillikka erishgach, qadriyatlarimiz, shu jumladan milliy sport turlari va xalq o‘yinlari qayta tiklanyapti. Ta’kidlash joizki, sharqona yakkama-yakka kurash turlarida, belbog‘li kurashda uning nozik jihatlarni payqash muhimdir. Undagi usullar har qanday muxlisga zavq-shavq bag‘ishlaydi.

Muhimi – bu usullar ikki qo‘li ham bog‘liq (polvonlarning qo‘li belbog‘dan uzulib ketmasligi lozim) kurashchilar tomonidan amalga oshiriladi.

“Belbog‘li kurash” usullarini boyitish va shu yo‘nalishda uni bosqichma-bosqich xalqaro maydonga olib chiqishni o‘z oldimizga maqsad qilib qo‘yganmiz. Mamlakatimizda mashhur Ahmad polvon, Asqar polvon, Qoratoy polvon, Mehnat Qahramonlari Buzruk ota, Mannop Jalolov xotirasiga bag‘ishlab xalqaro musobaqalarda, shuningdek respublikamiz birinchiliklari o‘tkazilib kelinadi.

Belbog‘li kurashning ilmiy asoslangan amaliy-uslubiy nazariyasini barcha qit‘alardagi kurashsevarlarga to‘laqonli yetkazish, rivojlanishini ta’minlash maqsadida yanada chuqur takomillashtirish borasida qator ishlar amalga oshirilmoqdaki, bu bugungi globallashayotgan dunyoning sport siyosatida belbog‘li kurash jahon xalqlariga O‘zbekiston taqdim etgan adolatli, insonparvar mashg‘ulot bo‘lib qoladi. Zotan, kurash inson xilqatidan kelib chiqqan o‘zlik timsolidir.

Belbog‘li kurashning xalqaro miqyosda rivojlanishi va shug‘ullanuvchi sportchilarni har tomonlama bilimni chuqurlashtirish doirasida albatta, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o‘quv qo‘llanmalar, uslubiy ko‘rsatmalar va ilmiy asoslangan darsliklar hali ham yetarli emas. Mazkur masalada belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni va murabbiylarni o‘quv qurollari bilan ta’minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida muallif tomonidan o‘z tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan ushbu o‘quv qo‘llanmani o‘quvchi-mushtariylarning e’tiboriga havola etilmoqda.

Hurmatli o‘quvchi-mushtariylar! Ushbu qo‘llanma xususidagi taklif va mulohazalaringizni yuborishingizni iltimos qilamiz. Sizning fikringiz keyingi belbog‘li kurash kitoblariga mavzu bo‘lib qolishidan barchamiz manfaatdormiz. Zero, o‘zbek milliy sporti bo‘lmish belbog‘li kurashning taraqqiyoti barchamiz uchun muhimdir.

# **I BOB. KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANINING MAQSAD VA VAZIFALARI**

## **§ 1.1. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasining faniga kirish**

**Darsning maqsadi:** Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasining jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni haqida ma’lumot berish.

### **Reja:**

1. Fanning asosiy maqsadlari.
2. Fanining vazifalari va ahamiyati.

### **Fanning asosiy maqsadlari**

Kurash turlari va uning o‘ziga xosligi: Kurash san’ati qadimdan insoniyat tarixi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan. O‘tmishda kurash turlari asosan jangovar san’at sifatida qabul qilingan bo‘lsa, hozirgi kunda kurashning sport turi sifatidagi ahamiyati yanada oshdi. Kurash, xususan belbog‘li kurash, milliy sport turi sifatida madaniy merosimizni asrab-avaylash va jismoniy tarbiyani rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi.

“Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” fanining asosiy maqsadi talabalar va sportchilarga kurash san’atining nazariy va amaliy jihatlarini o‘rgatishdir. Mazkur fan orqali talabalar kurashning xalqaro va milliy turlarini o‘zlashtirib, texnik va taktik jihatdan rivojlanadi. Shu bilan birga, talabalarni jismoniy jihatdan tayyorlash va ularni sportda raqobatbardosh qilish ham fanning muhim maqsadlaridan biridir.

Fanning boshqa muhim maqsadlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

#### **Kurash haqida to‘liq bilim berish**

Talabalarga kurash san’ati, uning tarixi, rivojlanishi, texnikasi va taktikalari haqida nazariy bilimlarni yetkazish.

Milliy va xalqaro kurash turlari, ularning qoidalari, texnikalari va o‘ziga xos jihatlarini o‘rganish.

#### **Jismoniy tayyorgarlikni oshirish**

Talabalar va sportchilarni jismoniy jihatdan rivojlantirish, kuch, chidamlilik, tezlik va chaqqonlik kabi qobiliyatlarni shakllantirish.

Jismoniy mashqlar va texnik mashg‘ulotlar orqali talabalarni sog‘lom hayot tarziga yo‘naltirish.

#### **Milliy qadriyatlarni asrash**

Milliy sport turi bo‘lgan belbog‘li kurash orqali talabalarda milliy qadriyatlar, an’analar va sport madaniyatini shakllantirish.

O‘zbekiston kurashi va boshqa milliy sport turlarini targ‘ib qilish, ularning xalqaro sport maydonlarida o‘rnini mustahkamlash.

### **Psixologik tayyorgarlik va intizomni shakllantirish**

Talabalar kurash jarayonida psixologik barqarorlik, ruhiy chidamlilik va intizomni rivojlantirish.

Sport etikasi va o‘zaro hurmatni shakllantirish, o‘zini nazorat qilish va o‘z kuchiga ishonchni oshirish.

### **Texnik va taktik ko‘nikmalarni rivojlantirish**

Talabalarga kurash texnikalari va taktikalari bo‘yicha chuqur bilim berish va amaliy mashg‘ulotlar orqali ushbu ko‘nikmalarni shakllantirish.

Jangda tezkor qaror qabul qilish va raqibning harakatlariga mos ravishda o‘z texnikasini qo‘llash qobiliyatlarini rivojlantirish.

### **Fanining vazifalari va ahamiyati.**

“Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” fani o‘z maqsadlarini amalga oshirish uchun bir qator vazifalarni hal etadi. Ushbu vazifalar orqali fan talabalarni har tomonlama rivojlantirish va ularni jismoniy tarbiya tizimida kurash san‘atini o‘rganishga yo‘naltirishga xizmat qiladi.

### **Nazariy va amaliy bilim berish**

**Nazariy tayyorgarlik:** Talabalarga kurashning tarixi, texnikalari, qoidalari va xalqaro rivojlanishi haqida keng nazariy bilim berish.

**Amaliy tayyorgarlik:** Amaliy mashg‘ulotlar orqali kurash texnikalari va usullarini talabalar tomonidan egallashni ta‘minlash. Talabalarni kurash musobaqalariga tayyorlash va ularni jangovar harakatlarni bajarishga o‘rgatish.

### **Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish**

Talabalarda kurash texnikasi va usullarini to‘g‘ri qo‘llash orqali jismoniy qobiliyatlarni (kuch, tezlik, muvozanat) oshirish.

Talabalar jismoniy mashg‘ulotlar orqali sog‘lom turmush tarzini qo‘llash va sport orqali jismonan barkamol bo‘lishga o‘rgatiladi.

### **Mashg‘ulot jarayonida xavfsizlik va sport etikasi**

Talabalarni mashg‘ulotlar va musobaqalar davomida xavfsizlik qoidalariga rioya qilishga o‘rgatish. Talabalar jang vaqtida o‘z va raqibining salomatligini himoya qilish, jarohatlardan saqlanish ko‘nikmalarini o‘zlashtiradilar.

Sport etikasi qoidalariga amal qilish, raqibga hurmat bilan munosabatda bo‘lish va kurash madaniyatini shakllantirish.

### **Psixologik barqarorlik va intizomni o‘rgatish**

Talabalarni jang davomida o'zini nazorat qilish, stress holatida to'g'ri qaror qabul qilish va raqibni psixologik jihatdan tushunishga o'rgatish.

Intizom va o'ziga ishonchni oshirish orqali sportda muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan ruhiy barqarorlikni shakllantirish.

### **Milliy sport an'analarini targ'ib qilish**

Milliy sport turi bo'lgan belbog'li kurashni keng ommalashtirish va talabalarga milliy sport qadriyatlari haqida bilim berish.

Milliy sport an'analarini rivojlantirish va kurash san'atini xalqaro maydonda targ'ib qilish.

### **Sportchilarni musobaqalarga tayyorlash**

Talabalarni kurash musobaqalarida ishtirok etishga tayyorlash, ularni xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan ta'minlash.

Talabalarni xalqaro kurash qoidalari bilan tanishtirish va ularning musobaqa jarayonida texnik ko'nikmalarini rivojlantirish.

### **Fanning ahamiyati**

"Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fani jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin tutadi. Bu fan orqali talabalarda nafaqat sport bilan shug'ullanish ko'nikmalari, balki milliy qadriyatlarni saqlash va rivojlantirish ham shakllanadi. Kurash san'ati talabalarni jismoniy va ruhiy jihatdan yetuk shaxs bo'lib yetishishlariga yordam beradi.

Fanning boshqa asosiy ahamiyati:

Milliy sport turlari va xalqaro kurash san'atini keng o'rgatish orqali yosh avlodni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish.

Jismoniy va psixologik jihatdan mustahkam shaxslar bo'lib yetishishlariga ko'maklashish.

O'zbekistonning milliy sport turlarini xalqaro sport maydonlariga olib chiqish va milliy qadriyatlarimizni dunyoga tanitish.

## **§ 1.2. Kurash turlari haqida umumiy ma'lumot**

**Darsning maqsadi:** Kurash turlari haqida umumiy ma'lumot berish va kurash turlari haqida bilimlarini oshirish.

### **Reja:**

1. Xalqaro kurash turlari.
2. Milliy kurash turlari.

### **Kurashning kelib chiqishi va umumiy tarixi**

Kurash insoniyat tarixining qadimiy qismidir. Jang san'ati sifatida kurash dastlab insonlar o'rtasidagi omon qolish, o'zini himoya qilish va jismoniy ustunlikni ko'rsatish vositasi sifatida paydo bo'lgan. Vaqt o'tishi bilan kurash texnikalari turli xalqlarning madaniyati va urf-odatlariga mos ravishda rivojlanib bordi. Kurash bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasining muhim qismi sifatida rivojlanmoqda va xalqaro sport musobaqalarida ham o'zining o'rnini mustahkamlagan.

### **Xalqaro kurash turlari.**

Kurash turlari turli xalqlarda, mintaqalarda o'ziga xos texnikalar va qoidalarga ega. Quyida dunyo bo'yicha eng keng tarqalgan kurash turlari va ularning o'ziga xos xususiyatlari haqida ma'lumot keltirilgan:

#### **Yunon-Rum kurashi**

**Kelib chiqishi:** Yunon-Rum kurashi qadimgi Gretsiya va Rimda rivojlangan bo'lib, ularning jangovar tayyorgarlik mashqlari asosida shakllangan. 19-asrning oxirida zamonaviy sport turi sifatida olimpiyaga kiritilgan.

**Qoidalari:** Yunon-Rum kurashida oyoq bilan ushlab man etiladi. Kurashchilar faqat qo'llar va yuqori tana qismlari bilan harakat qilishi mumkin. Maqsad raqibni yerga yiqitish yoki uni texnik yondashuv orqali mag'lub qilishdir.

**Mashhur sportchilar:** Aleksandr Karelin (Rossiya) va Miqdad Qachilov (O'zbekiston) singari sportchilar Yunon-Rum kurashida jahon chempionlari bo'lgan.

#### **Erkin kurash**

**Kelib chiqishi:** Erkin kurash 19-asrning ikkinchi yarmida AQSh va Buyuk Britaniyada paydo bo'lgan. Keyinchalik xalqaro sport turlaridan biri sifatida olimpiyada o'yinlarida namoyish qilingan.

**Qoidalari:** Erkin kurashda kurashchilar raqibning tanasining istalgan qismidan ushlab olishlari va oyoqlarini ishlatishlari mumkin. Maqsad raqibni yiqitish yoki uni texnik ustunlik orqali mag'lub qilishdir.

**Xususiyatlari:** Erkin kurash texnika, tezlik va kuchni talab qiladi. Kurashchilar oyoqlaridan samarali foydalanib, raqibni yiqitishga intiladilar.

#### **Sumo kurashi**

**Kelib chiqishi:** Sumo kurashi Yaponiyaning milliy sport turi bo'lib, ming yillik tarixga ega. Dastlab, sumo diniy marosimlar va urf-odatlar bilan bog'liq bo'lgan.

**Qoidalari:** Sumoda kurashchilar raqibini doira shaklidagi ringdan tashqariga chiqarib yuborishi yoki yerga yiqitishi kerak. Maqsad raqibning biror qismi yerga tekkizilmasdan uni ringdan chiqarishdir.

**Xususiyatlari:** Sumoda jangchilar katta jismoniy hajm va og'irlikka ega bo'ladi. Sportchilar maxsus ovqatlanish rejasi va mashg'ulotlar orqali vaznlarini oshiradilar.

### **Dzyudo**

**Kelib chiqishi:** Dzyudo 1882-yilda Yaponiya mutaxassisi Jigoro Kano tomonidan yaratilgan. Kano qadimiy jang san'atlari bo'lgan jiu-jitsu texnikalarini o'rgangan va ularni xavfsizroq va sportga moslashtirib, judoni shakllantirgan.

**Qoidalari:** Dzyudoda maqsad raqibni yelkalaridan polga yiqitish yoki uni texnik ustunlik orqali mag'lub qilishdir. Bo'g'ish, yiqitish va qo'l burish kabi usullar qo'llaniladi.

**Mashhurligi:** Dzyudo xalqaro sport turlari orasida keng tarqalgan bo'lib, O'zbekiston, Rossiya, Fransiya kabi davlatlarda keng ommalashgan.

### **Sambo**

**Kelib chiqishi:** Sambo Rossiyada 20-asrning boshlarida yaratilgan kurash turi bo'lib, jiu-jitsu, judo va xalq jang san'atlari texnikalarini o'z ichiga olgan. Sambo "o'zini himoya qilish usuli" degan ma'noni anglatadi.

**Qoidalari:** Sambo kurashida raqibni yiqitish, ushlab turish va bo'g'ish texnikalari keng qo'llaniladi. Sambo texnikasi kurashchining kuchli jismoniy tayyorgarligi va chaqqonligini talab qiladi.

**Mashhurligi:** Sambo nafaqat sport turi, balki politsiya va harbiy tayyorgarlikda ham qo'llaniladi. Rossiyada va MDH davlatlarida juda ommalashgan.

### **Brazilian Jiu-Jitsu**

**Kelib chiqishi:** Brazil jangchilari tomonidan rivojlantirilgan bu kurash turi jiu-jitsu va kurash texnikalarini o'z ichiga oladi. Brazilian Jiu-Jitsu asosan polga yiqitish va raqibni yerga yotqizib jang qilish texnikasini o'rgatadi.

**Qoidalari:** Maqsad raqibni polga yotqizish, bo'g'ish yoki qo'l burish orqali mag'lub qilishdir. Ushbu kurash turi jismoniy kuchdan ko'ra texnika va taktikaga asoslangan.

**Mashhurligi:** Brazilian Jiu-Jitsu jang san'ati sifatida butun dunyoda, ayniqsa, aralash jang san'ati (MMA) bo'yicha musobaqalarda keng qo'llaniladi.

## Milliy kurash turlari

### **Kurash.**

**Kelib chiqishi:** O‘zbek kurashi – O‘zbekistonning qadimiy milliy sport turlaridan biri bo‘lib, tarixiy manbalarda uch ming yillik tarixga ega deb qayd etiladi. O‘zbek kurashi nafaqat sport turi, balki madaniyat va urf-odatlarining ajralmas qismi hisoblanadi.

**Qoidalari:** Kurashda maqsad raqibni polga yotqizish yoki unga tan jarohati yetkazmasdan mag‘lub qilishdir. Kurash texnikasi qo‘l bilan ushlab, chalish, burish va yiqitish kabi usullarga asoslanadi.

**Xususiyatlari:** O‘zbek kurashi jismoniy kuch va chaqqonlikni rivojlantiradi. Unga xalqaro sport musobaqalarida katta e‘tibor qaratilmoqda va jahon miqyosida tan olingan sport turi sifatida O‘zbekiston sharafini himoya qiladi.

### **Belbog‘li kurash**

**Kelib chiqishi:** Belbog‘li kurash O‘zbekistonning yana bir milliy sport turi bo‘lib, kurashchilarning belida maxsus belbog‘ bog‘lanadi. Bu belbog‘ orqali raqibni ushlab va uni texnik yo‘l bilan yiqitish maqsad qilingan.

**Qoidalari:** Belbog‘li kurashda kurashchilar faqat belbog‘dan ushlab olishlari mumkin va oyoqlar bilan ushlab yoki zarba berish taqiqlanadi. Maqsad raqibni yerga yiqitish yoki uni texnik ustunlik bilan mag‘lub qilishdir.

**Xalqaro e‘tirof:** Belbog‘li kurash jahon miqyosida ommalashib, xalqaro musobaqalarda ham o‘z o‘rniga ega.

Xulosa qilib aytganda kurashning turli xil turlari insoniyat tarixi davomida o‘ziga xos madaniyatlar, jang san‘ati va sport an‘analari bilan boyigan. Har bir kurash turi o‘ziga xos texnikalar, qoidalar va maqsadlar bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida kurash san‘ati o‘quvchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan tarbiyalaydi, ularda kuch, chidamlilik, irodaviy fazilatlar va sport etikasini rivojlantiradi.

Kurashning xalqaro turlari bilan bir qatorda milliy sport turlari, ayniqsa belbog‘li kurash, yoshlarni milliy qadriyatlarni asrab-avaylashga va sog‘lom turmush tarziga intilishga undaydi. Bu kurash turlari nafaqat sport, balki madaniy merosning ajralmas qismi sifatida yosh avlodga o‘z ta‘sirini ko‘rsatadi.

Yuqoridagi ma'lumotlar kurash turlarining umumiy ko‘rinishini yoritadi va ularning o‘ziga xos texnikalari va ahamiyati haqida tushuncha beradi.

## **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

1. Kurash turlari va ularning o‘ziga xos jihatlari haqida gapiring. Milliy va xalqaro kurash turlarini solishtirib bering?
2. Kurashning jismoniy va psixologik jihatdan rivojlantirishdagi ahamiyatini tushuntirib bering?
3. Kurash mashg‘ulotlarida psixologik tayyorgarlik qanday ahamiyatga ega?

## **Mustaqil ta’lim uchun savollar:**

1. Kurash turlari orasida belbog‘li kurashning rivojlanish tarixi qanday bo‘lgan? Ushbu kurash turining boshqa xalqaro kurash turlaridan farqlari nimada?
2. Jismoniy tayyorgarlikda kurashning o‘rni qanday namoyon bo‘ladi? Talabalarning jismoniy kuchini oshirish va chidamliligini rivojlantirish uchun qanday mashg‘ulotlar tavsiya etiladi?
3. Milliy sport turlari, xususan belbog‘li kurash, yosh avlodning jismoniy va ruhiy rivojlanishida qanday ahamiyatga ega? Ushbu sport turi orqali talabalarda milliy qadriyatlarni shakllantirish qanday amalga oshiriladi?

## **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3031-sonli qarori. 2017 y.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi PQ-3306-sonli qarori. 2017y.
3. F.A.Kerimov. “Sport kurashi nazariyasi va usuliyati” Toshkent, 2005 y.
4. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Toshkent, 2015 y.
5. Sh.A.Mirzaqulov “Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati” Toshkent, 2013 y.

## II BOB. BELBOG‘LI KURASHNING RIVOJLANISHI TARIXI

### § 2.1. Sport kurashining paydo bo‘lishi va rivojlanishi

**Darsning maqsadi:** talaba va o‘quvchilarning sport kurashlariga bo‘lgan qiziqish va ko‘nikmalarini oshirish, sport kurashining paydo bo‘lishi va shu kungacha rivojlanib kelishi haqidagi tasavurlarini boyitish.

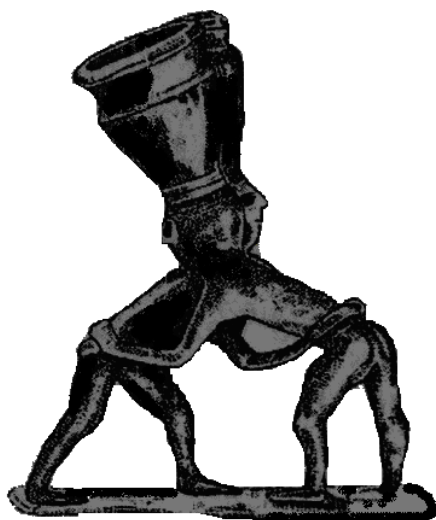
**Reja:**

1. Kurash turlarini tasvirlovchi ilk yodgorliklar.
2. Qadimgi Xitoy va Hindistonda kurashning paydo bo‘lishi.
3. Qadimgi Yunonistonda kurash.

#### **Kurash turlarini tasvirlovchi ilk yodgorliklar**

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo‘lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko‘p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo‘lgan koordinatsiyalashgan harakatlargacha qiyin yo‘lni bosib o‘tgan.

O‘troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo‘lgan va birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo‘yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo‘la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko‘rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo‘lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan eramizdan avvalgi 2800-yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog‘li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og‘riq beruvchi usuli yotadi.



1-rasm.  
Belbog‘li kurashni aks  
ettiruvchi Mesopotamiyadan  
topilgan bronzali skulptura  
(e.a. III mingyillik boshi)  
(Kun A. 1982)

### **Qadimgi Xitoy va Hindistonda kurashning paydo bo‘lishi.**

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog‘lomlashtirish gimnastikasi, raqs va quolsiz o‘z-o‘zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an‘analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo‘lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta‘kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo‘l yoki oyoq bilan qulatuvchi qattiq zarba berish, shuningdek bo‘g‘ish usullarini qo‘llash bilan tavsiflanadi.

Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo‘lishi e.a. 3 ming yillikning boshiga to‘g‘ri keladi. Taxminan e.a. 2698 yilda “KUNFU” deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqlar o‘rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig‘ etuvchi raqslar, shuningdek jangovar raqslarning tasnifiy ta‘riflari tizimlashtirilgan.

Shuni ta‘kidlash muhimki, Qadimgi Xitoy jamiyati, o‘sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o‘sib kelayotgan avlodning ahloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e‘tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron-bir kurashchi qo‘pollik qilsa yoki qoida buzsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini “syao szan” deb qoralaganlar. Bu so‘z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurashning jismoniy tarbiyaning muhim elementi, jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to‘g‘risida guvohlik beradi.

## **Qadimgi Yunonistonda kurash**

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida Qadimgi Yunoniston alohida o‘rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o‘qituvchilar kurash, shuningdek qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo‘yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e‘tibor berganlar. Shu bilan birga shug‘ullanuvchilar qo‘l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar.

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to‘g‘risida ko‘p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimiy shoirlarning asarlari, tarixchilar, faylasuflar – Gomer, Pindar, Platon va boshqa ishlar guvohlik beradi. Masalan, Gomerning “Iliada” sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o‘rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: “Kurashchilar belbog‘larini taqib maydon o‘rtasiga chiqdilar hamda qo‘llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o‘rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo‘riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar sizib chiqa boshladi, lekin ular olishishni davom ettiraverdilar”.

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san‘atga tenglashtirilishi o‘sha davrning o‘ziga hos xususiyati edi. Kurash bilan o‘sha davrning yirik vakillari, olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug‘ullangan.

Qadimgi Yunoniston Olimpiya o‘yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 766 y.). Birinchi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708 y.), shuningdek maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708 y. dan boshlab) kiritilgan.

O‘sha davrdagi ko‘pgina taniqli arboblari – matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiya o‘yinlari g‘oliblari bo‘lishgan.

Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o‘rnini qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o‘yinlar va safdagi tayyogarlikka katta e‘tibor qaratildi. Gladiatorialar jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o‘yinlar katta o‘rinni egallay boshladi.

Yevropada feodalizmning gurkirashi davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo'ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan quolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

Talxofferning (1443-1467) kurash bo'yicha birinchi kitoblaridan biridagi o'quv rasmlarida tasvirlangan harakatlar va quolsiz o'z-o'zini himoya qilish usullari (ular Yaponiya samuraylarining "djiu-djitsu" kurashi texnikasini eslatadi) shu haqda dalolat beradiki, XV asrdan boshlab ritsarlarning juftlik harbiy mashqlari oddiy xalqning bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan an'anaviy kurash shakllaridan muhim darajada farq qilgan. O'rta asrlar yilnomasi, qo'lyozmalaridan ma'lumki, hamma yarmarkalar, to'ylar, diniy bayramlarda boshqa ko'ngilochar tomoshalar bilan bir qatorda albatta kurash musobaqalari o'tkazilgan.

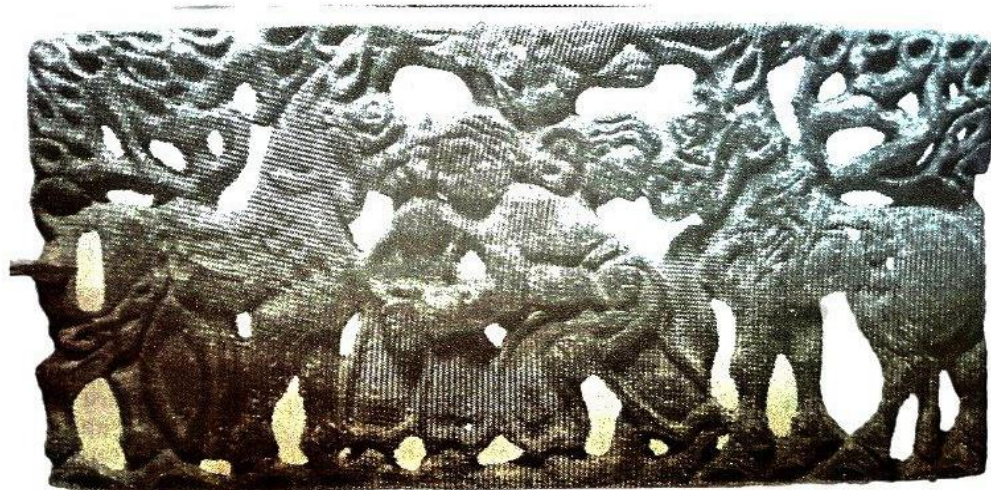
Yunonlar jismoniy tarbiya tizimiga qaytish Uyg'onish davriga xosdir. Ushbu davrning ideali – har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiyalik va nemis insonparvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik shifokor X.Merkurialis o'zining "Gimnastika san'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569 y.) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davrning o'zida Fabian fon Auyersvaldning "Kurash san'ati" nomli (1539 y.) kitobi paydo bo'ldi. XVIII-XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838), Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852); Shved jismoniy tarbiya tizimi – Ling (1776-1839); Chex jismoniy tarbiya tizimi – Tirsh (1832-1884); Daniya jismoniy tarbiya tizimi – Naxtegall (1777-1847); Fransuz jismoniy tarbiya tizimi – F.Amoros (1770-1847) va boshqalar tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, o'yinlarni o'z ichiga olgan.

## Qadimgi markaziy osiyo hududida kurash.



2-rasm.

Akademik I.Asqarovning tadqiqotlariga ko'ra, arxeologik ilmiy kuzatuvlar va qidiruvlar natijasida, to'plangan ko'plab ashyoviy dalillar o'zbek kurashlari bir necha ming yillik tarixga ega bo'lishi bilan birga, bir qancha turlardan iborat ekanligini isbotlayli. Surxon, Zarafshon voxalari hamda Farg'ona vodiysining bir qator qadimiy aholi manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, osori atiqalar, qoyalarga chizilgan tasviriy san'at namunalari ham bunga tulik shoxidlik beradi. Ushbu surat Sug'diyonadan topilgan (Milodning VI asriga oid ). Tasvirdagi xolat «Kuchoqlash» amali bo'lib (2-rasm.), bu amal xozirgacha mavjud. Ushbu amal hozirgi «Kurash» va «Belbog'li kurash» turlarida mavjud.



3-rasm.

Kadimgi ajdodlarimiz Sak-skif kabilalarining ma'naviy xayotini, jumladan ularning sevimli mashg'uloti bo'lgan milliy kurashimizni aks ettiruvchi bronzadan ishlangan otning ikki to'qasi bo'lib, u bo'rtma usulda ishlangan hamda bir xil kompozitsion syujetga asoslangan (miloddan avvalgi V asrga oid) 3-rasm. Ushbu suratda ikki yunalishdagi sport turi bilan shugullanuvchilarning uchrashuvi tasvirlangan. Amallarning bajarilishi Belbog'li kurash turiga o'hshash.



4-rasm. **Ali ibn Sino (980-1037)**

Jahon fani, xususan tabobat ilmi taraqqiyotiga ulkan hissa qo'shgan Abu Ali ibn Sino O'rta Osiyodan yetishib chiqqan vatandosh allomalarimizdan biri sifatida o'zining "Tib konunlari" kitobida bir necha o'zbek milliy kurash turlarini aytib o'tgan (4-rasm.). Ammo sovet davri kurashchi mutaxassislar, Ibn Sinoning yozishicha, 1000 yil ilgari ikki hil kurash turi bo'lgan, deb izohlar berishadi. Buyuk olimning kurashlar haqidagi tahliliga bunday qarash noto'g'ri. Keling, shu urinda Abu Ali Ibn Sinoning "Tib konunlari" kitobiga murojaat qilaylik. Ushbu asar birinchi tomining 92-95-sahifalarida kurash turlari haqida to'liq ma'lumotlar berilgan. Jumladan, unda kurash amallari haqida shunday deyiladi:

Ikki kurashuvchining har biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga kurashuvchi o'z raqibidan qutulishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa uni qo'yib yubormaslikka xarakat kiladi.

Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qo‘li bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab o‘ziga tortadi va yerga ag‘daradi, bu vaqtda birinchi kurashuvchining o‘ng qo‘li raqibining ko‘ltig‘i ostidan o‘tishi kerak, (kurashuvchilar) goh qadlarini tiklab, goh egiladilar. Kurash turlarida ko‘krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bir kishining bo‘ynidan ushlab pastga egish, bir-birovining oyoqlarini chalkashtirib, chalib yoki biri oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarini yirib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar.

Bulardan ma‘lum bo‘ladiki, Ibn Sino ikki kurash turi to‘g‘risida emas, bir necha kurash turlari to‘g‘risida gapirib o‘tadi.

Ana shu kurash turlarining turli amallarini aniqlash uchun olimning ijodiy hayot yo‘li bilan tanishish zarur, deb xisoblaymiz.

Ma‘lumki, Abu Ali ibn Sino 370-xijriy yili safar oyining boshida (ya‘ni 980-yil avgust oyining ikkinchi yarmida) Buxoro yaqinidagi Afshona qishlog‘ida dunyoga keladi. U besh yoshga kirgach, ibn Sino oilasi poytaxt Buxoroga kuchib keladi va uni o‘qishga beradilar. Ibn Sino avval Qur‘oni Karimdan sabog‘ oladi, til va adabiyot fanlarini o‘rganadi va o‘n yoshga yetar-yetmas ularni tulik o‘zlashtirib oladi. Ayni vaqtda u mantiq, hisob, aljabr, handasa va falakiyot bilan ham shug‘ullanadi. Shu bilan birga, ibn Sino tibbiy fanlarni, hususan tabobatni sevib o‘rganadi. Ibn Sino o‘n yetti yoshidayoq Buxoro xalqi orasida mohir tabib sifatida dong taratadi. O‘sha kezlarda Somoniylar davlatining hukmdori Nuh ibn Mansur betob bo‘lib, saroy tabiblari uni davolashdan ojiz edilar. Ibn Sinoni amirni davolashga taklif qiladilar va uning nazoratida davolangan bemor tez fursatda oyoqqa turadi. Buning evaziga Ibn Sino saroy kutubxonasidan foydalanish imkoniyatiga ega bo‘ladi. O‘sha vaqtda bu kutubxona butun O‘rta va Yaqin Sharqdagi eng katta va boy kutubxonalardan sanalardi. Ibn Sinoning bilim doirasi shu darajada keng ediki, bu qadar bilimga ega bo‘lgan boshqa bir kishini topish mushkul edi.

## § 2.2. Belbog‘li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

**Darsning maqsadi:** milliy qadriyatimiz bo‘lgan belbog‘li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixini talabalarga chuqurroq o‘rgatish.

### **Reja:**

1. Ibtidoiy davrlarda belbog‘li kurashning paydo bo‘lishi.

2. IX-X asrlarda markaziy osiyoda belbog‘li kurashning rivojlanish tarixi.

### **Ibtidoiy davrlarda belbog‘li kurashning paydo bo‘lishi.**

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-odatlarini, bayram va to‘y marosimlari orqali avlodlardan 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 nazariy 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.

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 erini sinash va tanlash huquqi zaminida kelib chiqqan.

M.O.Kosvenning 1953 yilda chop etilgan “Ibtidoiy madaniyat tarixidan pocherklar” nomli asarida yozilishicha, matriarxat munosabatlar 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.

### **O‘rta asrlarda markaziy osiyoda belbog‘li kurashning rivojlanish tarixi**

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 shaharlarida tez-tez belbog‘li kurash bellashuvlari o‘tkazilgani ta’kidlanadi.

Belbog‘li kurash – bu paxlavon yigitlarning kuch sinashishi sifatida e’tirof etilgan. Yelkama-yelka turib ushlab, 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 olishuvlarga 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 otilar. 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 shundan 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 hos 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, mardimaydon, ollohdod, gav, pirzo‘r, chilsarjin, bola, ajab, mast, tutak, fil, junbul, dodak, cho‘nqaymish, do‘djoq, erka, nadim, hossa, bo‘dana, pechak, dagar, pur, gurd, gavlox, cho‘kurdam, singari ko‘plab istilohlarga (laqablarga) e‘tibor berish lozim, negaki bu kabi hos istilohlar faqat o‘z zamonasining tengsiz pahlavonlariga 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.

### **Sovet Ittifoqi (SSSR) davrida markaziy osiyoda belbog‘li kurash**



5-rasm. Ushbu suratda qadimiy milliy Belbog‘li kurash turi amallaridan birining bajarilish xolati kursatilgan. Ushbu amal ko‘tarib yiqitish yo‘nalishiga hosdir. Uning kadimiy koidasi bo‘yicha raqibni chalmay, ko‘tarib yiqitiladi. Masalan, raqibning oyog‘ini yerdan uzib tizzaga mindirib tashlash, ko‘tarib qayirish yoki tusib tashlash va boshka amallar bajarilishi mumkin. Aniqrog‘i 1925-yillardan Belbog‘li kurash iborasi ishlatilib kelingan.

Yangi tashkil etilgan respublikamizning  
vodiy viloyatlarida xamda Sirdaryo,

Toshkent viloyati va Toshkent shahrida dastlabki davrdan rasmiy musobakalar o‘tkazish yo‘lga qo‘yildi. Bu jarayon 1959-yilgacha davom etib, so‘ng u “Farg‘onacha kurash” deb nomlandi. Uning bunday nomlanishiga sabab o‘sha davrda voha viloyatlarida chalib yiqitish yo‘nalishidagi kurashni xalqimiz xotirasidan butunlay o‘chirish bo‘lgan. Bu kurashni yo‘q qilishga sabab, uning nomini o‘zgartirish orqali xalqni chalg‘itish bo‘lgan. Xuddi shunday xam bo‘ldi. Oddiy fuqarodan tortib olimlargacha O‘zbekistonda faqat ikki kurash turi bo‘lgan, degan fikr singdirildi. Shunday qilib, qadimiy nomi ko‘tarib yiqitish yo‘nalishidagi Belbog‘li kurash 1959-yilgacha saqlanib kelindi. 1959-yildan esa rasman “Fargonacha kurash” deb o‘zgartirildi. Bu nom bilan xam u roppa rosa 40-yil yuritilib, 1999-yil 9-oktabrdan esa Belbogli kurash deb yuritilmokda.



*Конец XIX века. Кураш в Ташкенте*

**6-rasm. XIX asr Belbog‘li kurash. Toshkent.**

Ushbu sport turi qoidasi qadimiy Farg‘ona (Parkana), Qo‘qon xonligi hududlarida xamda hozirgi vodiy viloyatlari, Toshkent shaxri Toshkent va Sirdaryo viloyatlarida mavjud bo‘lgan.



7-rasm. XX asr. Termiz shahri.  
Polvonlar Belbog‘li kurashning erkin yo‘lishida kurashganlar.  
(Chalib yiqitish)

### § 2.3. Belbog‘li kurashning rivojlanishida mustaqillikning tutgan o‘rni

**Darsning maqsadi:** O‘zbekiston mustaqillikka erishganidan keyingi davrda kurashning rivojlanish istiqbolini o‘rganish.

**Reja:**

1. Mustaqil O‘zbekistonda belbog‘li kurashning rivojlanishi.
2. Belbog‘li kurashning sport maktablari, umum ta’lim, oliy va o‘rta maxsus talim tizimlaridagi o‘rni.

**Mustaqil O‘zbekistonda belbog‘li kurashning rivojlanishi.**

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

O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida» gi qonuni qayta ko‘rib chiqilib, 2000-yili yangi tahriri qabul

qilindi. Bunda o'quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoniyatlari, katta sportga mahoratli o'rinbosarlar tayyorlashga va o'z navbatida mamlakatning milliy iftixori bo'lgan xalq orasidagi kichik-kichik tadbirlar darajasidan chiqolmagan xalq o'yinlarini xalqaro maydonga zamonaviy sport turi ko'rinishida olib chiqish imkoniyatini Mustaqillik taqdim etdi. 90-yillarning boshida Qozog'iston va O'rta Osiyo polvonlarining birinchi Qurultoyi bo'lib o'tdi. Ushbu Qurultoyda Kurashni sport turi sifatida rivojlantirish tizimi, qonun-qoidasi, libosi ilk marta taqdim etildi. Bu Qurultoy qatnashchilariga ma'qul keldi. 1991-yil 17-sentyabrda «Sport» gazetasida O'zbek sporti – kurashning qonun-qoidalar tizimi to'g'risida chiqish qilindi. Aynan shundan boshlab mamlakatimizda o'tkaziladigan Kurash musobaqalari ushbu qonun-qoidalar tizimida tashkillashtirila boshlandi.

Respublikada milliy qadriyatlarni tiklash, ma'naviy va ma'rifiy jihatdan bilimni chuqurlashtirish borasida qator hukumat qarorlari e'lon qilindi. Buyuk sarkarda Amir Temur, Sharqning ulug' allomalari – At-Termiziy, xalq qahramoni Jaloliddin Manguberdi kabi buyuk shaxslarning hayoti bilan tanishtirish, ular nomiga Prezident sovrini uchun kurash bo'yicha xalqaro sport musobaqalarining o'tkazilishi jahon jamoatchiligi e'tiborini tortibgina qolmay, o'zbekning o'zligini olamga tarannum etdi.

1998-yil 6-sentyabrda bo'lib o'tgan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining ta'sis Kongressida Jahonning 28 ta mamlakati vakillarining tashabbusi va bevosita ishtirokida Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tashkil qilinganligi e'tirof etilib, Kurash bo'yicha milliy va qit'a federatsiyalari faoliyatini muvofiqlashtirish, vakolatxonalar ishini yo'lga qo'yish, qit'a va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda o'tkazish, o'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari qatoriga kiritish assotsiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishlari alohida ta'kidlangan. Ushbu Kongressda Respublikamizning birinchi Prezidenti Islom Karimov Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi.

Bundan tashqari, 1999-yil 1-fevralda «Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida» Mamlakatimiz Prezidenti farmoni e'lon qilinib, bu farmonda milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining jahon

miqyosidagi mavqeini yanada mustahkamlash, uni har tomonlama qo‘llab-quvvatlashga katta e‘tibor berildi.

1998-yildan boshlab xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tomonidan har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida ko‘rsatilgan xalqaro turnirlar va jahon birinchiliklari hamda chempionatlar muvaffaqiyatli o‘tkazilib kelingan. 2002-yilga kelib Belbog‘li kurash alohida federatsiya sifatida “Kurash” assotsiatsiyasidan ajralib chiqadi.

“O‘zbekiston belbog‘li kurash” federatsiyasi 2002-yil 1-fevral 506-tartib raqami bilan rasman ro‘yxatdan o‘tgan (8-rasm). “Xalqaro belbog‘li kurash” federatsiyasi 2008-yil 19-sentabr 863-tartib raqami bilan ro‘yxatdan o‘tgan (9-rasm), 2020-yil 28-fevral 863p tartib raqami bilan “Butunjahon belbog‘li kurash va bel olish kurash” assotsiatsiyasi sifatida qayta ro‘yxatdan o‘tkazilgan (10-rasm). Shuningdek, o‘z navbatida, Osiyo, Yevropa va Jahon chempionatlari va birinchiliklarini maqsadli ravishda tashkil etilishi va o‘tkazilishi, kurashimizning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa O‘zbekistonning shon-shuhratini oshirishga da‘vat etmoqda.



O‘zbekiston belbog‘li kurash federatsiyasi

8-rasm



Xalqaro belbog‘li kurash federatsiyasi

9-rasm



Butun jahon belbog‘li kurash va bel olish kurash assotsiatsiyasi

10-rasm

### **Belbog‘li kurashning sport maktablari, umum ta‘lim, oliy va o‘rta maxsus talim tizimlaridagi o‘rni**

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport o‘quvchilarning kundalik turmush tarzini eng qulay holda tashkil etuvchi, faollashtiruvchi va sog‘ligini mustahkamlovchi, Vatan himoyasiga tayyorlovchi bolalar va o‘smirlar sport maktablarida esa barkamol avlodni yetishtiruvchi muhim vositadir.

O‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash ularning axloqiy, irodaviy va estetik tarbiyasidaga oid bir qator amaliy ko‘nikmalarni hosil qilish va

takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, bolalar va o'smirlar sport maktablaridagi o'qish 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 ta'lim oladilar.

Ko'pchilik 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, bolalar va o'smirlar sport maktablarida salomatligida nuqsoni bo'lgan o'quvchilar bilan ishlash bo'yicha maxsus bo'limlar bor. Bu bo'limlardagi mashg'ulotlar sog'lomlashtirish va yoshlarning sog'ligini tiklash xarakterida olib boriladi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari o'quvchilari umumiy va "Alpomish va Barchinoy" sinov me'yorlari bazasida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikdan o'tadilar.

Bolalar va o'smirlar sport maktablaridagi jismoniy tarbiya va sport ishlariga jismoniy tarbiya kafedralari va sport klubi rahbarlik qiladi.

Sportchilarni tayyorlashda o'qituvchi-murabbiy, vrach va o'qituvchilar jamoasi faoliyati muhim rol o'ynaydi.

O'quvchilarni sport turlari bilish shug'ullanishlarida jismoniy tarbiyaning quyidagi talablariga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

1. O'quvchilar 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. O'quvchilarning 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. O'quvchilarning tanlagan sport turidagi sport mahoratini takomillashtirish, yuqori sport razryadlariga erishishda jamoatchi-instruktor va sport bo'yicha murabbiylarning kasbiy tayyorgarliklari, bilim, ko'nikma va malakalarni doimiy ravishda rivojlantirilib borilishi.

O'quvchilar 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.

Bolalar va o‘smirlar sport maktablaridagi o‘quv mashg‘ulotlarida majburiy davlat dasturi asosida olib boriladigan belbog‘li kurash mashg‘ulotlari 4 va 5-sinflarda yiliga 24 soat, 6 va 7-sinflarda 32 soat, 8 va 9-sinflarda 48 soat, kollej va litsey o‘quvchilarida 56 soat, oliy ta‘lim o‘quvchilarida 72 soat qilib belgilangan.

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

Bolalar va o‘smirlar sport maktablari o‘quvchilari oldiga qo‘yiladigan asosiy norma va talablar: “Alpomish” va “Barchinoy” sinov me‘yorlarini bajarish, razryadli sportchilar, sport turlari bo‘yicha mutaxassislar tayyorlashdan iborat. Bundan tashqari, ixtisoslashish guruhlarida 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 byudjetining 30-50% ajratiladi. Jumladan, belbog‘li kurashda ixtisoslashishga ko‘pchilik bolalar va o‘smirlar sport maktablarida vaqt byudjetining 70% «Alpomish» sinov me‘yorlarini topshirishga esa 30% ajratiladi.

Sport turlari bo‘yicha ixtisoslashuvchilar uchun me‘yoriy talablar ortig‘i bilan bajariladi va bolalar va o‘smirlar sport maktablarida I razryadli sportchilar, sport ustaligiga nomzod va sport ustalari, shuningdek xalqaro toifadagi sport ustasi, jamoatchi kadrlar – sport bo‘yicha instruktorlar, sudyalalar, jismoniy tarbiya ishining tashkilotchilari va hokazolar tayyorlanadi.

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

Ta‘kidlash lozimki, mustaqillik sharofati tufayli deyarli barcha o‘quv yurtlari, ko‘pgina ishlab chiqarish korxonalarini, aholi istiqomat joylarida (mahalla, ko‘p qavatli uylar hududlarida) va turli muassasalarda milliy kurashlarimiz bo‘yicha sport to‘garaklari tashkil etilgan.

Bolalar va o‘smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorat maktablari, olimpiya o‘rinbosarlari maktablari va olimpiya zahiralari kollejlari tarkibida kurash bo‘limlari mavjud. Demak, milliy kurashlarimiz bo‘yicha barcha toifadagi maxsus sport maktablar faoliyat ko‘rsatmoqda.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

1. O‘zbekiston belbog‘li kurash federatsiyasi nechanchi yilda tashkil qilindi?
2. O‘zbek milliy sport turlaridan belbog‘li kurash mamlakatimizning qaysi hududlarda keng tarqalgan?
3. Xalqaro belbog‘li kurash federatsiyasi nechanchi yilda tashkil qilindi?

### **Mustaqil ta‘lim uchun savollar:**

1. O‘zbek milliy sport turlaridan belbog‘li kurash qanday nom bilan atalgan?
2. Belbog‘li kurash necha yillik tarixga ega?
3. Milliy kurashimiz haqida so‘z yurutgan allomalarimizdan kimlarni bilasiz?

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3031-sonli qarori. 2017 y.

2. O‘zbekiston Respublikasining “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi PQ-3306-sonli qarori. 2017y.

3. F.A.Kerimov. “Sport kurashi nazariyasi va usuliyati” Toshkent, 2005 y.

4. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Toshkent, 2015 y.

5. Sh.A.Mirzaqulov “Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati” Toshkent, 2013 y.

## III BOB. BELBOG‘LI KURASHNING QOIDALARI

### § 3.1. Umumiy qoidalar

**Darsning maqsadi:** Belbog‘li kurashda sportchining texnik harakatlari ko‘p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Belbog‘li kurashning umumiy qonun qoidalari haqida tushuncha berish.

**Reja:**

1. Klassifikatsiya, sistematika va terminalogiya tushunchalari.
2. Belbog‘li kurashning umumiy qonuniyatlari.
3. Belbog‘li kurash texnikasi asosiy usullarining klassifikatsiyasi va sistematikasi.

**Klassifikatsiya, sistematika va terminalogiya tushunchalari.**

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o‘rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining klassifikatsiyasi, sistematikasi hamda terminologiyasi ishlab chiqish.

**Klassifikatsiya** – bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizimidir. Klassifikatsiya obyektlarning umumiy belgilari va ular o‘rtasidagi qonuniy bog‘liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Klassifikatsiya turli-tuman obyektlarda to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatishga yordam beradi hamda ular to‘g‘risidagi bilimlar manbai bo‘lib hisoblanadi.

Har xil belbog‘li kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (klassifikatsiyaga) taqsimlash mutaxassislarga fan to‘g‘risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o‘zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Belbog‘li kurash usullari o‘rtasidagi ichki bog‘liqliklar sistematika asosida ko‘rib chiqiladi.

**Sistematika** – bu belbog‘li kurash texnikasini bir tizimga solish, ma’lum bir tartibda joylashtirish, ma’lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Sistematikada, klassifikatsiyadan farqli ravishda (chunki uning davomida ko‘rib chiqilayotgan obyektlar ularning o‘xshashligi va o‘zaro bog‘liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo‘linmaga taalluqli bo‘ladi) obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan

taqqoslanadi. Sistematika ushbu klassifikatsiya imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Belbog'li kurash klassifikatsiyasi va sistematikasining vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Klassifikatsiya va sistemataning tushunchalarni (o'tkazish, yiqitish, tashlash va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi. Yaxshi tuzilgan klassifikatsiya ilmiy asoslangan terminlarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

**Terminologiya** – bu belbog'li kurash mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

Mazkur ko'pgina fanlarni klassifikatsiya va sistematika asosida tuzilgan terminologiya fanning mohiyati to'grisida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyatini berishi mumkin.

Shunday qilib, klassifikatsiya, sistematika va terminologiya to'grisida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi klassifikatsiya bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval klassifikatsiya bajariladi, uning natijasida ma'lum bir sistema hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma belbog'li kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (terminlari) beriladi.

### **Belbog'li kurashning umumiy qonuniyatlari.**

Belbog'li kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (F.A. Kerimov bo'yicha, 2001; 2005) ega va ular quyidagilardan iborat:

1. Belbog'li kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, belbog'li kurashning har bir alohida daqiqalarida hujumchi va hujumni qabul qiluvchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri – bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

3. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o'zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda belbog'li kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin.

4. Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan yengillashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

5. Raqib tanasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch ishlatish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanik asosini tashkil qiladi.

6. Usulni musobaqa sharoitida to'g'ri amalga oshirish g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

7. Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

8. Har bir usul o'zining marom-sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning har xil vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

9. Har bir usulni bajarish joyi belbog'li kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Har xil kurash turlarining mazmuni alohida har bir kurash turida kurashchilarning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga qaramasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga qarab klassifikatsiyalangan.

Shuning asosida belbog'li kurash texnik usullarining klassifikatsiya va sistematikasi ishlab chiqildi (1-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

### **Belbog'li kurash texnikasi asosiy usullarining klassifikatsiyasi va sistematikasi**

Belbog'li kurash texnikasi asosiy usullarining yagona klassifikatsiyasi va sistematikasini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- belbog'li kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakkabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;

- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

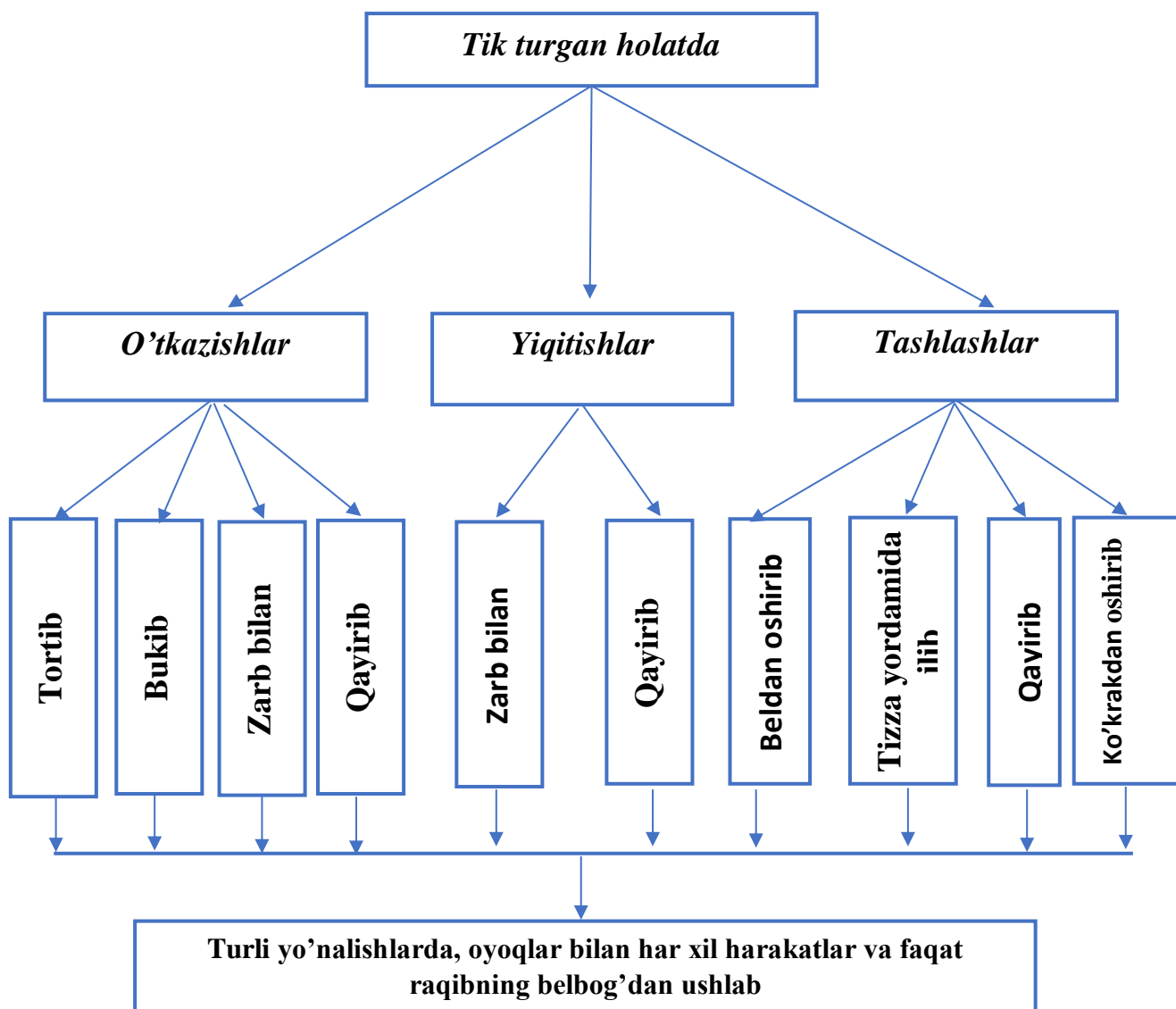
- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;

- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o‘zlashtirish imkonini yaratish;
- asosiy texnika usullarini “maktabdagi bajarish” ga klassifikatsiya;

Hamma kurash turlari uchun umumiy bo‘lgan texnika tushunchalari hamda ta’riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan terminologiyani yaratishga yordam berish.

*1- jadval*

### **Belbog‘li kurash bo‘yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi**



Belbog‘li kurashdagi yagona klassifikatsiya va sistematikasining asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport kurashi turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko‘p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja–sinflar-kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko‘rsatadi. Kurashning texnik harakatlari faqat tik turish holatida bajariladi.

Ikkinchi daraja–kichik sinflar–kurashda nima bajarilayotganligini (o‘tkazishlar, yiqitishlar va tashlashlar) ko‘rsatadi.

Uchinchi daraja–guruhlar–usul, ya’ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo‘lgan asosiy harakatlari, turlari qanday bajarilayotganligini ko‘rsatadi. Masalan, tashlashlardagi – beldan oshirib, tizza yordamida ilib, qaytarib, ko‘krakdan oshirib bajariladi.

To‘rtinchi daraja–kichik guruhlar–turli yo‘nalishlarida, oyoqlar bilan har xil harakatlar va faqat raqibning belbog‘idan ushlab hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya’ni guruh ichidagi usullari o‘zining variantlilikini ko‘rsatadi.

Sistematikaning shunday tuzilishidan foydalanib hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tuzib chiqish mumkin. Bu ham sistematika hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo‘lgan har qanday texnik harakat ushbu klassifikatsiya jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya’ni tik turish holatida bajarish ko‘rsatilmaydi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya’ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning har bir to‘liq nomlanishidan uchta klassifikatsiya darajasiga muvofiq bo‘lgan va shu tariqa ushbu usulning umumiy tizimdagi o‘rnini ko‘rsatib beruvchi uchta qism bo‘lishi lozim.

Usullarni ta’riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (o‘tkazish, yiqitish, tashlash), ya’ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (beldan oshirib, tizza yordamida ilib, qaytarib yoki ko‘krakdan oshirib), ya’ni hujum qilayotgan kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

3. Belbog‘li kurashda texnik usullar faqat raqibning belbog‘idan ushlab bajarilganligi sababli, uni ta’riflash va tafsilot berish zarur emas. Boshqa xususiyatlardan – oyoq harakatlariga e’tibor berish lozim va ushbu holda usulning har xil varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

*Masalan:*

1-variant – raqib belbog‘idan ushlab (4-daraja) beldan oshirib (3-daraja) tashlash (2-daraja);

2-variant – beldan oshirib (3-daraja) tashlash (2-daraja);

Yuqoridagi ikkita variantdan birinchisi ko‘proq ilmiy risolalarda uchraydi (J.M. Nurshin, 1993, F.A. Kerimov, 2001), ikkinchisi ko‘proq murabbiylarning musobaqalarda o‘z shogirdiga bellashuv paytida qo‘llab-quvvatlashda vaqtni tejash uchun foydalaniladi. Demak, belbog‘li kurashda ham boshqa kurash turlaridek to‘liq va qisqa texnik usullarning terminlari ishlatiladi.

Shunday qilib, yagona klassifikatsiya asosida yagona uslubiyat bo‘yicha ishlab chiqilgan belbog‘li kurash terminologiyasi mutaxassislarning butun ilmiy-uslubiy va sport-pedagogik faoliyati uchun o‘ta muhim ahamiyatga ega.

### **§ 3.2. Belbog‘li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari. Kurashchining asosiy holatlari**

**Darsning maqsad:** belbog‘li kurashning asosiy tushunchalari, terminlari hamda asosiy turish holatlari haqida ma’lumotlar berish va o‘rgatish.

#### **Reja:**

1. Belbog‘li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari.
2. Kurashchining asosiy holatlari.

#### **Belbog‘li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari.**

Tushunchalar va terminologiyalarda har qanday fanni o‘rganish va o‘qitish predmeti ochib beriladi, fanda to‘planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to‘liq ta’rifga ega bo‘lsa, ya’ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to‘liq hisoblanadi. Belbog‘li kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va terminlarni ta’riflashda shu narsaga e’tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta’rifi yo‘q.

Belbog‘li kurashchilar tayyorgarligining sistemasi – yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo‘naltirilgan o‘zaro bog‘liq bo‘lgan elementlar yig‘indisidir, ya’ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko‘rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Belbog‘li kurashchining mashg‘uloti – bu tayyorgarlik sistematikasining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga

qaratilgan sistemalashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Mashg'ulot faoliyati – mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda belbog'li kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – belbog'li kurashchi tayyorgarligi sistematikasining tarkibiy qismidir. Ular mashg'ulot maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Jismoniy sifatlar – bu kurashchini jismoniy tayyorgarligini va uni faol raqobatlanuvchi faoliyatini amalga oshirishga tayyorgarligini belgilab beruvchi kurashchini o'ziga hos xususiyatidir.

Sportchining texnik tayyorgarligi – belbog'li kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi – musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbog'li kurashchining jismoniy tayyorgarligi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbog'li kurashchining ruhiy tayyorgarligi – ma'naviy-ma'rifiy, iroda va belbog'li kurashning o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbog'li kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Belbog'li kurashchining intellektual tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot ta'sirlarining ongli ravishda integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Mashg'ulot yuklamasi – mashg'ulotlar jarayonida belbog'li kurashchiga mashg'ulot orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg'ulotning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

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 kurashchining asosiy holatlari**

Belbog'li kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Belbog'li kurash turli xolatlarda olib borilishi mumkin. Ular 2 ta turga ajratiladi: turish xolati gilamda, belbog'dan ushlab 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. 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 deb nomlanuvchi hujum kombinatsiyasini qo'llashadi, ya'ni o'tkazdirish jarayoni KDS dagi yagona taktik maqsadlarga bo'ysindirilgan alohida usullardan emas, balki tayyorlovchi va yakunlovchi usullardan tashkil topgan kombinatsiyalardan foydalaniladi.

Tik turish – kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish – kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish – kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish – kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish – tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish – kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkan holda) tik turishdagi holatidir.

### **§ 3.3. Belbog'li kurashchining texnik va taktik harakatlari.**

**Darsning maqsadi:** belbog'li kurashchilar texnik va taktik harakatlari haqida tushuncha berish va o'rgatish.

**Reja:**

1. Belbog'li kurashchining texnikasi.
2. Belbog'li kurashch taktikasi.

#### **Belbog'li kurashchining texnikasi.**

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 bilan farqlanar edi. Bu holat turli kurash turlarining paydo bo'lishiga olib keldi.

Dastlab belbog‘li kurash usullari va musobaqa qoidalari bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, bir vaqtning o‘zida bir-birini o‘zgartirib, to‘ldirib bordi. Vaqt o‘tishi bilan texnikaning rivojlanishi qoidalar o‘zgarishiga sabab bo‘ldi. G‘alabaga erishish uchun har qanday texnik va taktik harakatlardan foydalanish chegarasi belgilandi.

Belbog‘li kurash texnikasi – belbog‘li kurashchining g‘alabaga erishish uchun qo‘llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig‘indisidir.

Usul – belbog‘li kurashchining g‘alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o‘zgartirishga qaratilgan hujumni bajaruvchi harakatidir.

Himoyalani sh – belbog‘li kurashchining hujum bajaruvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to‘xtatib qolishga qaratilgan hujumni qabul qiluvining harakatidir.

Qarshi usul – belbog‘li kurashchining raqibining hujum usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Kombinatsiya – hujum usullarining ketma-ketlik tizimi bo‘lib, bunda boshlang‘ich usullarning himoyasi keyingi bajariladigan usulni amalga oshirilishida yaxshi sharoit yaratadi va amalga oshiriladi.

To‘xtatib qolish – kurashchining raqib hujumini to‘xtatib, keyin uni xavfli holatga o‘tkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar – tik turish holatida raqibni gilamdan ko‘tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo‘yadigan usullardir.

O‘tkazish – tik turish holatida usulni bajarish yo‘llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini tizzalatish, o‘tirg‘izish holatiga olib keladi.

Yiqitish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko‘tarmasdan, uni xavfli holatga yiqitadi.

Bosish – raqibning usul bajarishi ko‘proq havodagi ko‘prik orqali amalga oshiriladigan (ko‘krakdan oshirib tashlash, qaytarma) usullarning yarmida uning ustidan bosib bajariladigan qarshi usul.

### **Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari:**

*O‘tkazishlar:*

Tortib – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin tortib, uni tizzalatadi.

Bukib – harakat bo‘lib, yonga va pastga keskin bukish natijasida raqibni o‘tirg‘izish.

Zarb bilan – raqibni yonga yoki orqaga zarb bilan o‘tkazish.

Qayirib – harakat bo‘lib, yonga va pastga keskin bukish natijasida raqibni o‘tirg‘izish yoki tizzalatish.

*Yiqitishlar:*

Zarb bilan – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo‘llari bilan raqibni zarb bilan xavfli holatga yiqitadi.

Qayirib – kurashchining harakati bo‘lib, uning natijasida raqib o‘z bo‘yi o‘qi atrofida qayirib xavfli holatga yiqitadi.

*Tashlashlar:*

Beldan oshirib – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni beldan oshirish orqali burilib bajaradi.

Tizza yordamida ilib – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni tizza yordamida ilib-ko‘tarib bajaradi.

Qaytarib – usul bo‘lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko‘tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga havoda o‘tkazadi.

Ko‘krakdan oshirib – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni orqaga kerilib ko‘krak orqali oshirib bajaradi.

*Usullar elementlari:*

Ushlab olishlar – belbog‘ning har xil qismidan, uzoq va yaqinlashtirib ushlab, qo‘llar va oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlar. Ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining har xil qismiga statik holatda ta’sir etib ushlab turishi mumkin.

Tizza bilan ilish – raqibning yon tomonlaridan qadam tashlab yoki oyoqlar orasidan tizza bilan ilib-ko‘tarib usulni amalga oshirish.

Qadam tashlash – o‘ng yoki chap oyoq bilan raqibning yon tomoniga oyoq bilan qadamlash, muvozanatdan chiqarish va usulga moslashtirish uchun amalga oshiriladigan harakat.

### **Belbog‘li kurash taktikasi**

Belbog‘li kurash taktikasi – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari – bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo‘lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanihlarni harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan belbog‘li kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari – belbog‘li kurashchi harakatlari bo‘lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka – belbog‘li kurashchining raqib to‘g‘risida ma‘lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish – belbog‘li kurashchining taktik harakati bo‘lib, uning yordamida u raqibdan o‘zining asl niyatlarini yashiradi.

Xavf solish – belbog‘li kurashchining raqibni himoyalaniishga o‘tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalaniishga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo‘shaloq aldash – belbog‘li kurashchining taktik harakati bo‘lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko‘rsatadi.

Chorlash – belbog‘li kurashchining taktik harakati bo‘lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o‘tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash – belbog‘li kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to‘xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo‘yish – belbog‘li kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo‘yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum – bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo‘lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

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

Yuqorida sanab o‘tilgan tushunchalar va terminlar belbog‘li kurash nazariyasi hamda usuliyatida keng qo‘llaniladi. Taklif etilayotgan terminlar keyinchalik yana o‘zgarishi va sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o‘zgartirib turilishi mumkin.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

1. Belbog‘li kurash sistematikasini ta‘riflab bering?
2. Belbog‘li kurashdagi terminologiyasini ta‘riflab bering
3. Belbog‘li kurash texnik usullarining klassifikatsiya va sistematikasini tushuntirib bering?

### **Mustaqil ta‘lim uchun savollar:**

1. Belbog‘li kurashchilarning tik turishdagi asosiy harakatlari necha turdan iborat?
2. Belbog‘li kurashchilarni o‘rgatish tamoyillarni aytib bering?

3. Ko'rgazmalilik tamoyilining mohiyatini va vazifalarini ta'riflab bering?

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. F.A.Kerimov. "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Toshkent, 2005 y.

2. N.A.Tastanov "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Toshkent, 2015 y.

3. Sh.A.Mirzaqulov «Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati» Toshkent, 2013 y.

4. A.M.Mirzayev "Belbog'li kurash nazariyasi va metodikasi" o'quv qo'llanma Toshkent, 2022 y.

5. R.S.Salomov "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" - T.: 2005.

## IV BOB. BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIKASI VA TAKTIKASINI O‘RGATISH

### § 4.1. Belbog‘li kurashdagi texnik usullar va taqiqlangan harakatlar

**Darsning maqsadi:** belbog‘li kurashdagi texnik usullari haqida umumiy tushuncha berish va o‘rgatish.

**Reja:**

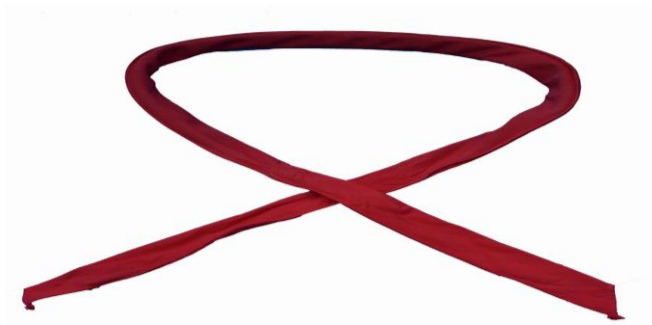
1. Belbog‘li kurashchilarning kurash fo‘rmasi va o‘lchamlari.
2. Belbog‘li kurashdagi texnik usullar.
3. Belbog‘li kurashda taqiqlangan harakatlar.

**Belbog‘li kurashchilarning kurash fo‘rmasi va o‘lchamlari.**

Belbog‘li kurash ham boshqa sport turlari kabi o‘zining formasiga ega. Formalar ikki xil rangda tasdiqlangan. Sportchilarning barchasi musobaqalarda ushbu formalarda ishtirok etishadi (11-rasm). Belbog‘i esa qizil rangda qilib belgilangan.(12-rasm).



11-rasm. Belbog‘li kurashchilarning musobaqa qoidalariga hos kiyimlari



12-rasm. Belbog‘li kurashchilarning belbog‘i qizil rangda  
150-180 sm eni esa 4-5 sm.



13-rasm. Belbog‘ni musobaqa qoidasiga hos bog‘lash.

Ushbu sport turida belbog‘ bog‘lashning o‘z qonun qoidalari mavjud. Shuning uchun sportchilar ushbu qoidalarga amal qilgan holda belbog‘larini bog‘lashadi va ishtirok etishadi.(13-rasm).



14-rasm. Hakam hamda musobaqa ishtirokchisi tomonidan belbog‘ni  
tekshirish yo‘llari.

Musobaqa vaqtida belbog‘ni qay tarzda bog‘langanligini hamda qonun-qoidaga muvofiq ekanligini hakam tomonidan tekshiriladi. Musobaqa ishtirokchisi esa belbog‘ni ko‘krak qafasiga o‘lchagan holda bog‘laydi.(14-rasm).



15-rasm. Belbog‘li kurashda turish holati (стойка)

Belbog‘li kurash sport turida sportchilar musobaqalashishdan oldin ikkala sportchilar ham raqiblarini belbog‘ini ichki tomondan ushlab oldinga yarim egilgan holda tizzalari yarim cho‘qqaygan holda turishlari kerak. (15-rasm).

### **Belbog‘li kurashdagi texnik usullar**

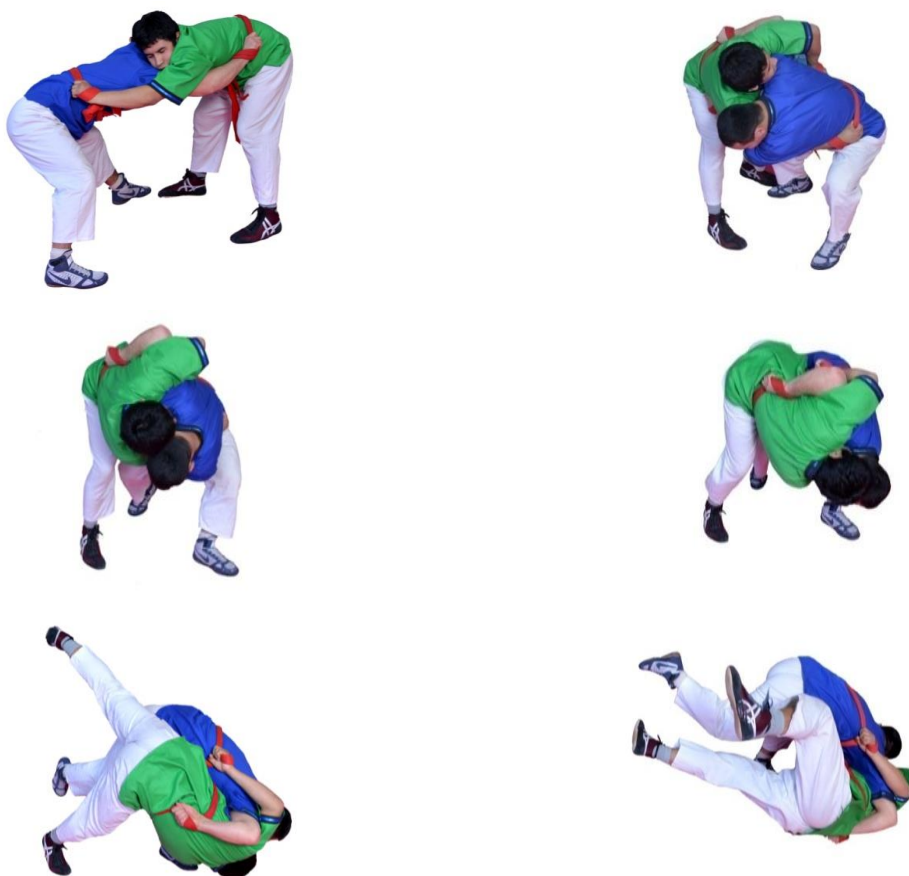
Barcha sport turlarida bo‘lgani kabi belbog‘li kurash sport turida ham bir qancha usullar mavjud bo‘lib, sizlar ushbu usullarning texnikasini biz quyida keltirilgan rasmlar orqali bilib olishingiz mumkin.

Belbog‘li kurashda quyidagi usullar mavjud: kiftlash usuli (18-rasm), o‘ngga burab tashlash (19-rasm), chapga burab tashlash (20-rasm), o‘ng yonboshdan oshirib tashlash (21-rasm), chap yonboshdan oshirib tashlash (22-rasm), o‘ng tizza yordamida ko‘tarib tashlash (23-rasm), chap tizza yordamida ko‘tarib tashlash (24-rasm), chapga tizza yordamida ilib tashlash (25-rasm), o‘ngga tizza yordamida ilib tashlash (26-rasm), o‘ngga to‘sib tashlash , (27-rasm), chapga to‘sib tashlash (28-rasm), o‘ngga ko‘tarib chapga qaytarma usulida tashlash(29-rasm), chapga ko‘tarib o‘ngga qaytarma usulida tashlash (30-rasm), chap yoniga qadamlab chap tomonga ko‘krakdan oshirib tashlash (31-rasm), o‘ng yoniga qadamlab o‘ng tomonga ko‘krakdan oshirib tashlash (32-rasm), oyoqlari orasiga kirib chap tomonga ko‘krakdan oshirib tashlash (33-

rasm) , oyoqlari orasiga kirib ikki kuragi bilan tashlash (34-rasm) kabi usullari mavjud.



18-rasm.Raqibni kiftlab qo‘l yetkazish (kiftlash usuli)



19-rasm. Raqibni o‘ngga burab tashlash.



20-rasm. Raqibni chapga burab tashlash



21-rasm. Raqibni o'ng yonboshdan oshirib tashlash.



22-rasm. Raqibni chap yonboshdan oshirib tashlash.



23-rasm. Raqibni o'ng tizza yordamida ko'tarib tashlash.



24-rasm. Raqibni chap tizza yordamida ko‘tarib tashlash.



25-rasm. Belbogʻli kurashda chapga tizza yordamida ilib tashlash.



26-rasm. Belbog‘li kurashda o‘ngga tizza yordamida ilib tashlash.



27-rasm. Belbog‘li kurashda o‘ngga to‘sib tashlash.



28-rasm. Belbog'li kurashda chapga to'sib tashlash.



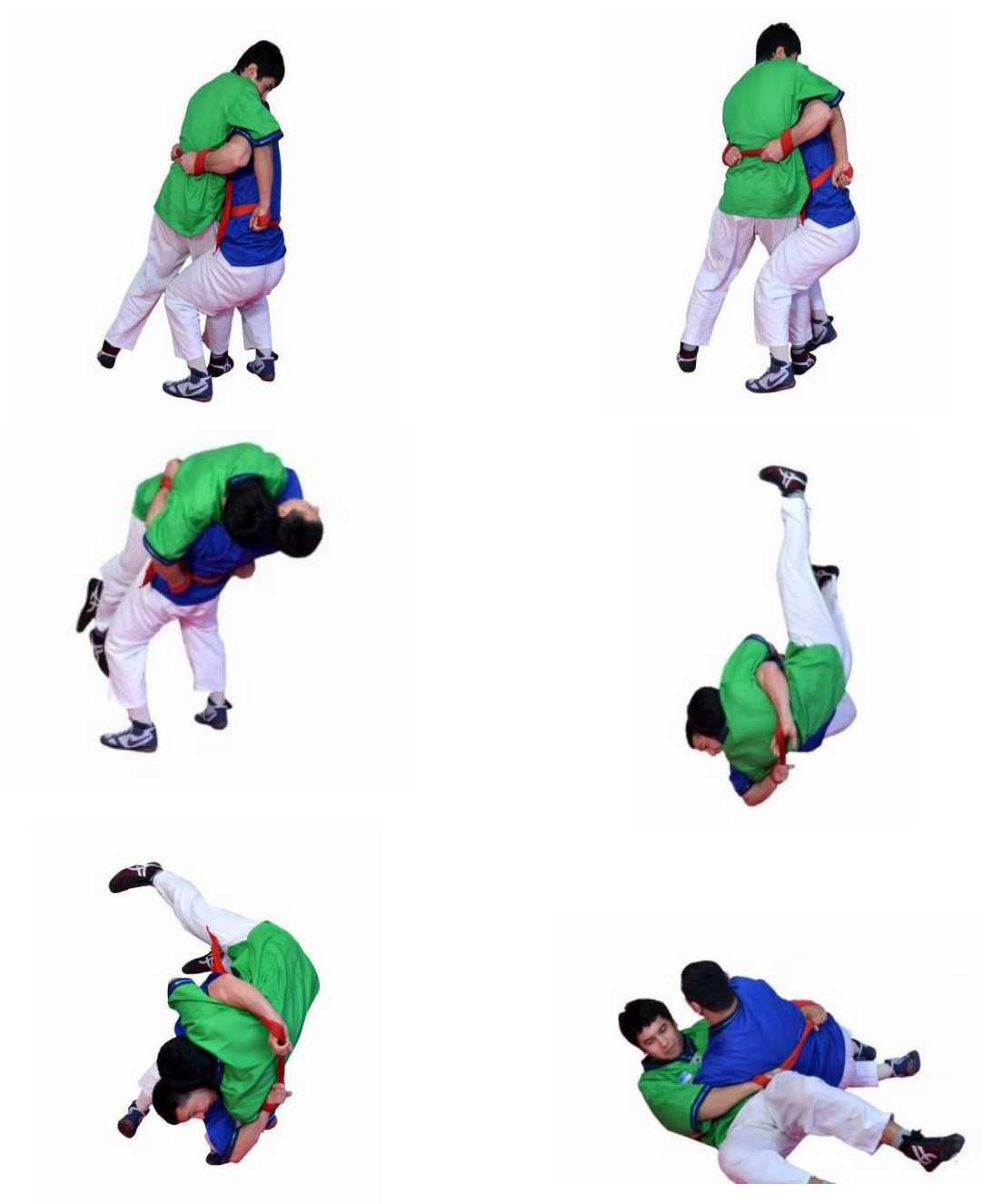
29-rasm. Belbog‘li kurashda o‘ngga ko‘tarib chapga qaytarma usulida tashlash.



30-rasm. Belbog‘li kurashda chapga ko‘tarib o‘ngga qaytarma usulida tashlash.



31-rasm. Belbog‘li kurashda raqibni chap yoniga qadamlab chap tomonga ko‘krakdan oshirib tashlash.



32-rasm. Belbog‘li kurashda raqibning o‘ng yoniga qadamlab o‘ng tomonga ko‘krakdan oshirib tashlash.



33-rasm. Belbog‘li kurashda raqibning oyoqlari orasiga kirib chap tomonga ko‘rakdan oshirib tashlash.



34-rasm. Belbog‘li kurashda raqibning oyoqlari orasiga kirib ikki kuragi bilan tashlash.

## **Belbog‘li kurashda taqiqlangan harakatlar**

Oyoq chalish – ko‘pgina usullarning muhim elementi hujum qiluvchining oyog‘ini raqibning bir oyog‘ini raqibning bir yoki ikki oyog‘i tagiga faol harakat bilan olib borishda bajariladi. Shundan so‘ng, raqib qo‘yilgan oyoqdan yiqiladi. Oyoq chalish amalga oshirishda oyoqni raqibning oyog‘i oyoqlariga oldindan va orqadan qo‘yishni farq qilish kerak. Oyoqni raqibning o‘ng yoki chap holatda turishiga qarab raqib oyog‘iga yon tomondan boldirning yon qismiga qo‘yish mumkin.

Oyoq chalish usulida chalish uchun qo‘yilgan oyoqqa qarshi tomonga qo‘l va gavda harakatlantirilib, raqib siltab ko‘tarish hisobiga uloqtiriladi.

Oyoq chalish usulini bajarishda eng qulay vaziyat va harakat shartlari quyidagilardan iborat. Raqib oldinga qo‘yilgan oyog‘iga tayanib turib hujum qilayotgan sportchini tortadi. Tayanch oyoqni chalish kerak bunda raqib gavdasining og‘irligini bir oyog‘iga o‘tkazadi – shu oyoqni chalish kerak. Raqib siljib yurib, oyoqlarini chalishtiradi, oldinda turgan oyoq yoki har ikki oyoq chalinadi.

Raqib oyoqlarini kerib tik turibdi, oyoqlaridan biri chalinadi.

Chalishning himoya harakatlari turlicha bo‘lishi mumkin.

Masofadan chiqish bilan raqib qo‘llarini urib ushlashdan qutilish:

- raqibni orqaga yoki yon tomonga engashtirish;
- raqibini o‘ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;
- oyog‘ini o‘z vaqtida olib qochish yoki raqib gavdasiga tayanib, oyog‘ini yon tomonga olish;
- oyoqni tizzalardan bukib, orqaga qayishgan holat va boshqalar.

Raqib qorniga qo‘l tirash va boshni pastga tiqish taqiqlanadi (35-rasm), Belbog‘dan qo‘lni chiqarish taqiqlanadi, raqib qorniga qo‘l tirash va boshni pastga tiqish taqiqlanadi (36-rasm), oyoqlarni ichidan ilish va tashqarisidan chalish taqiqlanadi (37-rasm), ikki tizzaga o‘tirib qolish taqiqlanadi (38-rasm).



35-rasm. Raqib qorniga qo‘l tirash va boshni pastga tiqish taqiqlanadi.



36-rasm. Belbog‘dan qo‘lni chiqarish taqiqlanadi.



37-rasm. Oyoqlarni ichidan ilish va tashqarisidan chalish taqiqlanadi.



38-rasm. Ikki tizzaga o'tirib qolish taqiqlanadi.

#### § 4.2. Taktik tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

**Darsning maqsadi:** taktik tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari hamda hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi haqida umumiy tushuncha berish va o'rgatish.

#### **Reja:**

1. Taktik tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari.
2. Belbog'li kurashda kombinatsiya turlari va xususiyatlari.
3. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi.

## **Taktik tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari**

Belbog‘li kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Belbog‘li kurashchilar taktikaga oid zarur bilimlarni egallashda bellashuvlarni to‘g‘ri olib borishda ma‘lum malaka hamda bilimlarni shakllantirishda taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Belbog‘li kurashchilarning taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi musobaqa bellashuvlarida g‘alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko‘rsatish maqsadida sport bellashuvini to‘g‘ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Belbog‘li kurashda taktikani egallash jarayonida bir qator vazifalar hal qilinadi:

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

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

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

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

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

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

Kurashda taktika uchta asosiy bo‘limlardan tashkil topadi:

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

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so‘ng boshlanadi, va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo‘llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to‘xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi.

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o‘zaro bog‘liqlikda) hal qiluvchi usulni o‘z ichiga oluvchi hujum;

- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo‘lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang‘ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o‘z ichiga oladi.

Belbog‘li kurashda ko‘pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to‘g‘ridan-to‘g‘ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya‘ni harakat ansambliga qo‘shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Belbog‘li kurash usullarini amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga ajratish texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo‘lgan sharoitlar yaratiladi.

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

### **Belbog‘li kurashda kombinatsiya turlari va xususiyatlari**

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o‘ziga zarur bo‘lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi belbog‘dan ushlab tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalani, bu bilan qo‘lni va shunga mos bo‘lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib, zarba bilan ag‘darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- ikkinchi usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya‘ni, raqib qarshi usul qo‘llaydi, undan so‘ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi belbog‘dan ushlab olib, ag‘darish, raqib – belbog‘dan ushlab olib

ag‘darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, belbog‘dan ushlab oladi va belidan oshirib tashlashni bajaradi.

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

Bu kombinatsiyalarning o‘ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanaffussiz bajariladi. Masalan, belidan ushlab, gilamga tushirish – oldidan tushish; belbog‘dan ushlab olgan holda to‘siq ag‘darish.

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

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo‘nalishini o‘zgartirib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo‘nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi – yashirincha davr – murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi – motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo‘nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to‘xtatish, so‘ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo‘ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo‘lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo‘lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi.

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba‘zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Belbog‘li kurashda texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo‘lishi ham mumkin. Bu – hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O‘z navbatida ba‘zi taktik harakatlar ma’lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko‘tarish, dast ko‘tarish).

### **Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi**

Hujum harakatini ma’lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo‘lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz

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

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

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

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

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

### **§ 4.3. Bellashuvni tuzish va musobaqalarda qatnashish taktikasi**

**Darsning maqsadi:** bellashuvni tuzish va musobaqalarda qatnashish taktikasi haqida umumiy tushuncha berish va o'rgatish.

Reja:

1. Bellashuvni tuzish taktikasi.
2. Musobaqalarda qatnashish taktikasi.

#### **Bellashuvni tuzish taktikasi**

Belbog'li kurashning taktikasi texnikani rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

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

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

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

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

Taktikani o‘z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo‘sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo‘lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olish bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo‘lsa, uning harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko‘rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o‘tkazish uchun kurashchi ma’lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz bo‘lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo‘sh raqib bilan bo‘ladigan kurashda kurashchining maqsadi – sof g‘alabaga; kuchli raqib bilan esa ochkolar bo‘yicha g‘alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi o‘z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to‘liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo‘lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo‘sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yo‘nalishi bellashuvning birinchi davridanoq g‘alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo‘lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur‘ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo‘lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo‘lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur‘atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo‘ladigan bellashuvda o‘z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur‘atda olib borishga yo‘l qo‘ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qo‘yish, o‘zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib “yaxshi ko‘rgan” hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o‘rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish,

ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas.

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

Ko'pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o'rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollardagina murabbiylar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi murabbiy ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jihatdan sportchilarning nazariy bilimlari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga o'rgatish hamda takomillashtirishning yagona ta'sirchan uslubi hisoblanadi.

Belbog'li kurashchilarning bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

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

- hujumni amalga oshirish – ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

- qarshi hujumni amalga oshirish – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda

kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalani sh harakatini tugallash vaq tidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

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

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

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

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

- kuchni tiklash – kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manyovr olib borib, nafas olishni tiklashga va mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlab olishga intiladi;

- gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ladi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq bali yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalingunga qadar qayd qilinadi;

- xavfli holatni amalga oshirish – ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo‘lish paytidan boshlab belgilanadi va “tushe” holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;

- xavfli holatni bartaraf etish – vazifaning vaqt parametrlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi yengil qayd qilinadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma’lum bir maqsadli ko‘rsatmaning yo‘qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko‘p sonli ortiqcha harakatlar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog‘liq holda bo‘ladi.

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

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

Yanada yuqori malakaga ega bo‘lgan kurashchilarda alohida harakatlarning daqiqalar bo‘yicha taqsimlanishida ma’lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida – razvedka, hujum, himoyalaniş; ikkinchi minutida – hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalaniş, qarshi hujum; to‘rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; oltinchisida – ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Belbog‘li kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga

qo'llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun sportchining jismoniy va ma'naviy kuch sarflab g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi.

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

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

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

Birinchi ikkita vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullarni qo'llash mumkin:

- mashg'ulotning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o'zgaradigan bellashuv vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish mumkin.

Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o'zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir yerga to'plash va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo'llash mumkin;

Hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Kurashchilar gilamning ma'lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir-birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli aldanchi harakatlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo'llanilishi mumkin.

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

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

Mashg'ulot mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-mashg'ulot bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-mashg'ulot bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

**1-vazifa.** Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish topshiriq oladi.

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanişlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

**2-vazifa.** Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi – qarshi usullar yoki himoyalanişlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab)

bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi belbog'dan ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'tkazayotgan murabbiy buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalanih va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o'xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallanishiga ham alohida e'tibor beriladi.

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

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko'rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so'ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, murabbiyga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-mashg'ulot bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

Taklif qilinadigan materialni yanada to'g'ri qabul qilishga yordam beradigan vazifalardan iborat o'quv-mashg'ulot bellashuvlaridan foydalanish lozim.

*1-vazifa.* To‘rt minut tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko‘p ball to‘plashi lozim. Keyin bir minut – gilamda. Birinchi kurashchi – yuqorida, ikkinchisi – pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi – yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So‘ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi – ikki minut ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi – faollikni ko‘rsatishi lozim. Keyin, aksincha, gilamda (ikkinchisi – yuqorida, birinchisi – pastda) birinchi vazifaga o‘xshash bo‘lgan teskari vazifa oladilar, ya’ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki minut tik turish – bir minut gilam – ikki minut tik turish – bir minut “ko‘prik” – ikki minut tik turish – bir minut gilam – ikki minut tik turish – bir minut “ko‘prik”.

*2-vazifa.* Uch kishilik o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi – ikki minut tik turish; birinchi, uchinchi – bir minut “ko‘prik”; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish; ikkinchi, birinchi – bir minut “ko‘prik”; birinchi, uchinchi – bir minut gilam; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish.

Vazifalar quyidagicha bo‘lishi mumkin: razvedka qilish; 4 ball yutish; ustunlikni ushlab qolish; faqat himoyalaniish; himoyalaniish va qarshi hujum; kuchni tiklash; “ko‘prik” holatidan bosib turish; “ko‘prik” dan chiqib ketish, faollikni namoyish qilish; gilam chetida ushlab olishni bajarish.

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlariga katta e’tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri – raqib bellashuvni olib borish taktikasini o‘zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko‘rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o‘zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o‘quv-mashg‘ulot bellashuvini olib bormoqda, bir minutu 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat’i nazar, bellashuv to‘xtatiladi va uchinchi hamda to‘rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo‘ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi – ikkinchi va to‘rtinchi kurashchilar.

Bir minutdan so‘ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir minuti hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo‘lib xizmat qiladi.

## **Musobaqalarda qatnashish taktikasi**

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

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta yuklamani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqlashlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida murabbiy har bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

Bellashuv musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o'tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik va taktik usullar to'plami, jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

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

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki gilamda) kurashishni afzal ko'rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va murabbiy matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlar, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda

tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi xatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

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

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish – razvedka maqsadi bo'lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanihni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

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

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

1. Belbog‘li kurashchilarning taktikasi deganda nimani tushunasiz?
2. Belbog‘li kurashchilarning taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq qanday harakatlar ajratiladi?
3. Belbog‘li kurash texnikasi nima?

### **Mustaqil ish uchun savollar:**

1. Belbog‘li kurashchilarning turish holatlari?
2. Belbog‘li kurashning texnik usullari?
3. Belbog‘li kurashda taqiqlangan usullar?

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. N.A.Tastanov «Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati» Toshkent, 2015 y.
2. Sh.A.Mirzaqulov «Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati» Toshkent, 2013 y.
3. A.M.Mirzayev. Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari. T., 2018 y.
4. Sh.M.Isakov. Kurash turlari (hakamlik qoidalari). A., 2023 y.
5. Z.S.Artiqov. Sport pedogogik mahotatini oshirish (belbog‘li kurash). Chirchiq, 2020 y.

## **V BOB. BELBOG‘LI KURASH BO‘YICHA MUSOBAQA O‘TKAZISH VA HAKAMLIK QILISH**

### **§ 5.1. Musobaqa qoidalarning ahamiyati va musobaqaga o‘tkazish uchun qo‘yiladigan talablar**

**Darsning maqsadi:** belbog‘li kurashda musobaqa qoidalarning ahamiyati haqida umumiy tushuncha berish.

#### **Reja:**

1. Musobaqa qoidalarning qo‘llanilishi.
2. Musobaqalarni o‘tkazishga qo‘yiladigan talablar.
3. Musobaqa o‘kazish tartibi va turlari.

#### **Musobaqa qoidalarning qo‘llanilishi**

Belbog‘li kurash qoidalari O‘zbekiston Belbog‘li kurash Federatsiyasi va unga a‘zo bo‘lgan barcha hududiy federatsiyalar tashkillashtirgan barcha musobaqalarga qo‘llaniladi.

Belbog‘li kurash qoidalari Belbog‘li kurash bo‘yicha barcha yoshdagi sportchilar o‘rtasida musobaqalar o‘tkazishda, ularning toifasi va turidan qat’iy nazar birdek qo‘llaniladi.

Belbog‘li kurash musobaqa qoidalari kiritilgan o‘zgartish va qo‘shimchalar O‘zbekiston Belbog‘li kurash Federatsiyasi tomonidan tasdiqlanganidan so‘ng kuchga kiradi.

#### **Musobaqalar**

Musobaqa tabaqalari:

Chempionatlar

Kuboklar

Birinchiliklar

Turnirlar

Uchta va undan ortiq davlatlar ishtirok etadigan musobaqalar xalqaro musobaqalar hisoblanadi.

#### **Musobaqa o‘kazish tartibi va turlari**

Shaxsiy va yakka tartibdagi birinchilik

Jamoalar birinchiligi

Yakka va jamoalar birinchiligi

Mutloq vazn toifadagi birinchiliklar

**Yakka tartibdagi birinchilik – vazn toifasiga qarab bal natijalari asosida** egallagan o‘rinlari aniqlanadi.

**Jamoalar birinchiligi** – jamoalarning to‘plagan bal va egallagan o‘rinlar asosida aniqlanadi.

**Yakka hamda jamoalar birinchiligi** – musobaqalarda kurashchilarning olgan o‘rinlariga qarab jamoalar natijalari aniqlanadi.

**Mutloq birinchilik** – har qanday sportchi vazn toifasidan qat’iy nazar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan ishtirok etishi mumkin bo‘lgan birinchilik.

### **Musobaqa nizomi:**

1. Musobaqa nizomi musobaqani tashkil etadigan federatsiya tomonidan yoziladi va tasdiqlanadi. Musobaqalar musobaqa o‘tkazuvchi tashkilot tomonidan tasdiqlangan nizomga muvofiq o‘tkaziladi.

2. Musobaqa nizomi mazkur Qoidalar talablariga zid kelmasligi lozim.

3. Nizomda belgilangan shartlarni bekor qilish yoki qo‘shimchalar kiritish mumkin emas. Musobaqa nizomini tasdiqlagan tashkilot bundan mustasno.

4. Musobaqa nizomiga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritilganda musobaqa boshlangunga qadar o‘tkazuvchi tashkilot ishtirokchi tashkilotlarga ushbu holat yuzasidan xabar berishi lozim.

5. Belbog‘li kurash musobaqasi nizomida quyidagilarni aniq belgilash kerak:

- Kurash musobaqasi turi;
- Kurash musobaqaning maqsad va vazifalari;
- Musobaqani o‘tkazishga rahbarlik qilish;
- Musobaqa o‘tkazilishi joyi, sanasi va vaqti, kelish va ketish kunlari;

- Musobaqa dasturi va o‘tkazish tartibi;
- Musobaqada ishtirok etish shartlari (ishtirokchilarning jinsi, yosh jihatdan tarkibi, shaxsiy ruxsatnomasi, ishtirok etish badali, sport kiyimiga qo‘yiladigan talablar);

- Musobaqani o‘tkazish, unda ishtirok etish bilan bog‘liq bo‘lgan harajatlar;

- Hakamlar hay’ati;
- Bellashuvlar vaqti;
- Musobaqada ishtirok etish uchun talabnoma berish muddati;

– Talabnoma berish shartlari;

6. Shifokor nazorati va tozalik tartibi;
7. Mandat kengashiga taqdim etiladigan hujjatlar;
8. Musobaqa vazn toifalari;
9. Musobaqa g‘olib va sovrindorlarini mukofotlash tartibi.

### **Musobaqalarni o‘tkazishga qo‘yiladigan talablar.**

Belbog‘li kurash musobaqasini yopiq binolarda va ochiq maydonda o‘tkazish mumkin.

1. Musobaqalar amaldagi qoidalarga asosan tuzilgan Musobaqa nizomiga muvofiq o‘tkaziladi.

2. Musobaqalar o‘tkaziladigan sport zal bayramona bezatilgan bo‘lishi lozim.

3. Bino har tomonlama yopiq bo‘lishi, isitish va havo almashtirish vositalariga ega bo‘lishi, bino ichidagi havo harorati +16S – +25S darajada bo‘lishi lozim.

4. Musobaqa o‘tkazish zalida hakamlar hay‘ati ish joyi bilan tomoshabinlar va musobaqa ishtirokchilari o‘rindiqlari orasida chegara bo‘lishi lozim.

5. Musobaqa o‘tish joyida yuqoridan qaytma yoki sochma yorug‘lik beruvchi yoritgichlar bo‘lishi lozim. Yorug‘lik musobaqa maydoni va sportchilar kiyimining rangini aniq ko‘rish va ajratish uchun yetarli darajada bo‘lishi kerak.

6. Musobaqa ishtirokchilari kiyim almashtirishi va dam olishi uchun yopiq xonalar bo‘lishi lozim.

7. Musobaqa o‘tkazish joyi elektr manbai bilan ta‘minlanishi zarur.

8. Musobaqa tashkilotchilari va mehmonlari so‘zga chiqishi uchun minbar bo‘lishi lozim.

9. Hakamlar uchun kompyuter uskunalari (kompyuter, printer, faks) bo‘lishi lozim.

10. Videokamera, fotoapparat, monitor bo‘lishi lozim.

## **§ 5.2. Hakamlar hay‘ati tarkibi va hakamlarning majburiyatlari**

**Darsning maqsadi:** hakamlar hay‘ati tarkibi va hakamlarning majburiyatlari bilan tanishish.

Reja:

1. Hakamlar hay‘ati tarkibi.

2. Musobaqa bosh hakami va bosh kotibi vazifalari.
3. Kurash gilami o'rtasidagi, yon va boshqa hakamlarning vazifalari.

### **Hakamlar hay'ati tarkibi.**

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar hay'ati kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o'tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar hay'ati bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqa vrachidan tashkil topadi. Bosh hakam musobaqadagi hakamlar hay'atiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi. Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkaziladigan sport zal, kotibiyat uchun xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart.

Sportning belbog'li kurash turi bo'yicha O'zbekiston chempionati, O'zbekiston kubogi hamda Respublika turniri musobaqalarini o'tkazish to'g'risidagi nizomiga 3-ILOVA

2-jadval

### **Musobaqaga jalb etiladigan hakamlar va xodimlar**

№	Hakamlarning lavozimi	Gilamlar soni bo'yicha hakamlar va hizmat qiluvchi xodimlar soni	
		1-gilam	2-gilam
1	Bosh hakam	1	
2	Bosh kotib	1	
3	Bosh hakam o'rinbosari	2	
4	Gilam boshqaruvchi	1	1
5	Gilamdagi hakamlar	9	9
6	Vaqtini hisoblovchi hakam	1	1
7	Tablodagi hakam	1	1
8	E'lon qiluvchi hakam	1	1

<b>Jami:</b>		<b>30</b>	
1	Shifokor	1	1
2	Hamshira	1	1
<b>Jami:</b>		<b>4 kishi</b>	
<b>Jami umumiy soni :</b>		<b>34 kishi</b>	

Musobaqa boshlanib, hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtda o‘rtadagi gilam o‘rtasidagi hakam qo‘lini kaftlari bilan ko‘ksiga qo‘yishi bilan gilam chetdagi ikki hakam ham qo‘llarini kaftlari bilan ko‘ksiga qo‘yib, birgalikda kurash ishqibozlariga va bosh hakamga qarab bosh egib hurmat ko‘rsatadilar.

Musobaqa sudyalari yoki hakamsi harakati bosh hakam va musobaqa sudyalari, hakamlari hay’ati tomonidan nazorat qilib kuzatiladi. Agarda belgilangan hakamlar, yoki hakamlar musobaqa qoidalariga zid bo‘lgan xatti-harakatlar bilan baholasalar, hakamlik sertifikatidan mahrum bo‘lib, shu musobaqadan chetlashtiriladi va belgilangan tartibda chora ko‘riladi.

Musobaqa bosh hakamsi belbog‘li kurash musobaqaning qoidalari asosida tashkil etilib va o‘tkazilishiga javobgardir. Bosh hakam tomonidan ko‘rsatmalar belbog‘li kurashchilar, viloyat rahbarlari, trenerlar, hakamlar va barcha ishtirokchilar bajarishga majbur.

### **Musobaqa bosh hakami va bosh kotibi vazifalari**

Bosh hakam:

1. Musobaqa bosh (hakam) hakamiga yuklatilgan vazifalar:
  - musobaqa belgilangan joy (kurash arenasi yoki sport o‘yingohi) kerakli jihozlar va kurash gilami tayyorligini tekshirish.
  - qur’a tashlash paytida oldingi musobaqada g‘olib bo‘lgan kurashchilarni ikki tomonga bo‘lish.
  - hakamlarni kurash gilamlarga bo‘lish va tayinlash.
  - musobaqada kerakli jadvalni tayyorlash.
  - kurashchilarni vazn toifalarini o‘lchash uchun ishchi guruh belgilash.
  - belbog‘li kurash uchrashuv vaqti uchun hakamlarni belgilaydi va ularning harakatlarini kuzatilib boriladi.
  - musobaqada kurash bellashuvidan oldin hakamlar hay’atining kurasholdi yig‘ilishi bo‘lib o‘tadi.
  - musobaqa davrida kunlik musobaqa tahlili hakamlar hakam hay’ati, trenerlar, jamoa rahbarlari bilan hamkorlikda musobaqa oxirida

o'tkazilgan musobaqaning natijalarini va tahlili bo'lib o'tadi, topilgan xato kamchiliklar o'z manfaati va imkoniyati darajasida hal etiladi.

– agar zarurat tug'ilsa, hakamlar hay'ati yig'ilishi har qanday vaziyatda o'tkazishi zarur.

– musobaqa sudyalari ya'ni hakamlari musobaqaga tayyorgarligini va musobaqa vaqtini kuzatib baholab boradi.

– belbog'li kurash musobaqasidan keyin qay tarzda tashkil etilgani va o'tkazilganligi borasida yozma va og'zaki hisobot bildirgisi to'ldirib belgilangan tartibda ko'rib chiqiladi.

2. Belbog'li kurash musobaqa bosh hakam huquq va majburiyatlari:

– kurash musobaqasini o'tkazish joyi, anjomlari va kurash gilamlarni tayyorlanmagan holda, musobaqa o'tkazishni rejalashtirib va boshqa vaqtga ko'chirishi mumkin.

– musobaqa paytida, uni yuqori darajada o'tkazishga imkoniyat beradigan holat yuzaga kelsa, musobaqa jarayonini vaqtincha to'xtatib turish taqazo etadi.

– musobaqa o'tkazish tartibi yoki vaqtiga o'zgartirish kiritishi zarur.

– sudyalari yoki hakamlar tarkibiga ma'lum qilib kurash musobaqalari qonun-qoidani qo'pol ravishda buzgan yoki musobaqa qoida-qonuniga bo'ysunmagan sudya yoki hakamni musobaqadan chetlatishi zarur.

– musobaqada kurashchilar qatnashishiga ruxsat etilmagan yoki musobaqa qoida va qonunini buzgan kurashchilarni ham musobaqadan belgilangan tartibda musobaqadan chetlashtirish zarur.

– belbog'li kurash musobaqasida musobaqa, talablariga belgalangan tartiblariga bo'ysunmagan ravishda qo'pol yoki shunga o'xshash tartib buzarlilar qilsa kurashchilar, trenerlar, sudyalari yoki hakamlar jamoa vakillari bosh hakam tomonidan ogohlantirilib zarur holatda musobaqadan chetlashtirilishi zarur.

Eslatma: Belbog'li kurash bosh hakami Belbog'li kurash qoidalarini bekor qilishi yoki o'zgartirishlar kiritish huquqiga ega emas.

Musobaqalarning bosh kotibi vazifalari: musobaqalarning bosh kotibi hakamlar hay'ati majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va bellashuvlar tartibini belgilaydi, musobaqalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlik hujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to'g'risida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'g'risidagi texnik hisobotni tayyorlaydi.

## **Kurash gilami o'rtasidagi, yon va boshqa hakamlarning vazifalari.**

Kurash gilami o'rtasidagi hakam: bellashuv boshlanishidan oldin kurash gilamiga chiqqan vaqtda kurashchilarning tozalik holati, kurash libosining qoida talablariga to'g'ri kelishiga, mosligi tekshiriladi, agar kurash qoida va qonun talabiga javob bermasa, boshqatdan kurash libosini kiyib chiqishga (ruxsat qilingan vaqt ichida) chiqishni talab etadi.

Bellashuv vaqtida kurash qoida va qonuniga qat'iy rioya qilinishini talab etiladi.

Bellashuv davomida yon sudyalarning yoki hakamlarning harakatlarini ham kuzatib boradi.

Sportchi kurashchilar tomonidan bajariladigon har bir harakatni baholashda bellashuvni ("To'xta" ishorasi bilan) to'xtatib, 2-3 soniya ichida belgilangan bahoni ko'rsatib, "Belbog'li kurash" ishorasi bilan bellashuvni davom ettiradi.

Musobaqada vaqtni kuzatib daqiqalarni kuzatib boruvchi sudya yoki hakamlarni bildirishi bilan kurash gilami o'rtasidagi hakam belgilangan bellashuv vaqtini tamom bo'lganini "Vaqt" iborasi bilan, ishorasini qo'l bilan ko'rsatib, bellashuvni to'xtatishi zarur.

Belbog'li kurash musobaqasi yon hakamlari: musobaqa yon tomondagi sudya yoki hakam o'rtadagi hakamga yordam beradilar, kurashchilar tomonidan qilingan barcha harakatlarini kuzatib baholab turadilar.

Yon hakamlar qarama-qarshi tomonlardagi stullarda o'tirishadi, bellashuv davomida zarurat bo'lsa, yon hakam bellashuvni tik turib nazoratga olishi taqazo etadi.

Agar kurashchilarning biriga yoki ikkalasiga qisqa vaqtda kurash gilamdan chiqish holati bo'lsa, yon hakamlardan biri yordam berishi talab etiladi.

Bellashuv davomida kurashchilar harakatini baholashda o'rtadagi va yon hakamlarning fikri bir xil bo'lmasa, shu uchta hakamdan ko'pchiligining fikri hisobga olinadi. O'rtadagi hakamning e'lon qilgan bahosini hech kim o'zgartirishga haqli emas.

Belbog'li kurashda vaqtni nazorat qiluvchi hakam: vaqtni nazorat qiluvchi hakam belbog'li kurashchilar bellashuvga chaqirilgandan so'ng kurash gilamga qancha daqiqa mobaynida chiqishlarini kuzatadi, agar uzrsiz kechikib chiqsalar, bu haqida darhol gilamni boshqaruvchi hakamni ogohlantirishi lozim.

Bellashuv vaqtining har bir daqiqasini kuzatilib turiladi va hisoblab turiladi. Shunda bellashuv vaqti davomida kurashchi shifokor tomonidan yordam olsa yoki kuchli jarohat sinish yoki chiqish bo'lsa bellashuv to'xtatilsa, ballarini hisoblab, gilamni boshqaruvchi hakamni ogohlantiriladi va musobaqa uchrashuv vaqti tugatilib g'alaba e'lon qilinadi.

Belbog'li kurashdagi tablo hakami: belbog'li kurash gilamida o'rtadagi sudya yoki hakam e'lon qilgan har bir bahoni va ogohlantirishni tablodagi ballari ko'rsatib turadi.

Shunda kurash gilamida turgan o'rtadagi hakam e'lon qilgan natijalarni ko'rolmay yoki g'alabani bilmay qolsa, gilamni boshqaruvchi sudya yoki hakamdan bilib oladi.

Tabloda ko'rsatib o'tilgan baholar to kurashchilardan biri g'olib chiqqanligi e'lon qilinguncha kurash gilami ustida turishi shart.

Belbog'li kurashda natijalarni e'lon qiluvchi hakam: musobaqaning o'tkazish kun tartibini, qaysi vazn toifasida, belgilangan bo'lsa kimlar o'rtasida bellashuv bo'lishini, qaysi vaznda kurashchilar bellashuvga tayyorlanib kurash libosini kiyib turishini e'lon qilib boradi.

Belbog'li kurash gilamiga chiqqan har bir belbog'li kurashchi haqida ismi sharifi viloyati aytiladi. Belbog'li kurash gilamni boshqarayotgan hakam va kurash gilamdagi hakamlar haqida ham kurash ishqibozlariga ham ma'lumot berib turiladi.

Belbog'li kurash musobaqasida turli xil va e'lonlar faqat bosh hakam yoki uning musobaqadagi yordamchilari ruxsati bilan e'lon qilinadi.

Belbog' bog'lovchi hakam: belbog'ni kurashchining ko'krak qismidan bir musht ikki barmoq keng qilib bog'laydi.

Belbog' bog'lovchi hakam bog'langan belbog' uchun javobgar hisoblanadi.

Belbog' bog'lovchi hakam, bosh hakam yoki hakam o'rinbosari tomonidan tayinlanadi va almashtiriladi.

Bellashuv davrida belbog' bog'lovchi hakam bellashuvni baholash huquqiga ega emas.

Belbog' bog'lovchi qasddan yoki bir necha marotaba ketma-ket xatolikka yo'l qo'ysa, musobaqa hakamligidan butunlay chetlashtiriladi.

Musobaqa nazoratchisi: musobaqa o'tadigan sport zali, yoki kurash zali, va kurash tushadigan kurash gilami (tatami), hakamlar uchun stol-stul, va ovoz kuchaytirgich va boshqa anjomlarning tayyorligini nazorat qiladilar.

U musobaqa xavfsizligiga ham ma'sul shaxs hisoblanadi.

Musobaqa nazoratchisi bosh hakam topshirig'iga binoan belgilangan tartibda ish yuritadi.

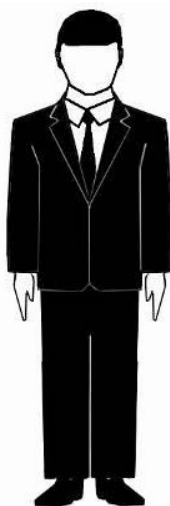
Musobaqa shifokori: musobaqalar boshlanishidan oldin har bir kurashchining sog'lig'i haqidagi hujjatni, unga qo'yilgan imzo va muhrlarni tekshirib chiqadi. Hujjatida kamchilik aniqlangan holda, ushbu kurashchining bellashuvda qatnashishiga ruxsat etilmaydi.

Belbog'li kurashchilar vaznlari tortilish vaqtida ularni ko'zdan nazorat qilib ko'zdan kechiriladi.

Musobaqa o'tadigan kurash zali va kurash maydoni hamda kurashchilar kurash liboslari tozaligini nazorat qiladi.

Musobaqa vaqtida kurashchilar olgan jarohatlariga qarab birinchi yordam ko'rsatiladi.

Hakamlar kiyimi: belbog'li kurash hakami musobaqa o'tkazilayotgan vaqtda oq ko'ylak, qora shim, qora kostyum, qora bo'yinbog' (galstuk), qora paypoq kiyishi lozim. Kunning issiq paytida kostyum kiyilmaydi (39-rasm)



39-rasm

### **§ 5.3. Musobaqalarda sportchilar vaznini o'lchash tartibi va belbog'li kurash musobaqasini o'tkazish qoidalari**

**Darsning maqsadi:** musobaqalarda sportchilar vaznini o'lchash tartibi va belbog'li kurash musobaqasini o'tkazish qoidalari bilan tanishish.

**Reja:**

1. Musobaqalarda sportchilar vaznini o'lchash tartibi.

2. Belbog‘li kurashning umumiy qoidalari va musobaqa o‘tkazish qoidalari.
3. Bellashuvning boshlanish tartibi va tugallanishi.
4. Belbog‘li kurash bellashuvlarni baholash va hakamlar ishoralari.
5. Belbog‘li kurash musobaqada qatnashish uchun polvonlarga belgilangan talablar.

### **Musobaqalarda sportchilar vaznini o‘lchash tartibi**

Belbog‘li kurash musobaqasining belgilangan kuni vazn toifasi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Kurashchilarning vaznlari musobaqa boshlanishidan 1 (bir) kun oldin o‘lchanadi. Kurashchilarning vaznlarini o‘lchash 2 (ikki) soatu 2 daqiqa davom etishi mumkin. Agar ishtirokchilar soni ko‘p bo‘lib, bir tarozida o‘lchab ulgurishning imkoni bo‘lmasa, ikkita tarozidan foydalanish mumkin, ammo bir vazn toifasida kurashuvchi sportchilar vazni bitta tarozida o‘lchanishi shart.

Belbog‘li kurash vaznlarini tortish uchun shaxsni tasdiqlovchi fuqarolik pasporti yoki tug‘ilganlik to‘g‘risida guvohnoma va belbog‘li kurash federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan belbog‘li kurash pasporti bilan tortilishlari zarur.

Tarozidan o‘tmagan sportchi bellashuvlarga qo‘yilmaydi.

Tarozida vaznlari o‘lchanayotgan vaqtda sportchilar ichki kiyimdan (trusik) boshqacha ko‘rinishdagi kiyimda bo‘lmasliklari shart.

Belbog‘li kurashchilar vaznlarini o‘lchash jarayonida ishchi guruh tuziladi. Ishchi guruh tarkibida bosh hakam, bosh hakam o‘rinbosari, bosh kotib, biriktirilgan shifokor, 2-3 nafar hakam bo‘lishi shart. Vazni aniqlangan sportchilarning ism, familiyasi tarozidan o‘tish bayonnomasida qayd etib boriladi.

### **Belbog‘li kurashning umumiy qoidalari va musobaqa o‘tkazish qoidalari**

Belbog‘li kurashning umumiy qoidalari: Sportchi faqat tik holatda va Belbog‘li kurash qoidasida ruxsat berilgan usullarni qo‘llash orqali harakat qiladi. Tik holatda bajarilgan usullar va texnik harakatlar hakamlar tarafidan baholanib boriladi.

Bellashuv paytida kurashchi tomonidan qo‘llanilgan kurash usullari kurash gilamning ichkarisida boshlanib, kurash gilamining qizil chizig‘i tashqarisida yakuniga yetsa, bu usul hakamlar tomonidan baholanadi.

Belbog‘li kurash musobaqasini o‘tkazish qoidalari: belbog‘li kurash musobaqasi Olimpiada o‘yinlari tizimi bo‘yicha o‘tkaziladi va baholanadi. Agar bir vazn toifasida ishtirokchilar soni beshtadan kam bo‘lsa, bellashuvlar aylanma tizim bo‘yicha o‘tkaziladi.

Bir vazn toifasidagi sportchilar bir va jamoalarga ajratiladi.

Belbog‘li kurashchilarning tartib raqami qur’a tashlash yo‘li bilan aniqlanadi va musobaqa yakunlanguniga qadar saqlanib qoladi.

Juft raqamli kurashchilar “B” guruhiga, toq raqamli kurashchilar “A” guruhiga belgilanadilar.

G‘alabaga erishgan kurashchi final bahslarining keyingi uchrashuvlariga yo‘llanmani qo‘lga kiritadi.

“A” va “B” guruhdagi g‘olib bo‘lgan belbog‘li kurashchilar final bosqichida bellashadilar hamda g‘oliblik uchun bellashadilar. Finalga yo‘l olgan, lekin musobaqada mag‘lubiyatga uchragan sportchilar 3-o‘rin uchun bellashadilar yupatish tartibi (utishilovka).

### **Bellashuvning boshlanish tartibi va tugallanishi**

Belbog‘li kurashchilar bellashuv boshlanishidan oldin uchta hakam (gilam o‘rtadasidagi hakam, ikkita yon hakam) musobaqa o‘tkaziladigan gilam maydonning chetida birgalashib saf tortadilar, va o‘ng qo‘l kaftini chap ko‘ksiga qo‘yib, o‘z joylarini egallashdan oldin bosh egib ta‘zim qiladilar. Musobaqalar o‘tkaziladigan maydonidan chiqishdan oldin hakamlar takroran chetda yig‘ladilar va o‘ng qo‘lini chap ko‘ksiga qo‘yib tomoshabinlar tomonga qarab, bosh egib hurmat ko‘rsatadilar.

Kurashchilar kurash gilamga chiqishdan oldin va yutug‘ yoki g‘alabadan keyin, hakam maydoniga yani kurash kurash gilamiga chikishda va undan qaytib chiqishda, har bir bellashuvning boshlanishida va oxirida o‘ng qo‘lni kaftini chap ko‘ksiga qo‘yib bosh egib hurmat ko‘rsatadilar. Kurash gilamiga chiqishdan oldin maydon oldidagi ta‘zimdan so‘ng kurashchilar maxsus ko‘rsatilgan joyga qadar to‘g‘riga yurishlari, so‘ng o‘ng qo‘lni kafti bilan chap ko‘ksiga qo‘yib, bir-birlariga ta‘zim qilib hurmat ko‘rsatadilar.

Hakam bellashuv natijasini e‘lon qilgandan so‘ng kurashchilar yana bir bor o‘ng qo‘lini chap ko‘ksiga qo‘yib bir-birlariga ta‘zim qiladilar va gilamdan chiqib ketadilar.

Sudyalar va yon hakamlar yoki hakamlar tayyorgarlik ko‘rib polvonlardan oldin kurash gilamiga chiqib vaziyatni o‘rganib turadilar.

Barcha ta'zimlar bosh egish bilan hurmat ko'rsatadilar. Shunda kurashchilar boshini egib hurmat ko'rsatmasalar, hakam uning hurmat ko'rsatishini talab qilishi shart.

Gilamdagi hakamlar maydonni nazorat qilar ekanlar, gilamning usti tekis, toza, gilam (tatami) orasi yoriqsizligiga, yon hakamlar stullari o'z joyida joylashishiga va kurashchilar belgilangan qoidalar talablariga rioya qilishlariga e'tibor berishlari shart. Hakam kurash gilami o'rtasida vaqt nazoratini belgilagan stolga qarab tik holatda turishi talab etiladi.

Hakam «UShLA» ishorasini berganda sportchilar bir-birlarinining belbog'idan ushlaydilar va hakamning «KURASh» ishorasidan keyin bellashuvni boshlaydilar.

### **Belbog'li kurash bellashuvlarni baholash va hakamlar ishoralari**

“**HALOL**” bahosi sof g'alabani anglatadi. Bu baho quyidagi holatlarda beriladi:

– bir sportchi belbog'dan ushlab raqibini kurash gilamidan har ikkala oyog'ini yerdan uzib, ko'tarib ikkala kuragini yerga tekkizsa;

– ballar nisbati olti ballga yetsa;

– bir sportchi uchta “**JAZO**” ogohlantirishini olsa;

– sportchi sababsiz uch daqiqa vaqt ichida gilamga chiqmasa;

– shifokor xulosasi bilan sportchi bellashuvga noloyiq topilsa;

– kurashchi usul qo'llagan vaqtda raqibi qo'lini belbog'dan atayin chiqarib qo'yib yuborsa;

– kurashchi raqibini ko'targan vaqtida raqibi oyog'ini uning oyog'iga oyoqlari ichidan o'rab olsa;

– raqib kurashchi belbog'li kurash qonun-qoidasiga, hakamga bo'ysunmasa va raqibiga nisbatan turli xil holatlar bilan qo'pollik qilsa;

“**JAZO**” bahosi sportchilarni ogohlantirish uchun beriladigan baho. Sportchi bir bellashuvda uch marta “**JAZO**” bahosini olsa unga mag'lubiyat e'lon qilinadi. “**JAZO**” bahosi quyidagi hollarda beriladi:

– kurashchi ikki yonboshi bilan o'tirib qolsa;

– polvonlar raqibining ikki tizzasini kurash gilamga tekkizsa;

– kurashchilar “UShLA” iborasidan keyin 15 soniya vaqt ichida raqib belbog'larni mahkam ushlamasa;

– kurashchi himoyalani uchun raqibga (blok) maqsadida qo'lini raqibining biqiniga mahkam tirab tursa;

– kurashchi raqibining kurash libosini belbog'ga qo'shib ushlasa;

– kurashchi raqibining oyog'i orqasidan, yonidan chalsa;

– raqibning oyog'i yoniga oyoq qo'yib qayirsa;

– kurashchi gilamga chaqirilgandan keyin ikki daqiqa vaqt ichida chiqmasa;

– kurashchining murabbiyi kurash bellashuvi vaqtida yondan turib hakamga yoki raqib kurashchiga nisbatan qattiq holatda baqirsa, xalaqit berib haqorat qilsa;

– Polvon belbog‘li kurash musobaqasi qoidasiga zid bo‘lgan sport kiyimi kiyib chiqsa beriladi.

**Izoh:** Shunda kurashchi biror sabab bo‘lib bellashuvning yarimida kurash mgilamidan chetlatilsa, uning to‘plagan bal natijalari hisobga olinmaydi.

Kurash bellashuvi paytida murabbiy va polvonlarning hakamga nisbatan har qanday noroziliklari to‘g‘risida to‘rt daqiqalik kurash vaqti tugagandan so‘ng o‘n daqiqa ichida yozma va og‘zaki ravishda musobaqa bosh hakamiga borib murojaat qilishlari talab etiladi.

Belbog‘li kurash qoidasida mumkin bo‘lmagan xatti-harakatlar:

– Kurashchi raqibining doimiy ravishda qo‘lini biqiniga tirab yurishi;

– Raqibga atayin shikast yetkazish yoki uning organizmiga yani tanasiga xavf tug‘dirishi mumkin bo‘lgan texnik harakatlar qo‘llash;

– Raqib oyog‘ini qayirish yoki orqa tomonidan chalish;

– Raqib oyog‘i yoniga oyoq qo‘yib qayirish;

– Belbog‘dan qo‘lni qo‘yib yuborish.

3-jadval

### Bellashuvda g‘olib sportchini aniqlash

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.	3-1	Ko‘k kiyimli kurashchi
Chala	Chala, Chala, Jazo.	1-2	Yashil kiyimli kurashchi
Jazo, Chala	—	1-0	Ko‘k kiyimli kurashchi

Chala	Chala*	Ohirgi baho olgan sportchi	Yashil kiyimli kurashchi
Jazo	Jazo	qo‘shimcha vaqt	
<p><b>Izoh:</b> (qo‘shimcha vaqt – bellashuv vaqti tugagandan so‘ng sportchilarning ballari va ogohlantirishlari bir xil bo‘lsa, ohirgi baho olgan sportchi g‘olib deb topiladi. Agar kurashchilar belgilangan vaqt ichida hech qanday baho olmagan bo‘lsa qo‘shimcha bir minut vaqt beriladi. Bu vaqt ichida sportchilar belbog‘larini qisqa ushlab bellashuvni davom ettiradilar va birinchi texnik usul qo‘llanguncha bellashadilar. Texnik usul bajargan sportchi g‘olib deb e‘lon qilinadi</p>			

4-jadval

**Belbog‘li kurash bellashuvlariga ajratilgan vaqt**

<b>№</b>	<b>Sportchilar yoshi</b>	<b>Kurash vaqti</b>
1	12-13 yosh	Uch daqiqa
2	14-15 yosh	Uch daqiqa
3	16-17 yosh	Uch daqiqa
4	18-20 yosh	To‘rt daqiqa
5	20-35 yosh	Besh daqiqa
<b>Faxriy sportchilar</b>		
1	35-45 yosh	Uch daqiqa
2	46-55 yosh	Uch daqiqa
3	56-65 yosh	Uch daqiqa
4	65 yoshdan yuqori	Uch daqiqa
<b>Ayollar va qizlar</b>		
1	12-13 yosh	Uch daqiqa
2	14-15 yosh	Uch daqiqa
3	16-17 yosh	Uch daqiqa
4	18 yoshdan yuqori	To‘rt daqiqa

## Belbog‘li kurash bellashuvlarida hakamlar ishoralari



40-rasm

“**Tanishtiruv**” belog‘li kurashchilar belashuvdan oldin gilamga chiqadi va kurashchilarni o‘rtadagi gilam xakam qo‘l ishoralari orali kurashchni tanishtiradi



“**Ushla**” iborasi kurashchilarning bir-birini belbog‘idan ushlatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu iborasida kurashchilar tik turgan holatda bir-birlarining belbog‘laridan belarini ustidan qo‘llarini barobar qilib ushlab uradilar.



41-rasm



“**Kurash**” iborasi kurashchilar bir-birlarini belbog‘laridan ushlaganidan so‘ng bellashuvni boshlash uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni boshlashi mumkun bo‘ladi



42-rasm



“**To‘xta**” iborasi bellashuv davom etayotgan vaqtda kurachilar taqiqlangan harakatlarni bajarganda yoki kurash gilamida taqiqlangan joyda bellashuvni olib borganda hakam tomonidan bellashuvni to‘xtatish uchun ishlatiladi.



43-rasm



“**Chala**” iborasi har qanday chala qilingan yoki har qanday raqibni ikkala oyog‘ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usulga beriladigan baho, hakam barmoqlar jipis holatda qo‘lni yarim bukkan holatda ko‘satadi



44-rasm



“**Yonbosh**” bahosi bajarilgan usulni raqibning teng kuragi emas balki yarim holatda bajarsa bajargan usuliga yonbosh bahosi beriladi, hakam qo‘llarni yonga to‘g‘ri cho‘zib baholaydi



45-rasm



**“Halol”** raqibni ikkala oyog‘ni erdan uzib ikki elkasi bilan tashlasa halol bahosi beriladi, hakam tirsaklarni bukmagan holda to‘g‘ri yuqoriga ko‘tarib ko‘rsatadi.



46-rasm



“**Jazo**” iborasi kurashchini ogohlantirish uchun ishlatiladi, hakam qo‘llarni musht qilib yarim qayirilgan holda elka barobar ko‘taqib ko‘rsatadi. Bellashu davomida 3-ta jazo olgan kurashchi bellashuda mag‘lubiyat e‘lon qilinadi.



47-rasm



“**Vaqt**” ishorasi bellashunining tugaganini bildiradi, bunday harakat qo‘llar bosh ustida balant ko‘tarib ikki qo‘l kesishgan holda hakam tomonidan ishora sifatida ko‘rsatiladi



48-rasm

**Belbog‘li kurash qoidasidan tashqari favqulodda vaziyatlar:** agar belbog‘li kurash qonun-qoidasida belgilanmagan vaziyat taqazo etsa, bu hol o‘rtadagi hakam yon tomondagi hakamlar bilan to‘planib maslahat qiladilar. Shunda ham bir qarorga kelmasdan, turli xil holat bo‘lsa Bosh hakam va hakamlar hay‘ati bilan maslahat olib boradi va yechim topiladi.

5-jadval

**Sportchilarning musobaqalarda bellashadigan yosh va vazn toifalari**

№	12-13 yoshli bolalar va qizlar		14-15 yoshdagi o‘smirlar va qizlar		16-17 yoshdagi o‘smirlar va qizlar		18-20 yoshdagi yigitlar va qizlar		18 va undan katta yoshdagi erkaklar va ayollar		Faxriy sportchilar			
	bolalar	qizlar	o‘smirlar	qizlar	o‘smirlar	qizlar	yigitlar	qizlar	erkaklar	ayollar	35-45 yosh	46-55 yosh	56-65 yosh	66 yoshdan yuqori
1	27	28	32	30	42	36	46	48	55	52	65	65	65	65
2	30	30	35	36	46	40	50	52	60	57	75	75	75	75
3	33	33	38	40	50	44	55	57	66	66	85	85	85	85
4	36	36	42	44	55	48	60	63	73	76	95	95	95	95
5	40	40	46	48	60	52	66	66	81	+76	+95	+95	+95	+95
6	44	44	50	52	65	57	73	76	90					
7	48	48	55	57	71	63	81	+7 6	100					
8	52	52	60	63	77	70	90		+10 0					
9	55	57	65	+6 3	83	+7 0	+9 0							
10	60	+5 7	71		90									
11	+6 0		+7 0		+9 0									

*Izoh: mutloq birinchiliklarda sportchi vazn toifasidan qat’iy nazar bosh hakam ruxsati bilan musobaqalarda ishtirok etishi mumkin.*

## Belbog‘li kurash kiyimi



49-rasm

**Chopon** – paxtadan tayyorlangan ko‘k va yashil rangli qalin, keng tikilgan mato haddan tashqari qattiq bo‘lmagan maxsus sport kiyimi Belbog‘li kurash bo‘yicha barcha turdagi musobaqalar uchun yagona hisoblanadi. Choponning yeng qismi tirsakdan 15-20 sm pastda bo‘lishi shart. Choponning uzunligi tizzadan 15-20 sm tepada bo‘lishi kerak.

Belbog‘li kurash libosini bezaklariga ruxsat etiladi:

6. Davlat gerbi (chap ko‘krakda, maksimal o‘lchami 10x10 sm)

B. Ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaxtakning oldi pastki qismida).

V. Yelkadagi belgi (25 sm dan ko‘p bo‘lmagan, 5 sm eniga).

G. Tikishlar (25x25 sm orqa tarafda sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

**Ishton** – paxtadan tayyorlangan oq rangli, qalin, keng tikilgan maxsus sport kiyimi. Ishtonning uzunligi oyoq to‘pig‘igacha bo‘lishi shart. Oyoq va ishton orasidagi bo‘shliq butun uzunligi bo‘yicha 10-15 sm.

**Belbog‘** – paxtadan tayyorlangan qizil rangli qalin maxsus belbog‘. Belbog‘ eniga 4-5 sm, uzunligi yoshlar va o‘smirlarga 110-150 sm, kattalarga 150-180 sm bo‘lishi shart.

**Borsovka** – maxsus sport oyoq kiyimi. Uning tag qismi kurash gilamida sirpanmaydigan bo‘lishi shart.

## **Belbog‘li kurash musobaqada qatnashish uchun polvonlarga belgilangan talablar**

Musobaqa qatnashchilaridan quyidagilar talab etiladi:

Fuqarolik pasport yoshini tasdiqlovchi hujjat (pasport yoki tug‘ilganlik to‘g‘risidagi guvohnoma), “sport pasporti” va Belbog‘li kurash kiyimi (formasi).

Viloyat terma jamoasiga mansubligi haqida muhrlangan, tibbiy nazorat ruxsati haqida ma‘lumot.

Barcha ko‘rsatilgan hamma hujjatlar kurash musobaqadan avval mandat komissiyasiga ko‘rsatilib, bosh shifokor va guruh a‘zolari tomonidan belgilanadi. Barcha taqdim etilgan hujjatlarga terma jamoa rahbarlari javobgardirlar.

Musobaqada bir vaznda bellashgan sportchi ikkinchi vazn toifasida ishtirok etishi man etiladi, lekin u mutloq birinchilik uchun o‘tkaziladigan musobaqalarda (bosh hakam ruxsati bilan) ishtirok etishi mumkin.

### **Musobaqa ishtirokchilarining majburiyatlari:**

Musobaqa ishtirokchilari belgilangan taribga amal qilishlari lozim:

1. Musobaqa boshlanishidan avval bir-birlari bilan bosh egib salomlashib hurmat qo‘rsatadilar;
2. Kurash qoidasiga, musobaqa qoidalariga qat‘iy rioya qilishlari talab etiladi;
3. Hakamning ko‘rsatmalariga bo‘ysinishlari;
4. Musobaqa davomida o‘zlarini to‘g‘ri tuta bilishlari;
5. Sportchilar hakamlar tomonidan chaqirilganda, tezlik bilan chaqirilgan joyga yetib borishlari shart.

**Kurashchilar gigienasi:** kurashchining kiyimi (chopon, ishton va belbog‘) toza, quruq, yoqimsiz hidsiz bo‘lishi shart. Qo‘l va oyoq tirnoqlari chiroyli holatda olingan bo‘lishi shart. Uzun sochlar raqib kurashchiga xalaqit bermaydigan qilib yig‘ishtirib olinishi kerak. Gigiena qoidalariga rioya etmagan sportchi musobaqalarda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi.

**Jamoa rahbarlari, murabbiylari va vakillarining huquq va majburiyatlari:** bosh hakam va uning o‘rinbosarlariga faqat terma jamoa rahbari, yoki viloyat bosh murabbiy yoki jamoa vakili egadir.

Bosh hakam va hakamlar qatorida qur‘a tashlashni o‘tkazishda jamoa rahbarlari ham ishtirok etish huquqiga ega. Terma jamoa rahbarlari

yoki murabbiylar hakamlik guvohnomasi bo'lsa musobaqada hakami qilish huquqiga egadirlar.

Murabbiyi kurashchini bellashuv vaqtida belgilangan joyda yoki kurash gilami atrofida 2 metr uzoqlikda turishi talab etiladi.

Jamoa rahbari kurashchilarning kiyimiga va ularning o'z vaqtida gilamga chiqishiga hamda umumiy tartib intizomiga javobgardirlar.

Kurash vaqtida jamoa rahbarlari uchun joy ajratilib, ular o'z joylariga o'tirishlari shart.

Yuqoridagilarga amal qilmagan rahbarlar o'z vazifasidan bo'shatiladi va bu haqida tegishli tashkilotlarga xabar qilinadi.

Guruh murabbiyi o'z sportchisi jarohati olgan paytida ko'rsatilgan tartibda shifokor tomonidan tibbiy yordam ko'rsatilayotgan vaqtida yonida bo'lib turishi shart, biroq yon hakamlar va o'rtadagi hakamlar qaroriga itoat qilib bo'ysunishi talab etiladi.

Musobaqalarda ishtirok etish uchun jamoa rahbarlari tashkilot rahbarlari va shifokor tomonidan tasdiqlangan talabnoma, har bir sportchi shaxsini tasdiqlovchi hujjat, ya'ni pasport yoki tug'ilganlik to'g'risidagi guvohnoma va sport pasportini taqdim etishlari shart.

Musobaqa qoidalariga muvofiq rasmiylashtirilmagan talabnomalar, sport pasportlari hakamlar hay'ati tomonidan qabul qilinmaydi va musobaqada ishtirok etishga ruxsat berilmaydi.

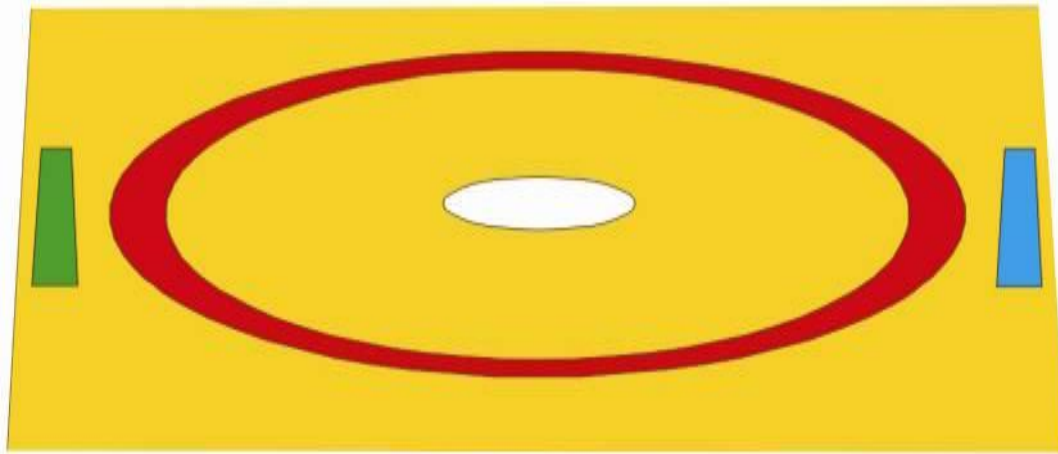
Sportchilarning hujjatlari soxtalashtirilganligi hakamlar hay'ati tomonidan aniqlansa, ushbu sportchi murabbiyiga qonuniy choralar ko'riladi va sportchi 2 yil barcha musobaqalardan chetlashtiriladi.

**Kurash gilami:** kurash gilami – 8x8 dan 12x12 metrgacha o'lchamli kvadrat shakldagi, gorizonta va tekis yuzaga ega, asosi ikkilamchi parolondan ishlangan 4-5 sm qalinlikdagi yumshoq asosli gilam. Ustidan ko'k, yashil, qizil, maxsus qoplama bilan qoplanadi. (50-rasm)

Kurash gilami ikkita maydonga ajratiladi.

Ushbu kurash maydonlarni ajratib turadigan chiziq "xavfli chiziq" deyiladi, u har doim qizil rangda va eniga 1 metrli aylana bo'ladi. Xavfli chiziq ichidagi maydon "xavfsiz maydon" deyiladi va 7-9 metr o'lchamda bo'ladi (rasmiy musobaqalarda 9 metrdan kam bo'lmasligi shart).

"Xavfli chiziq" tashqarisidagi maydon "xavfli maydon" deyiladi va 3 metr uzunlikdagi o'lchamda bo'ladi. Kurash gilami tekis va yumshoq joylarga yoki maxsus platformada joylashishi, gilam atrofida 1 metrdan kam bo'lmagan bo'sh maydon bo'lishi talab etiladi.



50-rasm

### **Kurash musobaqalarida kerakli asbob-uskunalar:**

Har bir gilam yoniga quyidagi asbob-uskunalar qo'yilishi shart.

Stol va beshta stul;

To'rtta yengil stul;

Sekundomer yoki (shaxmat soati);

Mikrofon;

Zang (gong) (bellashuv vaqtini tugaganligini bildiruvchi baland ovoz vositasi);

Kurash tablosi (u sportchilar ism, familiyasi, vazn toifasi, jamoasi nomi, va bellashuv vaqtida olgan baholarini ko'rsatib turadi); Tablo ish maydonidan tashqari, uni hakamlar, hakamlar hay'ati, tomoshabinlar bemalol ko'rishi mumkin bo'lgan holda joylashtirilishi lozim (har doim zaxirada nazorat uchun mexanik tablo bo'lishi zarur). Kurash tablosi talabga javob berishi shart.

Mikrofon, magnitofon, DVD apparati;

Musobaqa g'olib va sovrindorlarini taqdirlash uchun shohsupa;

Musobaqa ishtirokchilarining vaznini o'lchash uchun sanoat tarozisi;

Jamoalar nomi yozilgan uskunalar (tablichkalar).

Tomoshabinlar (pressa, televidenie va boshqalar.) musobaqa o'tkaziladigan maydonga 3 metrdan yaqin joylashishi taqiqlanadi.

Elektron tablo asbob-uskunaning ishdan chiqishi mumkinligi sababli qo'l sekundomeri (shaxmat soati) va tablo elektron asbob-uskuna bilan bir vaqtda ishlatilishi kerak.

# Musobaqa o'tkazish bayonnomasi

БАШНОМА

№ \_\_\_\_\_ 20\_\_ й. Валли \_\_\_\_\_ кг

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">1</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">17</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">9</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">25</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">7</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">23</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">11</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">27</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">3</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">19</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">13</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">29</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">5</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">21</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">15</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">31</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">2</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">18</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">10</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">26</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">8</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">24</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">12</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">28</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">4</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">20</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">14</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">30</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">6</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">22</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">16</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">32</td></tr> </table>	1	17	9	25	7	23	11	27	3	19	13	29	5	21	15	31	2	18	10	26	8	24	12	28	4	20	14	30	6	22	16	32	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">3-урин</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; height: 15px;">2-урин</td></tr> </table>	3-урин	2-урин
1																																			
17																																			
9																																			
25																																			
7																																			
23																																			
11																																			
27																																			
3																																			
19																																			
13																																			
29																																			
5																																			
21																																			
15																																			
31																																			
2																																			
18																																			
10																																			
26																																			
8																																			
24																																			
12																																			
28																																			
4																																			
20																																			
14																																			
30																																			
6																																			
22																																			
16																																			
32																																			
3-урин																																			
2-урин																																			
1-урин	3-урин																																		
2-урин	2-урин																																		
Бош ҳалом _____	Бош қотиб _____																																		

БАННОМА

“ ” 20\_\_ й Вазн \_\_\_\_\_ кг

1					
9					
5					
13					
3					
11					
7					
15					
2					
10					
6					
14					
4					
12					
8					
16					

1-урин	3-урин
2-урин	3-урин

Боз ҳакам \_\_\_\_\_ Боз котиб \_\_\_\_\_

БАННОМА

“ ” 20\_\_ й Вазн \_\_\_\_\_ кг

1					
5					
3					
7					
2					
6					
4					
8					

1-урин	3-урин
2-урин	3-урин

Боз ҳакам \_\_\_\_\_ Боз котиб \_\_\_\_\_

## Tarozidan o'tkazish bayonnomasi

БАЁННОМА

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ й

Вазн \_\_\_\_\_ кг

№	Исми Шарифи	Тугилган йили	Жамоаси	Вазни	Қуръа рақами
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					

Бosh ҳакам \_\_\_\_\_

Бosh котиб \_\_\_\_\_

### **Nazorat savollari:**

1. Belbog‘li kurash musobaqalariga qo‘yiladigan talablar?
2. Belbog‘li kurash musobaqalarida hakamlar hay‘ati tarkibi?
3. Belbog‘li kurashda harakatlarni baholash?

### **Mustaqil ta‘lim uchun savollar:**

1. Belbog‘li kurashda bosh hakamning vazifalari?
2. Belbog‘li kurashda vazn toifalari qanday?
3. Belbog‘li kurashda hakamning imo-ishoralari (jestlari)?

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Artiqov Z.S – Yakkakurash sport turlarida qo‘llarni tezkor bukuvchi va yozuvchi mashqlar kuchining o‘ziga hos xususiyatlari. “Fan-sportga” J. № 2. 2015. – .12.-b
2. Artiqov Z.S – Belbog‘li kurashda static va dinamik kuchlaninsh davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi //p.f.b.f.d: diss.avto-ref., OAK O‘zR 13.00.04., Chirchiq. O‘zDJTSU. 2019. – 127 b.
3. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Toshkent, 2015 y.
4. Sh.M.Isakov. Kurash turlari (hakamlik qoidalari). A., 2023 y.
5. A.M.Mirzayev. “Belbog‘li kurash nazariyasi va metodikasi” o‘quv qo‘llanma Toshkent, 2022 y.
6. Sh.S.Mirzanov. O‘quv mashg‘ulot bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (Belbog‘li kurash). O‘quv qo‘llanma. Chirchiq, 2023 y.

## **VI BOB. BELBOG‘LI KURASHDA JISMONIY TAYYORGARLIK, UMUMIY, MAXSUS VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK**

### **6.1. Belbog‘li kurashda jismoniy tayyorgarlik**

**Darsning maqsadi:** Belbog‘li kurashda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati haqida umumiy tushuncha berish.

**Reja:**

1. Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi.
2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyati.
3. O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi.

**Belbog‘li kurashchining jismoniy tayyorgarligi:** sport mashg‘ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlarni kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog‘lig‘i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o‘ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

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

Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to‘g‘ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to‘plamini o‘z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o‘yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

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

Asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarni tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagi-larni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

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

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

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

## **Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati**

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

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lma-gan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch muso-baqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega hara-katlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisob-lanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanish-larni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuch-lanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sporchi mashqni "so'nggi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – "so'nggi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-4 min.

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

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 min.

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

Mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa – 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chega-radagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

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

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

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

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqqi, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni

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

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

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og‘irliklar bilan maxsus mashq-larni bajarishni ko‘zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og‘irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so‘ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o‘z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo‘lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig‘i – 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me’yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

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

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

### **Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

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

Kurashchi tezkorligi ko‘p jihatdan uning asab jarayonlari harakat-chanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko‘rimsiz o‘zgarishlarni sezishga bo‘lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va

to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengil-lashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

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

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

### **Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati**

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

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

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

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

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

Trenirovka nagruzkasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;
- takrorlash soni;
- dam olish oralig'i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan nagruzkaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

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

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda – 3 minutdan va ko‘proqqa teng.

Ko‘p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo‘lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Tegishli natijalar 6-jadvalda keltirilgan.

*6-jadval*

**Davomiyligi har xil bo‘lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi**

Ish davomiyligi chegarasi	quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayonlar	aerob jarayonlar	jami	anaerob jarayonlar, %	aerob jarayonlar %
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

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

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

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

Dam olish oraliq‘i davomiyligi organizmning trenirovka nagruzkasiga bo‘lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini

ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas – avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;

- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);

- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari

mashg‘ulotdan mashg‘ulotga kamayib, baland sur‘atda o‘tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo‘laklarga bo‘linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur‘ati va davomiyligiga, shuningdek kurash-chining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko‘ra har xil bo‘lishi lozim.

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

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg‘unlashtirilgan holda qo‘llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko‘p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo‘nalishdagi mashqlarni bajarishda ma‘lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o‘zaro ta‘sir etishini ta‘minlash juda muhimdir. quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

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

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

- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

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

### **Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

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

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

Chaqqonlik sportchini o‘rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo‘lishi shart.

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

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

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to‘rtinchi yo‘li – uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I. Yarotskiy kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o‘ngga burish; boshni oldinga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo‘ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur‘atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

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

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o‘ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulotda sharoitlarida o‘zining o‘z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomil-lashtirishga qaratilgan.

### **Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari**

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

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

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

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo‘ladigan egiluvchanlikdir.

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

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

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

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

1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;

2) muayyan maqsadlarni oldinga qo‘yish, masalan, gavda yoki bo‘yumning ma‘lum bir nuqtasiga qo‘lni tekkazish;

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

4) cho‘ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo‘shashtirish mashqlarini bajarish;

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

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

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug‘ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me‘yordagi cho‘ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg‘ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o‘sishi mumkin.

### **O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi**

O‘smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to‘g‘ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan

takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivoj-lantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik-kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidam-lilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlarni bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qara-tilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murak- kablantiriladi.

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha nagruzkalar, kichik me'yori yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar). Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2x2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalarni) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2x2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda trenirovka vaqtini 3x3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanaadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.P. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'imlarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari

kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'implardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlan-tiriladi. Shuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli – darsda bajariladi.

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek nagruzkadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu

mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarini rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish – chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'u-lotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy nagruzkadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlab va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

## **6.2. Belbog'li kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi**

**Darsning maqsadi:** belbog'li kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi haqida umumiy tushuncha berish.

### **Reja:**

1. Belbog'li kurashchilarning umumiy tayyorgarligi.
2. Belbog'li kurashchilarning maxsus tayyorgarligi.

Kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi sportchini yuksak darajada jismoniy, ruhiy va texnik jihatdan tayyorlashga

qaratilgan bo'lib, ularning umumiy va maxsus jihatlarini tushuntirishni chuqurlashtirish mumkin.

### **Umumiy tayyorgarlik**

Umumiy tayyorgarlik kurashchi uchun asosiy jismoniy holatni shakllantirishni o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlik sportning har qanday turi uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U quyidagi asosiy elementlarni o'z ichiga oladi:

#### 1. Jismoniy kuch;

- Kuchli mushaklar: Mushaklarni kuchaytirish umumiy tayyorgarlikning muhim qismi hisoblanadi. Buning uchun turli og'irliklar bilan mashqlar, maxsus fitnes dasturlari va klassik kurash mashqlari amalga oshiriladi. Mushaklar qanchalik kuchli bo'lsa, raqibga qarshi kurashda ustunlik shunchalik katta bo'ladi.

#### 2. Chidamlilik;

- Yuqori darajadagi energiya darajasi: Sportchining uzoq vaqt davomida kuchini saqlab qolish qobiliyati chidamlilik deb ataladi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish, suzish, velosipedda yurish kabi mashg'ulotlar qo'llaniladi. Bu kurashchi uchun zarur bo'lgan aerobik (kislородli) va anaerobik (kislородsiz) chidamlilikni oshiradi.

#### 3. Moslashuvchanlik;

- Tana harakatchanligi: Moslashuvchanlik tananing harakatlanish qobiliyatini oshiradi. Bu uchun turli cho'zilish mashqlari, gimnastika elementlari va harakatchanlikni yaxshilashga qaratilgan mashg'ulotlar qo'llaniladi. Moslashuvchanlik raqibning ushlaridan qochishda va zarbalarni oson bajarishda yordam beradi.

#### 4. Koordinatsiya va muvozanat;

- To'g'ri harakatlanish qobiliyati: Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish, sportchi kurash paytida o'z tana og'irligini to'g'ri boshqarishi va harakatlarini tezkor va aniq bajarishi uchun zarurdir. Mashg'ulotlar qatoriga og'irlik markazini boshqarishga yo'naltirilgan mashqlar, barqarorlik va muvozanat mashqlari kiradi.

#### 5. Ruhiy tayyorgarlik;

- Psixologik chidamlilik: Ruhiy barqarorlik ham jismoniy tayyorgarlik kabi muhimdir. Stress bilan kurashish, diqqatni jamlash va o'z-o'zini boshqarishni o'rgatish sportchi uchun zarur. Bu psixologik mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi, masalan, meditatsiya, vizualizatsiya, nafas olish texnikalari.

## **Maxsus tayyorgarlik**

Maxsus tayyorgarlik kurash texnikasi, strategiyasi va sportchi uchun zarur bo'lgan o'ziga xos jismoniy va texnik jihatlarni o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlik kurashning turiga mos keladigan, sportchining maxsus ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan.

### **1. Texnik tayyorgarlik:**

- Belbog'li kurash usullari va texnikalari: Maxsus tayyorgarlikning asosiy qismi belbog'li kurash texnikalarini o'zlashtirishdan iborat. Turli ushlarlar, burilishlar, qo'l, oyoq va bel harakatlarini o'z ichiga olgan texnik mashqlar amalga oshiriladi. Ushbu mashg'ulotlar raqibni yengishning samarali usullarini o'rganishga qaratilgan.

### **2. Taktik tayyorgarlik:**

- Raqibga qarshi strategiyalar: Kurashda taktika juda muhim. Har bir raqibning kuchli va zaif tomonlari bor, shuning uchun ularni tahlil qilish, kurash davomida qaysi texnikalarni qo'llashni oldindan rejalashtirish sportchi uchun muvaffaqiyatning kalitidir. Bu taktika darslari orqali o'rganiladi va real janglarda qo'llaniladi.

### **3. Bellashuvlar:**

- Amaliy mashg'ulotlar: Bellashuvlar kurashchiga real sharoitda o'z texnika va taktikasini sinovdan o'tkazish imkonini beradi. Bu mashg'ulotlarda sportchilar o'z raqiblari bilan jang qilib, tajribani oshiradilar va o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydilar.

### **4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik:**

- Kuch va tezlik: Kurashda muvaffaqiyat qozonish uchun sportchi nafaqat kuchli bo'lishi, balki bu kuchni tezda qo'llay olish qobiliyatiga ham ega bo'lishi kerak. Maxsus jismoniy mashg'ulotlar orqali sportchilar o'z kuchlarini zarur paytda tezkorlik bilan ishlatishga o'rganadilar.

### **5. Maxsus chidamlilik:**

- Kurash davomida energiyani boshqarish: Kurashning uzoq davom etishi mumkin bo'lgani uchun, sportchi faqat umumiy chidamlilik bilan cheklanmasdan, kurash jarayonida o'z kuchini qanday taqsimlashni ham o'rganishi kerak. Bu maxsus chidamlilik mashg'ulotlari orqali erishiladi.

### **Umumiy va maxsus tayyorgarlikning uyg'unligi**

Umumiy va maxsus tayyorgarlikni bir-biriga bog'lash sportchining kurashdagi muvaffaqiyatini oshirish uchun muhimdir. Umumiy tayyorgarlik sportchining jismoniy asosini mustahkamlasa, maxsus tayyorgarlik esa kurashda muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan texnika va taktika ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, ruhiy

tayyorgarlik kurashchi uchun har ikkala tayyorgarlikda ham asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

### **6.3. Belbog‘li kurashchilarning psixologik tayyorgarligi**

**Darsning maqsadi:** belbog‘li kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi haqida umumiy tushuncha berish.

#### **Reja:**

1. Psixologik tayyorgarlikning mohiyati.
2. Belbog‘li kurashda psixologik tayyorgarligi.

Belbog‘li kurashchilarning psixologik tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarlik singari, sport natijalariga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Psixologik tayyorgarlikning muhim jihatlari va olimlarning izlanishlariga tayanib, sport psixologiyasini chuqurroq ko‘rib chiqish muhim.

#### **Psixologik tayyorgarlikning mohiyati**

Psixologik tayyorgarlik sportchining ichki dunyosini tartibga solishga, stress, bosim va raqobat muhitida muvaffaqiyatli bo‘lishga yordam beradi. Jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, psixologik tayyorgarlikning ham o‘ziga xos qoidalari bor. Sport psixologi Robert Weinberg va Daniel Gould o‘zlarining sport psixologiyasi bo‘yicha tadqiqotlarida psixologik tayyorgarlikning sportchining ruhiy holati va muvaffaqiyatiga ta‘sirini tahlil qilib, shuni ta’kidlashadiki, psixologik tayyorgarlik texnikasi kuchli sportchi uchun yuksak natijalarni ta‘minlashda zarur shart hisoblanadi (Weinberg & Gould, 2014).

Weinberg va Gouldning ta’kidlashicha, sportchilar doimiy ravishda uchta asosiy psixologik jarayon ustida ishlashlari kerak:

- 1-Diqqatni boshqarish
- 2-Stress va hissiyotni boshqarish
- 3-Motivatsiyani oshirish

#### **1. Diqqatni boshqarish**

Belbog‘li kurash texnikasida, sportchining raqib harakatlariga tezkorlik bilan javob qaytarishi zarur. Diqqatni jamlash qobiliyati kurashda to‘g‘ri qarorlar qabul qilish uchun muhim omil hisoblanadi. Diqqatni jamlash sportchiga raqibning zaif tomonlarini tezda aniqlashga yordam beradi.

Professor Michael Eysenck diqqatni jamlash jarayonini o'rganar ekan, sportchilarning stress ostida diqqatni saqlash qobiliyati kuchli bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. Stress sportchining diqqatini chalg'itishi va noto'g'ri qaror qabul qilishiga sabab bo'lishi mumkin (Eysenck, 1992). Shuning uchun diqqatni boshqarish va uni jang jarayoniga qaratish belbog'li kurashda alohida ahamiyat kasb etadi.

Diqqatni boshqarishni kuchaytirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

- Vizualizatsiya: Sportchi jang oldidan belgilangan texnikalar va strategiyalarni vizual tasavvur qilish orqali o'z maqsadlariga erishishni rejalashtiradi.

- Nafas olish mashqlari: Stressli sharoitda tinch va to'g'ri nafas olish texnikalari yordamida diqqatni to'g'ri yo'naltirish mumkin.

## **2. Stress va hissiyotni boshqarish**

Kurash paytida raqibning bosimi, musobaqaning o'zi va jamoadoshlarning umidlari sportchiga stressni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologik jihatdan kuchli sportchi stressni boshqarishni bilishi kerak. Olim Hans Selyening stress nazariyasiga ko'ra, tananing stressga nisbatan reaksiya qilish qobiliyati turlicha bo'ladi va bu jismoniy, ruhiy va psixologik darajalarda ro'y beradi (Selye, 1956).

Sportchilar o'z stress darajalarini nazorat qilishda quyidagi vositalardan foydalanadilar:

- Progresiv relaksatsiya texnikasi: Bu usulda sportchi turli mushak guruhlarini navbatma-navbat bo'shatib, stress darajasini kamaytiradi.

- Ijobiy o'ziga o'zi gapirish: Sportchi o'ziga ijobiy va ruhlantiruvchi so'zlarni aytib, ruhiy holatini barqarorlashtiradi.

## **3. Motivatsiya va o'ziga bo'lgan ishonch**

Sportchilar uchun motivatsiya — sportdagi muvaffaqiyatning asosiy kalitidir. Deci va Ryanning o'z-o'zini belgilash nazariyasiga ko'ra, motivatsiya ikki turga bo'linadi: ichki va tashqi motivatsiya (Deci & Ryan, 2000). Ichki motivatsiya sportchining o'zini rivojlantirishga bo'lgan ichki intilishidan kelib chiqadi, tashqi motivatsiya esa g'alaba qozonish, sovrin yutish yoki boshqalarning maqtoviga erishishga asoslangan.

Motivatsiyani saqlab qolish uchun sportchilarga quyidagi psixologik yondashuvlar qo'llanadi:

- Maqsad qo'yish: Har bir jangda maqsad qo'yish, masalan, raqibni ma'lum texnika bilan yengish yoki o'zi belgilangan taktika bo'yicha kurashish sportchini motivatsiyalashda muhim omil hisoblanadi.

Professor Edwin Locke maqsadning motivatsiyadagi rolini o‘rganar ekan, aniq va qiyin maqsadlar motivatsiyani oshiradi va natijalarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi deb ta’kidlaydi (Locke & Latham, 2002).

### **Yutqazishni qabul qilish**

Belbog‘li kurashda mag‘lubiyat ham ruhiy salohiyatni sinovdan o‘tkazuvchi muhim jarayondir. Sportchilar yutqazishni qabul qilishni va undan o‘rganishni bilishlari kerak. Olim Carol Dweckning rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, odamlar o‘z qobiliyatlariga “qat’iy” yoki “rivojlanayotgan” aql bilan qarashlari mumkin (Dweck, 2006). "Rivojlanayotgan" aqlga ega sportchilar yutqazishni vaqtinchalik qiyinchilik deb qabul qilishadi va undan dars olishga tayyor bo‘lishadi. Shu tariqa, ular yutqazgandan keyin ham o‘z ustida ishlashni davom ettirib, keyingi janglar uchun kuch to‘plashadi.

Belbog‘li kurashchilarning psixologik tayyorgarligi sportchining jismoniy tayyorgarligi kabi muhimdir. Diqqatni jamlash, stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish, yutqazishni qabul qilish va o‘zini psixologik jihatdan rivojlantirish bu tayyorgarlikning asosiy komponentlaridir. Sport psixologlari va tadqiqotchilarining izlanishlari shuni ko‘rsatadiki, psixologik tayyorgarlik sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi va sportchining uzoq muddatli muvaffaqiyati uchun zarur shart hisoblanadi.

### **Nazorat savollari:**

1. Belbog‘li kurashda jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Belbog‘li kurash musobaqalarida hakamlar hay’ati tarkibi?
3. Motivatsiya deganda nimani tushunasiz?

### **Mustaqil ta’lim uchun savollar:**

1. Belbog‘li kurashda bosh hakamning vazifalari?
2. Belbog‘li kurashchining maxsus tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
3. Belbog‘li kurashda hakamning imo-ishoralari (jestlari)?

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Artiqov Z. S.. – Yakkakurash sport turlarida qo‘llarni tezkor bukuvchi va yozuvchi mashqlar kuchining o‘ziga hos xususiyatlari. “Fan-sportga” J. № 2. 2015. – .12.-b

2. Artiqov Z. S – Belbog‘li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi //p.f.b.f.d: diss.avtoref., OAK O‘zR 13.00.04., Chirchiq. O‘zDJTSU. 2019. – 127 6.

3. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Toshkent, 2015 y.

4. Sh.M.Isakov. Kurash turlari (hakamlik qoidalari). A., 2023 y.

5. A.M.Mirzayev. “Belbog‘li kurash nazariyasi va metodikasi” o‘quv qo‘llanma Toshkent, 2022 y.

6. Sh.S.Mirzanov. O‘quv mashg‘ulot bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (Belbog‘li kurash). O‘quv qo‘llanma. Chirchiq, 2023 y.

## GLOSSARIY

**Siltash usuliga qarshi** - muvozanatni saqlash, kurash holatini saqlash, tortuviga yurmaslik.

**Bosish usuliga qarshi** - qo‘l va oyoq harakatini to‘xtatish, qo‘l yordamida bel harakatini to‘xtatish.

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

**To‘sh usuliga qarshi** - tirsak qo‘lini o‘tkazmaslik yoki harakatni to‘xtatish.

Bosma usuliga qarshi-qo‘l yordamida bel harakatini to‘xtatish va oyoq harakatini oyoq bilan to‘xtatish.

**Qayirma usuliga qarshi** - etaklashiga yurmaslik, oyoqlar harakatini to‘xtatish.

**Yonbosh usuliga qarshi** - tortuviga yurmaslik, qo‘l yordamida bel harakatini to‘xtatish.

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

**Qaytarma usuliga qarshi** - tortuviga yurmaslik, oyoqlar harakatini to‘xtatish.

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

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

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

Siltash usuliga qarshi himoya. Siltash ikki xil, oyoq yordamida yoki oyoq yordamisiz bajariladi. Raqib ko‘pincha siltab o‘ziga tortadi, shu holatda tortuvga yurmaslik raqib siltaganda siltash orqali javob qaytarish kerak bo‘ladi. Tortgan tomonga yurmaslik uchun oyoqni gilamga qattiqroq tirab turish yoki raqibni o‘zini tortish lozim bo‘ladi.

**Kiftlash usuliga qarshi himoya.** Raqib o‘ng oyog‘i bilan qadamlasa, harakatni chap oyoq bilan to‘xtatish va agar chap oyog‘i bilan qadamlasa, harakatni o‘ng oyog‘i bilan to‘xtatish lozim. Raqib qo‘l va elka yordamida kiftlaganda oyog‘ini ishlatmaydi. Shuning uchun chap qo‘l bilan raqibni biqiniga qo‘l tirash va kiftlashga kiftlash orqali javob berish kerak bo‘ladi.

**Bosish usuliga qarshi himoya.** Bosish usulida 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 yuborilsa, bosish usuliga qarshi himoya qilingan bo'ladi. 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 tort xil kurash holati ko'zga tashlanadi. Deylik, raqib chap tizza- oyoq bilan ko'tarishga harakat qiladi. Shuning uchun o'ng oyoq oldingi holatda yurishi kerak, chunki, chap oyog'ining harakatini o'ng oyoq bilan to'xtatish mumkin. Oyoq harakati bilan bir vaqtda, raqibni tirsak qo'lni ham to'xtatish lozim bo'ladi.

**To'sish usuliga qarshi himoya.** Raqib to'sish usulini qo'llaganda asosan qo'lni yetkazishga harakat qiladi. Buning uchun esa u kiftlash usulini qo'llaydi. Oyoqsiz kiftlab to'smoqchi bo'lsa, u holda oyog'ini ishlatmasdan qo'lni etkazishga harakat qiladi Buning uchun raqibni o'ng tirsak qo'lni chap tirsak qo'li bilan siqish kerak.

**Bosma usuliga qarshi himoya.** Bosma usulida raqib asosan ko'tarib bosishga harakat qiladi. Shuning uchun u kiftlash usulini qo'llab ko'tarishga harakat qiladi. Basharti, ko'tarib olgan taqdirda har ikkala oyoqni oyoqlar ustiga qo'yib, qo'llarni

ikki biqinga qo'yibtirab turish kerak. Undan tashqari, tushgan paytda o'ng qo'lni

etkazib, belbog'dan ushlab kerak.

**Qayirma usuliga qarshi himoya.** Qayirma usulida asosan raqib ko'tarishga harakat qiladi, chunki usulni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibni ko'tarishga yo'l qo'ymaslik kerak. Ko'tarish uchun yopishib keladi, shuning uchun biqiniga qo'lni 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. Agar raqib o'z raqibini tortib tik qilib olsa, u holda oyoq yordamida oyog'ini ichki yoki tashqi tomonidan itarib bukish kerak. Raqibning o'ng tirsak qo'lni chap tirsagi bilan siqish lozim.

**Chalaqaytarish usuliga qarshi himoya.** Chalaqaytarish usulini qo'llashda

raqib:

a) O'ng tirsak qo'lni belbog'ning ichkarirog'idan o'tkazib ushlabga yo'l

qo'ymaslik va chap tirsak qo'l bilan raqibning o'ng tirsak qo'lini siqish kerak.

b) Chalaqaytarish usuliga tikroq yurmasdan orqaroqqa cho'zilibroq yurish lozim, ya'ni raqibning belbog'idan ushlaganda belni ko'proq bukib ko'proq orqa tomonga yotibroq yurish kerak. Bu holatda raqibning usul qo'llashi qiyin bo'ladi.

**Yurakning minutlik xajmi** - yurakning bir minut ichida otib chiqaradigan qon 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.

**Umumiy chidamlilik** - umumiy chidamlilik barcha mushak guruhlarini ishga soladigan intensivlikda uzok faoliyat ko'rsatish imkoniyatining yuqori darajasi.

**O'pkaning umumiy sig'imi** - maksimal nafas olgandan so'ng o'pkadagi xavo xajmi.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik** - bunda sportchining maxsus tanlangan bir sport turiga tayyorgarligi amalga oshiriladi.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar** - tananing alohida qismlari bilan bajariladigan xarakterlar yoki ularning birikmalaridir. Ularning asosiy vazifasi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish va shug'ullanuvchilarni xarakter 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.

**Sport psixologiyasi** – Xar bir sport turi va bir-biriga o'xshash guruhlarida, 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 hamda 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 xarakterlarining 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 ham 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 trampindan 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 xarakteristik malakalarini, maxoratini, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarini shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3031-sonli qarori. 2017 y.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi PQ-3306-sonli qarori. 2017y.
3. F.A.Kerimov. “Sport kurashi nazariyasi va usuliyati” Toshkent, 2005 y.
4. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Toshkent, 2015 y.
5. Sh.A.Mirzaqulov “Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati” Toshkent, 2013 y.
6. R.S. Salomov “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari” - T.: 2005.
7. R.S. Salomov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” T.: 2014.
8. A.M.Mirzayev “Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari” Toshkent, 2018 y.
9. Sh.M.Isakov “Kurash turlari (hakamlik qoidalari)” Andijon, 2023 y.
10. Z.S.Artiqov “Sport pedogogik mahotatini oshirish (belbog‘li kurash)” Chirchiq, 2020 y.
11. Artiqov Z.S – Yakkakurash sport turlarida qo‘llarni tezkor bukuvchi va yozuvchi mashqlar kuchining o‘ziga hos xususiyatlari. “Fan-sportga” J. № 2. 2015. – .12.-b
12. Artiqov Z. S – Belbog‘li kurashda static va dinamik kuchlaninsh davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi //p.f.b.f.d: diss.avtoREF, OAK O‘zR 13.00.04., Chirchiq. O‘zDJTSU. 2019. – 127 b.
13. Bakiyev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti/ O‘quv qo‘llanma. –Toshkent: “Lider Press” nashriyoti 2011.-.30-39-b..
14. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов/ Учебное пособие. –Ташкент: “Лидер Пресс”, 2011.–ст. -84-96.;-b.,
15. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Волнава борба. - Ташкент: Медицина, 1987. -98-103 с.
16. A.M.Mirzayev “Belbog‘li kurash nazariyasi va metodikasi” o‘quv qo‘llanma Toshkent, 2022 y.

17. Sh.S.Mirzanov O‘quv mashg‘ulot bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (Belbog‘li kurash). O‘quv qo‘llanma. Chirchiq, 2023 y.

18. Еримбетов Б.К. Ёш курашчиларда спорт машг‘улотларига бо‘лган мотивatsiyани шакллантириш усуллари. Ж.: “Фан-спортга”, Т., 2018, №1, Б.66-69.

19. Железнуак Ю.Д., Шипулин Г.Үа., Сердюков О.Э. Тенденции развитиуа классического волейбола на современном этапе. / Ж. ТипФК. Россия. 2004. №4.С. 30-33.

20. Мо‘ydinov M.R. “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” (Belbog‘li kurash). O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Toshkent, 2024 y.

21. Ahroljon Ro‘ziyev, Nosirjon Azizov. “O‘zbek milliy bel olish kurash tarixi” “Fan va texnologiya”. Toshkent 2010 y.

## MUNDARIJA

Kirish .....	3
<b>I BOB. KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANINING MAQSAD VA VAZIFALARI</b>	
§ 1.1. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasining faniga kirish.....	5
§ 1.2. Kurash turlari haqida umumiy ma’lumot.....	7
<b>II BOB. BELBOG‘LI KURASHNING RIVOJLANISHI TARIXI</b>	
§ 2.1. Sport kurashining paydo bo‘lishi va rivojlanishi .....	12
§ 2.2. Belbog‘li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi .....	18
§ 2.3. Belbog‘li kurashning rivojlanishida mustaqillikning tutgan o‘rni .....	25
<b>III BOB. BELBOG‘LI KURASHNING QOIDALARI</b>	
§ 3.1. Umumiy qoidalar .....	32
§ 3.2. Belbog‘li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari. Kurashchining asosiy holatlari .....	37
§ 3.3. Belbog‘li kurashchining texnik va taktik harakatlari. ....	40
<b>IV BOB. BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIKASI VA TAKTIKASINI O‘RGATISH</b>	
§ 4.1. Belbog‘li kurashdagi texnik usullar va taqiqlangan harakatlar	45
§ 4.2. Taktik tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi.....	65
§ 4.3. Bellashuvni tuzish va musobaqalarda qatnashish taktikasi .....	70
<b>V BOB. BELBOG‘LI KURASH BO‘YICHA MUSOBAQA O‘TKAZISH VA HAKAMLIK QILISH</b>	
§ 5.1. Musobaqa qoidalarining ahamiyati va musobaqaga o‘tkazish uchun qo‘yiladigan talablar.....	82
§ 5.2. Hakamlar hay’ati tarkibi va hakamlarning majburiyatlari .....	84
§ 5.3. Musobaqalarda sportchilar vaznini o‘lchash tartibi va belbog‘li kurash musobaqasini o‘tkazish qoidalari.....	90

**VI BOB. BELBOG‘LI KURASHDA JISMONIY  
TAYYORGARLIK, UMUMIY, MAXSUS VA PSIXOLOGIK  
TAYYORGARLIK**

6.1. Belbog‘li kurashda jismoniy tayyorgarlik.....	114
6.2. Belbog‘li kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi....	128
6.3. Belbog‘li kurashchilarning psixologik tayyorgarligi.....	131
Glossariy .....	135

## QAYD UCHUN

---

**M.R. MO‘YDINOV**

**KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH  
METODIKASI**

O‘quv qo‘llanma

Toshkent  
“Zamon Poligraf”  
2025