

H. M. TOSHO'JAYEV

# SAMBO KURASHI



H.M.TOSHXO‘JAYEV

# SamBO KURASHI

*(Qurolsiz o‘zini o‘zi himoya qilish)*

Boshlang‘ich ixtisoslashuv bosqichida  
Sambo kurashi texnikasi asoslari

*(Metodik tavsiyalar)*



TOSHKENT – 2012

*Taqrizchilar:*

**Kulikov Yu. A.** – *tibbiyot fanlari doktori, professor.*

**Koltunov Ye. B.** – *O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan jismoniy tarbiya va sport xodimi. Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent*

*Nashrga tayyorlovchi:*

**Sattorov M.** – *filologiya fanlari nomzodi, dotsent*

*Muqovada: Erkin Xoliqov, xalqaro toifali sport ustasi*

## KIRISH

Oliy ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya – yosh mutaxassisni kompleks tayyorlash shakllaridan biridir. Oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilari mutlaq ko'pchilik holatda u yoki bu toifa rahbarlari bo'lib yetishishini hisobga olgan holda nafaqat maxsus bilimlar olish, balki oliy ta'lim muassasalari talabalariga tashkiliy ishlar, odamlar bilan ishlay olish, mehnat samaradorligini yaxshilashga qaratilgan muayyan vazifalarni qo'yish va amalga oshirish, vrachlik faoliyatida esa bemorlarga yordam ko'rsatishni singdirish ularni tayyorlashdan ko'zlangan maqsad hisoblanadi. Bundan tashqari, mutaxassisni har tomonlama tayyorlash savodli, ma'naviy boy, madaniyatli, jismoniy baquvvat insonni tarbiyalashga qaratilgan. Shu nuqtai nazardan, yosh mutaxassisni tayyorlash vositasi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish yoshlarni do'stlik, kollektivizm, o'zaro yordam, jamoani boshqara olish ruhida tarbiyalaydi.

Oliy ta'lim muassasasida jismoniy tarbiyalash dasturi butun o'qish vaqtiga mo'ljallangan va gimnastika, yengil atletika, sayyohlik, suzish kabi nazariy mashg'ulotlar va jismoniy mashqlarni o'z ichiga olgan turli fanlardan iborat. Oliy ta'lim muassasalari talabalari Mehnat va mudofaaga tayyorlik kompleksining barcha normativlarini bajarishlari shart. Bundan tashqari, dastur sport o'yinlari, boks, kurash, suzish kabi maxsus guruhlarda talabalar mashg'ulot olib borishini nazarda tutadi. Taklif etilgan tavsiyalar «SAMBO» kurashi bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazishga mo'ljallangan.

Kurashning ushbu turi o'zbekistonlik yosh talabalar orasida eng ommabop sanaladi, negaki ko'pchilik holatlarda talabalar respublikamizda keng tarqalgan milliy «KURASH» usullarini o'zlashtirgan.

Sambo kurashi bo'yicha talabalarni guruhlariga saralab olishda tibbiyot ko'rigidan keyin talabalarning uch toifasini ajratib olish

mumkin: usullarni bilish va jismonan yaxshi tayyorgarlikka ega. usullarni biladigan, biroq jismonan kuchsiz tayyorgarlikka ega va usullarni yaxshi bilmaydigan, biroq yaxshi jismonan tayyorgarlikka ega.

Keltirilgan tavsiyalar oliy ta'lim muassasasi dasturiga muvofiq birinchi o'quv yilida tuzilgan. Biroq, soatlarni dasturning u yoki bu bo'limini bajarish uchun taqsimlash mashg'ulot o'tkazuvchilarning tayyorgarligiga qarab o'zgarishi mumkin. Boshqacha aytganda, taklif etilgan mashg'ulotlar dasturi umumjismoniy tayyorlashga yoki Sambo kurashi texnikasi va taktikasini takomillashtirishga qaratilishi mumkin.

Tavsiyalar Sambo bo'yicha ixtisoslashgan guruhlardagi talabalarni tayyorlashning quyidagi bo'limlarini o'z ichiga oladi: yillik va soatbay ish rejasi va musobaqalar qoidalaridan ko'chirmalar. Ushbu metodik tavsiyalardan foydalanishga ijodiy yondashish o'qituvchiga oliy ta'lim muassasalari talabalari va tahsil olayotgan yoshlarni jismonan tayyorlash oldiga qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkonini beradi.

## TARIXGA NAZAR

«Sambo» – mamlakatimizda ragʻbatlantirilayotgan sport kurashi turlaridan biridir. Uning nomi «samozauçita» soʻzlarining birinchi harflari va «bez orujija» soʻzlarining boshlangʻich harflari birikmasidan kelib chiqqan.

Mustaqil sport turi sifatida «Sambo» «Umumiy majburiy taʼlim» tashkilotlarida rivojlana boshlandi, unda Qizil Armiya askarlarini tayyorlash jarayonida oʻzini oʻzi himoya qilish va yaqindan olishuv usullarini oʻrgana boshlandi.

1923 yilda «Dinamo» bir guruh sport hamjamiyati jonbozlari kurash va oʻzini oʻzi himoya qilish milliy turlarini oʻrganish boshlandi. 1929–1930 yillarda ularni tizimlashtirish boshlandi. 1935 yilga kelib yangi «Sambo» kurash turini yaratish uchun asos boʻlgan tizim ishlab chiqildi.

«Sambo» kurashi milliy kurash turlarining eng yaxshi elementlarini oʻziga birlashtirdi.

Sobiq Sovet Ittifoqi hududida tarixi uzoq oʻtmishga borib taqaladigan kurashning 20 dan ortiq milliy turlari mavjud edi.

Tabiiyki, kurashning koʻpchilik turlarini qoʻshib yaratilgan kiyimli «Sambo» koʻplab usullarga ega. Rus belbogʻ kurashining siltab tortish va chalish, gruzin «Chidaoby» kurash turining «ichkaridan» ushlab ilib olish, turkman «Gores» turining «tashqaridan» siltab tortish va ilintirish va ozarbayjoncha «Gyulesh», armancha «Koxe», qozoqcha «kures», moldovancha «trunte», oʻzbekcha «kurash», tojikcha «gushtingiri»da muvaffaqiyatli qoʻllanadigan koʻplab usullar kurashning ushbu turiga birlashdi.

«Sambo» paydo boʻlishi va rivojlanishi haqida soʻz borganda sportning ushbu sohasida V.S.Ouyepkova va V.A.Spiridonovalarning katta tadqiqot, metodik va tashkiliy ishini yodga olmay boʻlmaydi.

«Sambo» kurashini yaratish va sport turi sifatida targʻib qilishda xizmat koʻrsatgan sport ustasi, SSSRda xizmat koʻrsatgan murabbiy A.A.Xarlampiyev ulkan xizmati katta boʻldi. Koʻpchilik yapon

Dzyu-Do kurashining pedagogik kuchiga ishonib, mamlakatimizda yaratilgan kiyimli yangi kurash turiga shubha bilan qaradi.

A.A.Xarlampiyev «Sambo»ning ustunliklarini namoyish qilish maqsadidakurashning boshqaturlari bilan shugʻullanuvchi kurashchilar bilan koʻzi boyliq holda kurashga chiqdi va ularni magʻlub etdi. U bokschilar va bir qancha qurollangan kishilar hujumidan himoyalaniib, harbiy mutaxassislar oldida «Sambo» imkoniyatlarini namoyish etdi. Bir soniyada u changaldan qutilib, hamla qilganlarni quroolsizlantirdi. Moskvaga tashrif buyurgan mashhur nemis Dzyudoisti – ogʻir vaznli Gryunbergni ikkita bellashuvda yashin tezligida magʻlub etdi.

SSSRda xizmat koʻrsatgan murabbiylar Ye.M.Chumakov, I.V.Vasilyev, V.F.Maslov, X.I.Naniashvili, N.I.Naniashvili, D.S.Domanin, L.B.Turin va boshqalar mamlakatimizda «Sambo» kurashining rivojlanishiga katta hissa qoʻshdi.

Bularning barchasi kurashning yangi turi katta sport turlari qatoriga kiritilishga koʻmaklashdi. 1938 yil 16 noyabrda Jismoniy tarbiya va sport ishlari boʻyicha butunittifoq qoʻmitasi oʻz buyrugʻida «Sambo» gruzincha, tojikcha, oʻzbekcha, qozoqcha, qirgʻizcha va baʼzi boshqa milliy kurash turlari usullarining eng muhim elementlarini oʻzida mujassam etganini va nihoyatda muhim sport turi ekanligini qayd etdi.

Ikkinchi jahon urushi davrida sportchilardan maxsus otryadlar tuzildi. Sambochilar yaxshi razvedkachilar, botir jangchilarga aylandi. Ularning koʻpchiligi jangovar ordenlar va medallar bilan taqdirlandi, Dmitriy Golevga esa Sovet Ittifoqi Qahramoni unvoni berildi.

Ular murakkab, mushkul vaziyatlarda gʻolib boʻlib chiqqan.

Serjant Viktor Danilin razvedkachi boʻlgan. Bir safar navbatdagi vazifadan qaytayotib, u uch nafar fashistga duch keldi. Uylab oʻtirishga vaqt yoʻq edi. Eng boʻyi baland dushmanning tizzasidan pastiga kuchli zarba berib uni yerga qulatdi. Yashin tezligida uning sherigini ham chalib yiqitdi. Uning ortidan boʻyniga yopishgan uchinchi dushmanni esa Viktor boshi uzra irgʻitib, bir siltovda yerga qulatdi va uni magʻlub etdi. Ushbu mardona xatti-harakati uchun jasur razvedkachi shuhrat ordeni bilan taqdirlandi. Urushdan keyin Viktor Danilin «Sambo» kurashi boʻyicha Sobiq Ittifoq chempioni unvoniga uch marta sazovor boʻldi.

SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy, xizmat ko'rsatgan sport ustasi, «Sambo» kurashining asoschilaridan biri, o'quv qo'llanmalari muallifi, «Sambo» kurashi bo'yicha ko'plab ajoyib kurashchilar va mutaxassislar tarbiyalovchisi, pedagogika fanlari nomzodi. Professor Ye.M.Chumakov ham botir jangchi bo'lgan.

Janglardan birida starshina Yevgeniy Chumakovga qishloqda fashistlar qolgan-qolmaganini bilish vazifasi topshirildi. Uylardan birining eshigini ochganida unga bir fashist tashlandi. Epchillik bilan Chumakov uni ko'tara olmaydigan qilib burchakka irg'itdi. Razvedkachi granata bilan qolgan dushmanlarni yo'q qildi. Urushdan keyin qo'lidagi jarohatiga qaramay, Ye.M.Chumakov sevimli sport turiga qaytdi va bir necha marta mamlakat chempioni bo'ldi.

Urushdan keyingi davrda «Sambo» kurashi mamlakatimizda tez rivojlandi. 1947 yildan boshlab shaxsiy bahslar muntazam o'tkazib kelindi, 1949 yildan boshlab esa SSR jamoaviy musobaqalar o'tkazila boshlandi. Hozirgi vaqtda «Sambo» kurashi bo'yicha butunittifoq musobaqalari taqvimini ancha kengaytdi. Mamlakat terma jamoasi zahiralardan joy olgan o'smir va yoshlar orasida birinchilik o'tkazilmoqda.

1962 yildan boshlab sovet sambochilari Yevropa va Jahon Chempionatlarida «Dzyu-Do» kurashida muvaffaqiyatli ishtirok etdi. Ushbu yutuqlar «Sambo» kurashi ustunliklari evaziga erishildi. Va birinchi bo'lib buni «Dzyu-Do» kurashi asoschilari bo'lmish yaponiyaliklar e'tirof etdi.

Yaponiyada «Sambo» uyushmasi tashkil etilgan, u mamlakat birinchiligini o'tkazadi, «Sambo» bo'yicha Xalqaro do'stlik musobaqalarida ishtirok etadi. Bolgariya, Yugoslaviya, Mo'g'uliston, Gollandiya, Buyuk Britaniya, Eron, Ispaniya, Isroil, AQSH va Lotin Amerikasi mamlakatlarida «Sambo» katta qiziqish uyg'otgan, ushbu mamlakatlarda «Sambo» Lotin Amerikasi o'yinlari dasturiga kiritilgan.

1966 yil iyunda Tolida shahrida (AQSH) Xalqaro havaskor kurashchilar federatsiyasining (FILA) navbatdagi kongressi bo'lib o'tdi, unda «Sambo» xalqaro kurash turi sifatida e'tirof etildi. Shunday qilib, sovet sambochilari uchun Xalqaro sport arenasiga rasman yo'l



ochildi.

1967 yilda Rigada birinchi rasmiy xalqaro turnir bo‘lib o‘tdi, unda mamlakatimiz sambochilaridan tashqari Bolgariya, Yugoslaviya, Mo‘g‘uliston, Yaponiya sportchilari ishtirok etdi. Sovet Ittifoqi terma jamoasi tarkibida turnirda mamlakat chempioni toshkentlik Xushvaqt Ro‘ziqulov ham ishtirok etdi.

«Sambo» bo‘yicha ikkinchi Xalqaro turnir 1969 yilda Moskva shahrida o‘tkazildi. Unda Buyuk Britaniya, Niderlandiya, Bolgariya, Mo‘g‘uliston, Yaponiya va SSSR sportchilari ishtirok etdi.

«Sambo» bo‘yicha to‘rtinchi Xalqaro turnir 1971 yil Toshkentda o‘tkazildi. Unda Bolgariya, Mo‘g‘uliston, Yaponiya, Sovet Ittifoqi terma jamoasi va O‘zbekiston terma jamoasi ishtirok etdi va katta yutuqlarga erishda: Gavriil Kim, Sobir Qurbonov va Normamat Yo‘ldoshevlar O‘zbekistondan oltin medallarga sazovor bo‘ldi.

Birinchi Yevropa chempionati 1972 yil Riga shahrida bo‘lib o‘tdi. Sportchilarimiz 8 ta oltin va 2 ta kumush medallarni qo‘lga kiritdi. Vladimir Kyullenen, Aleksandr Xosh, Konstantin Gerasimov, Vladimir Nevzorov, Aleksandr Federov, Cheslovas Yezerskas, Vitaliy Kuznetsov, Sergey Novikovlar birinchi Yevropa chempionlari bo‘ldi.

1973 yil Tehron shahrida o‘tkazilgan birinchi Jahon chempionatida sovet sambochilari katta muvaffaqiyatga erishdi, unda 12 mamlakatdan 69 nafar sportchi qatnashdi. SSSR, Bolgariya, Mo‘g‘uliston, Ispaniya, Eron, Yaponiya jamoalari to‘liq tarkib bilan ishtirok etdi.

Gennadiy Georgadze, Mixail Yunak, Aleksandr Federov, Aleksey Shor, Cheslavas Yezerskas, David Rudman, Levan Tediashvili, Nikolay Danilov, Vladimir Klivodenko kabi sportchilarimiz to‘qqiz vazn toifasida Chempion unvonini qo‘lga kiritdi.

1974 yilda Madridda o‘tkazilgan Yevropa chempionatida sovet sambochilari yana to‘qqiz vazn toifasida g‘olib chiqdi. Terma jamoa tarkibida g‘oliblar orasida toshkentlik Sobir Qurbonov, Mels An ham bor edi. Ulan Batorda o‘tkazilgan Jahon chempionatida sovet sportchilari 8 ta oltin medalni qo‘lga kiritdi, ular orasida o‘zbekistonlik sambochi Sayfiddin Hodiyev ham bor edi. Mo‘g‘ulistonlik kurashchilar ikkita oltin medalga sazovor bo‘ldi.

1975 yil Minskda o‘tkazilgan Jahon chempionatida sovet

sambochilari sakkiz vazn toifasida g'olib bo'ldi. Toshkentlik sambochilar Sayfuddin Xodiyev va Sobir Qurbonovlar chempion bo'lishdi. Mo'g'ulistonlik va angliyalik sportchilar bittadan oltin medalni qo'lga kiritdilar.

Mamlakatimiz 1976 yilda Yevropa chempionatiga mezbonlik qildi. Leningradda o'tkazilgan chempionatda sportchilarimiz katta yutuqlarga erishdi.

1977 yilda Ispaniyaning Ovyedo shahrida «Sambo» kurashi bo'yicha birinchi Jahon kubogi o'tkazildi. Ushbu turnirda Kanada, SSSR, Yaponiya va musobaqa mezbonlari jamoasi ishtirok etib, qit'a g'oliblari bo'ldi. Sovet sambochilari sakkiz marta birinchi o'rinni egalladi va umumjamoa ro'yxatida birinchi o'rinni qo'lga kiritdi.

O'n bir mamlakatdan yuzdan ortiq sportchi 1979 yil Madridda o'tkazilgan to'rtinchi Jahon chempionatida va O'smirlar o'rtasida birinchi jahon chempionatida qatnashdi.

O'smirlarimiz to'rtta oltin medalga sazovor bo'ldi. Bolgariyalik yosh sambochilar uchta vazn toifasida birinchilikni qo'lga kiritdi. Mongoliya jamoasi ikkita, Ispaniya jamoasi bitta medalni qo'lga kiritdi.

Birinchi bo'lib Madridda sport ustasi belgisi sifatida Jahon chempionati g'olib va sovrindorlariga oltin, kumush va bronza kamarlari taqdim etildi. Yoshlar birinchiligi g'olibiga bronza kamari topshirildi.

Sovet «Sambosi» jahonda ommalashib bordi. Jahonning turli mamlakatlari ko'plab sport arboblari fikrlari bundan darak beradi.

FILA sobiq Prezidenti Roje Kulon (Fransiya) 1967 yilda «Sambo» bo'yicha Rigada o'tkazilgan birinchi xalqaro turnirda shunday degandi: «Sovet sambosida jahonda mavjud bo'lgan milliy kurash turlari puxta birlashtirilgan. Samboning kelajagi porloq».

FILA sobiq rahbari Milan Ersegan quyidagi fikrni bildirdi: «Men SSSR xalqlari spartakiadasida sambochilar musobaqasini tomosha qildim va ular menga manzur bo'ldi. Bashang kurtkalar kiyib olgan sportchilar ko'rsatgan usullarda ko'plab dinamik original irg'itishlarni ko'rish mumkin. Samboning kelajagi porloqligiga shubham yo'q. Hozir Yevropada unga qiziqish bildirishmoqda, Osiyoda unga bo'lgan

qiziqish ancha yuqori, shuningdek AQSH va Kanadada unga qiziqish bildirilgan. Sambo tobora ommalashib borishiga ishonchim komil».

Sambo Butunjahon Qo'mitasi Raisi Fernando Konte (Ispaniya) shunday dedi: «Sambo bilan tanishib chiqib, kurashning bu turi uning boshqa turlariga nisbatan yaxshiroqligiga amin bo'ldim. Samboda turli xalqlar milliy kurash turlari mujassam bo'lgan, unda inson uchun ko'plab tabiiy xatti-harakatlar joy olgan...Biz samboning Olimpiada dasturiga kiritilishiga harakat qilamiz».

Sambo kurash federatsiyasi kurashning ushbu turi keng e'tirof etilishidan va ommaviy rivojlanishidan manfaatdor, boshqa mamlakatlarga mutaxassislar va maslahatchilarni yuborib, ularga yordam ko'rsatadi.

## O'ZBEKISTONDA SAMBO

Ittifoqda «Sambo» paydo bo'lishi bilan kurashning ushbu turi respublikamizda, dastlab IIV/«Dinamo»/KSJ, shuningdek «Lokomotiv»da va «SKA»da joriy etila boshlandi, u yerda bundan avval klassik va erkin kurash maktabi yaratilgandi. Klassik kurash bo'yicha mamlakat chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtiroklarni alohida qayd etish zarur: Turin L.B., Sandler, Kupsov M., Kulikov O., Samirxanov A., Gamarnik Y., Zelenin Yu., Vohidov X., Shilov V., Krapivin Y., Markov P., Ablayev K., Ablayev R., Prokofyev I., Vanyuxin A., Reyf Y. va boshqalar.

Ushbu seksiyalarda «Sambo» kurash usullari o'rganila boshlandi. L.B.Turin ularning yo'lboshlovchisi bo'ldi / so'ngra SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy bo'ldi, o'z hayotining so'ngida Moskva viloyatining katta murabbiyi bo'ldi/, B.M.Gramov, L.B.Juravlev va b.

1949 yilda O'zSSR sambochilari mamlakatda umumjamoa orasida 10-o'rinni egalladi. 1951 yildan 1955 yilgacha quyidagi kurashchilar O'zSSR chempionatlarida «Sambo» kurashi bo'yicha g'olib va sovrindorlar bo'ldi: Kupsov I.O., Kulikov O.D., Salimanov S.N., Ablayev K., Zelenin Yu.N., Shilov V.S., Krapivin Y.Z., Markov P.I., Prokofyev I.F., Vohidov X.V., Samirxanov A.X., Prut A.M.,

Ablayev R., Vanyuxin A., Rodionov V., Kaipov R.A., Reyf Y.I., Kris V., Kolbinsev A. – barchasi toshkentlik, Rudchenko N., Abdullayev A., Tursunov N., - samarqandlik. N.Tursunovni alohida qayd etib o'tish kerak, u 64 kilogrammgacha bo'lgan vazn toifasida ishtirok etdi. 1954 yilda finalda u erkin va klassik kurash bo'yicha mohir A.M.Prutga imkoniyatni boy berdi. Keyingi yili u «Sambo» bo'yicha O'zSSR chempioni bo'ldi. U Buxoro viloyatida tug'ilgan Tursun boboning katta o'g'lidir, u oliyhimmatligi bilan mashhur bo'lgan (Moskva Olimpiadasi ishtirokchilarini o'z bog'idagi mevalar bilan taqdirlamoqchi bo'lgan edi).

50-yillarda «Dinamo» sport jamiyatida sport seksiyalari tashkil etila boshlandi (trener A.M.Prut). 1952 yildan boshlab talaba yoshlar orasida sambo seksiyalari tashkil etila boshlandi. Toshkentdagi Politexnika institutida Renat Kaipov; Universitetda – M.Kupsov seksiya tashkil etdi; irrigatsiya institutida dotsent Xaykin E.L. seksiyaga rahbarlik qildi; 1953 yil Samarqandda o'qituvchi N.P.Rudchenko tomonidan «Sambo» seksiyasi tashkil etildi. Uning shogirdlari bir yildan so'ng respublika chempionlariga aylandi.

Moskva jismoniy tarbiya instituti bitiruvchisi, SSSR chempioni. «Sambo» kurashi bo'yicha SSSR sport ustasi 1955 yilda O'zSSRga tashrif buyurgan Vladimir Petrovich Gulyayev faoliyati vaqtida O'zSSRda sof «Sambo» rivojlanishida tub burilish davri bo'ldi. So'ngra Olmaota shahridan Kim Vladimir Alekseyevich tashrif buyurdi, u militsiya maktabida «Sambo» kurash seksiyasiga rahbarlik qildi va o'zini o'zi himoya qilish jangovar bo'limini ishlab chiqishga ko'p kuch va bilimni sarfladi. V.P.Gulyayev 1955 yildan boshlab dastlab Pedagogika institutida, so'ngra jismoniy tarbiya institutida ishladi va shahar talabalari orasida «Sambo» kurashi bilan shug'ullanishni xohlovchi barchani birlashtirdi. Renat Kaipov boshchiligidagi Politexnika institutining bir guruh sambochilari shug'ullanish uchun uning guruhiga a'zo bo'ldi. U vaqtda «Sambo» kurashi respublikada hali keng e'tirof etilmagandi va hammaga ham sportning ushbu turi bilan shug'ullanishga ruxsat berilmasdi. «Sambo» kurashi mahfiy kurash hisoblanardi va seksiyalarda IIV va DXK xodimlarigina shug'ullanishlari kerak edi. Barcha usullar mahfiy saqlanardi. Shu

sababli V.P.Gulyayevning seksiyani yashirin yuritishiga to'g'ri keldi. Aniq bir jadvalsiz har xil kunlari, har xil soatlarda, har xil joylarda mashg'ulotlar olib borildi, shart-sharoitlar haqida gapirmasa ham bo'ladi. Sport zallari hajmi atigi 3–4 metr edi, qishda Telman bog'i soyida yuvinishga to'g'ri keldi. Umuman aytganda seksiya yashirin faoliyat olib bordi, shug'ullanuvchilar «Sambo»ning haqiqiy ishqibozlari edi. Ular: M.Topolskiy, S.Alimov, M.Xaybulin, V.Pariy, M.Anarboyev, X.Toshxo'jayev, V.Smironov, R.Otajonov, D.Tursunov, A.Kuzichenko, F.Yusupov. Ushbu seksiyada Koletkin Y., Usmonov R., Yafasov R. kabi o'smirlar ham bor edi.

Faqat 1958 yilga kelibgina jismoniy tarbiya instituti huzurida barcha o'quv mashg'ulotlardan keyin kech «Sambo» bilan shug'ullanishga ruxsat berildi. Ushbu davrda seksiyada institut talabalari paydo bo'ldi: Toshxo'jayev X.M., og'ir atletika kafedrasida laboranti Zyablitsev A.I. Keyingi yillari shug'ullanuvchilar soni ortib bora boshladi. Talabalar: Yo'ldoshev R., Soatov K., Ergashev K., Toshpo'latov D., Pirmazarov S., Mamatov P., Masharipov R., Makarov Yu., Ampleyev V., Fozilov R., O.Toymurodov va b. Institutda «Sambo» kurashiga ixtisoslashgan bo'lim ochildi; Xamid Toshxo'jayev birinchi bitiruvchi bo'ldi /1960 yil/. U Ittifoqda «Sambo» kurashi bo'yicha oliy ma'lumotli birinchi mutaxassisdir. Butunittifoq arenalaridagi O'zSSR yutuqlari 1959 yildan keyin boshlandi.

Mamlakat chempionatida Vladimir Kim /u vaqt uning yoshi 30 da edi/ o'sha vaqtning eng katta yutug'iga erishdi, u ko'p marta mamlakat chempioni bo'lgan moskvalik V.Izbekovni dog'da qoldirdi va V-o'rinni egalladi, buning uchun unga «Sambo» kurashi bo'yicha SSSR sport ustasi unvoni berildi – bu o'zbekistonlik birinchi sport ustasidir.

1960 yilda «Burevestnik» ko'ngilli sport jamiyati SDSO Markaziy Kengashi kubogi finaliga Mars Xaybulin yetib bordi, u L.V.Moskalevga birinchi o'rinni boy berdi. Shu yillari Sovet Armiyasi safida xizmat o'tash vaqtida Qurolli kuchlar musobaqalarida SSSR sport ustasi shahrisabzlik D.Boboyorov norma bajardi. 1961 yilda 87 kilogrammgacha bo'lgan vazn toifasida Alimov Surat «Burevestnik» MK kubogi finaliga yo'l oldi. U ko'p yillik mamlakat chempioni

Oleg Stepanovga imkoniyatni boy berdi. Ushbu musobaqalarda Xamid Toshxo'jayev ham finalga yo'llanma oldi. Shu yilning oxirida o'smir Gennadiy Koletkin ajoyib muvaffaqiyatga erishdi, u Tbilisida o'tkazilgan mamlakat chempionatida mashhur «Sambo» va «Dzyu-Do» kurashchisi Bondarenkoni katta ustunlikda dog'da qodirib 5-o'rinni egalladi.

1962 yilda O'zbekiston jismoniy tarbiya instituti jamoasi Butunittifoq talabalar o'yinlarida Moskva institutidan so'ng II-o'rinni egalladi. «Buravestnik» va «Dinamo» MK keyingi musobaqalarida Surat Alimov, Rustam Yo'ldoshev, Reza Fozilov, Komil Soatov, Manap Anorboyev, Ye.Titov bir necha marotaba chempion va sovrindor bo'ldi. Surat Alimov Gulyayev maktabining eng yaxshi sportchisi hisoblanadi. U «Sambo» bo'yicha 9 marta, «Dzyu Do» bo'yicha 1 marta respublika chempioni bo'lgan, bir necha marta «Burevestnik» va «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyati Markaziy Kengashi chempioni bo'lgan va uzoq vaqt hech kim unga teng kela olmagan. Norasmiy ravishda u respublikaning mutlaq kuchli sportchisi hisoblangan. Boshqa respublikalarning ko'pchilik murabbiylari uni «Sambo» professori deb hisoblashgan. O'zbekiston «Dinamo» kengashida ishlayotib, S.Alimov o'z tajribasini yosh sambochilarga yetkazdi, ular Butunittifoq va Xalqaro musobaqalarda respublika sharafiga himoya qildi. Ikrom va Tursun Badalovlar, J.Sharapatov, Normamat Yo'ldoshev va boshqalar g'oliblikni qo'lga kiritdi. Uning o'smirlar bilan olib borgan kamtarona mehnati Respublika sport qo'mitasi tomonidan munosib baholangan: unga «O'zSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy» unvoni berilgan. Surat Olimov texnika fanlari nomzodi, Pedagogika instituti metallar texnologiyasi kafedrasiga mudirlik qilgan.

U sport bilan birga fan bilan ham shug'ullangan.

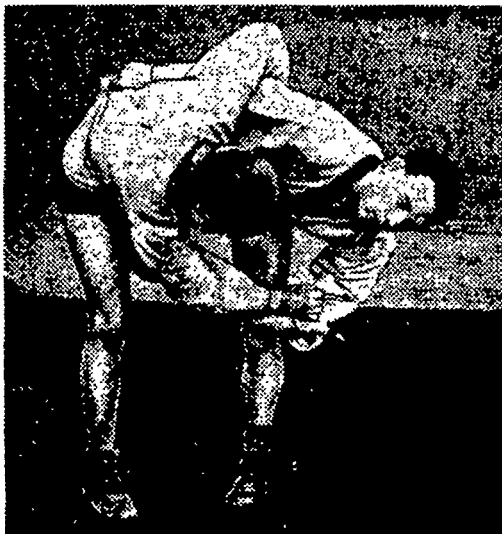
Gulyayev shogirdlari orasida Fozilov R., Koletkin G.I., Zyablitsev A.I., Taymurodov O., Yo'ldoshev R. O'zSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiylar bo'ldi.

Gennadiy Koletkinning murabbiylik faoliyatini alohida qayd etib o'tish zarur, u 10 yildan ortiq vaqt «Dzyu Do» kurashi bo'yicha mamlakat terma jamoasi katta murabbiy bo'ldi va «SSSRda xizmat

ko'rsatgan murabbiy» unvoni bilan taqdirlandi. Avval sanab o'tilganlardan tashqari Kim V.A., Prut A.M., Kim Y., Muxametov R., Boboyorov D., An Mels, Ibatulin K., Kachedikov A.A., Abduvaliyev X., Voloshin V.A. O'zSSRda xizmat ko'rsatgan trener bo'lishdi.

Musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etgan ko'pchilik sportchilar ilmiy faoliyatda katta muvaffaqiyatlarga erishdi.

Abdullayev A. – 1954 yilda O'zbekiston chempioni. Tibbiyot fanlari doktori.



### ПОБЕДА БОРЦОВ «БУРЕВЕСТНИКА»

В течении двух дней на открытой эстраде парка культуры имени Горького проходило первенство Ташкента по борьбе самбо. В соревнованиях участвовали борцы спортивных обществ «Локомотив», «Буревестник» и других.

В общекомандном зачете победу одержали борцы общества «Буревестник».

На втором месте – локомотивцы, на третьем – команда ТОДО. Почетное звание чемпионов завоевали В. Ким, А. потаев, В. Гуляев, Р. Каипов, М. Хайбулин («Буревестник»), Ш. Алиев («Динамо»), В. Чайка (ТОДО) и локомотивец Ю. Зубарев

**А. ЛИБУС.**

судья соревнований

Из газеты «Правда востока» 1956 г.

На снимке: Момент борьбы. На ковре мастер спорта Гуляев («Буревестник») и Лазарев («Локомотив»)

Фото Б. Гарамова.

Jo`ra Tursunov – sport ustasi, biologiya fanlari doktori.  
Xaykin Eduard – Butunittifoq toifasidagi hakam, professor, texnika fanlari nomzodi.

Yafasov Rashid – sun, fizika-matematika fanlari doktori.

Usmonov Rustam – sun, tibbiyot fanlari doktori.

Musaboyev Erkin – sun, tibbiyot fanlari doktori.

Xoshimov Xayrulla – sun, tibbiyot fanlari doktori.

Rudchenko Nikolay – 1954 yilgi O`zSSR chempioni, pedagogika fanlari nomzodi.

Kaipov Renat – 1954 yilgi O`zSSR chempioni, texnika fanlari nomzodi.

Alimov Surat – Faxrli sport ustasi, texnika fanlari nomzodi.

Kim Vladimir – sport ustasi, pedagogika fanlari nomzodi.

Smirnov Vladimir – sun, tibbiyot fanlari nomzodi.

Kim Gennadiy – sun, pedagogika fanlari nomzodi.

Yusupov Fuat – sport ustasi, texnika fanlari doktori.

Yugay L. – sport ustasi, fizika-matematika fanlari doktori.

Chimborisov R. – kass, texnika fanlari nomzodi.

Isayev Aleksandr – sun, tibbiyot fanlari nomzodi.

Nasonov V. – sport ustasi, biologiya fanlari nomzodi.

Bozorov U. – sport ustasi, yuridik fanlar nomzodi.

Shavarin Viktor – sport ustasi, tibbiyot fanlari nomzodi.

V.P.Gulyayev ustozligida shug`ullangan, keyinchalik trener darajasiga ko`tarilgan O`zbekiston jismoniy tarbiya davlat institutining eng yaxshi bitiruvchilari:

Xamid Toshxo`jayev – Toshkent davlat tibbiyot instituti

Reza Fozilov – SamDU

Rustam Yo`ldoshev – Urganch sh.

Kiyev Shabayev – ToshPI

Omon Toymurodov – O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti

Gennadiy Kim – To`qimachilik instituti

Mars Xaybulin – «Sambochi» harbiy-vatanparvarlik klubi.



**I. BIRINCHI YIL TA'LIM OLAYOTGAN  
TALABALAR UCHUN  
«SAMBO» KURASHI IXTISOSLIGI  
BO'YICHA YILLIK REJA**

№	Mashg'ulotlar mundarijasi	I sem.	II sem.	Yil davomida
1	2	3	4	5
<b>NAZARIY MASHG'ULOTLAR</b>				
1	Jismoniy tarbiya va mamlakatda sport			
2	O'zbekistonda va xorijda Sambo kurashi rivojining qisqacha sharhi			2
3	Oliy ta'lim muassasasida Sambo kurashi rivoji. Respublika va xalqaro musobaqlarda jamoa yutuqlari			2
4	Inson organizmi tuzilishi va funksiyalari to'g'risida qisqacha ma'lumot		1	
5	Sportchi gigiyenasi, chiniqishi, rejimi va ovqatlanishi		1	2
6	Vrach nazorati, o'zini o'zi nazorat qilish, birinchi yordam, sport uqalashi		2	2
7	Musobaqalar qoidalari, ularni tashkil etish va musobaqalar o'tkazish. Asbob-uskunalar va inventar va hokazolar.			2

№	Mashg'ulotlar mundarijasi	I sem.	II sem.	Yil davomida
1	2	3	4	5

АМАЛИЙ МАШГУЛОТЛАР				
1	Umumiy jismoniy tayyorlov: a) yengil atletika b) 1000–3000 metrga kross v) sport o'yinlari g) suzish d) o'q otish ye) fuqarolik mudofaasi j) og'ir atletika		8	12
			4	6
			8	12
			8	8
				6
			2	2
			2	

2	«Sambo» kurashi texnikasini o'rganish va takomillashtirish		22	58
3	O'zini o'zi himoya qilish usullarini o'rganish		4	8
4	O'quv guruhlarida Sambo kurashi bo'yicha musobaqalarda ishtirok etish		6	6
5	Og'ir atletika musobaqalarida ishtirok etish			2
6	Sambo kurashi bo'yicha nazorat normativlarini bajarish		4	8
	JAMI:		70	140

## **BIRINCHI YIL TA'LIM OLAYOTGAN TALABALAR UCHUN «SAMBO» KURASHI BO'YICHA DARSBAY ISH REJASI**

### **1- MASHG'ULOT**

1. Kafedra bilan tanishuv.

2. Kafedra mudirining quyidagi mavzuda talabalar bilan suhbat:  
«Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyalash – jismoniy tarbiya  
tizimining muhim qismidir. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy  
tushunchalari».

### 3. Tibbiy ko'rikdan o'tish.

## 2- MASHG'ULOT

I.s. Sambo ixtisosligi bo'yicha talabalar saralash. Guruh tuzish. Joyda burilishlarni to'g'ri bajarish. Navbatchi bildirgi berishni o'rganish

25–30 daqiqa

II.s. Quyidagi mavzuda suhbat:

1. Institutda, mamlakatda, respublikada va xorijda Sambo kurashi rivoji to'g'risida qisqacha ma'lumotlar.

2. Kurashning boshqa turlari to'g'risida qisqacha axborot (Dzyudo, erkin kurash, klassik kurash va milliy kurash turlari).

45–50 daqiqa

III.s. Guruh to'plash:

1. Guruh boshlig'i va yordamchi tanlash.

2. Guruh boshlig'i, yordamchi va navbatchi qoidalari va majburiyatlari.

15–20 daqiqa

## 3- MASHG'ULOT

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Chigalyozdi: joyda burilish, sportcha yurishga o'tib yurish, yengil yugurish.

25–30 daqiqa

Harakatlanib mashq qilish: nafas olish mashqlarini bajarish, yelka kamarida aylanish, o'ng qo'l tepaga, chap qo'l pastga, bir siltab orqaga qadam tashlash. Oyoqni keng ochib, gavda va qo'lni bir tomonga burish.

Yurish: tizzani yarim bukib va o'tirib yurish.

Bir joyda mashq qilish, kompleks.

Maxsus mashqlar. Boldirni orqaga tortgan holda sonni baland ko'tarib yugurish, qadam tashlab yugurish, sakrab, tezlashib harakat qilish. Cho'kkalab start olish.

II.s. 100 metrga yugurish. Yugurib uzoqqa sakrash. Turnikka tortilish.

40–45 daqiqa

III.s. Saf tortish. Tinchlantiruvchi mashqlar. E'tiborni bir joyga jamlovchi o'yinlar.

10–15 daqiqa

#### **4- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Chigalyozdi (3-mashg'ulotga qarang).

25–30 daqiqa

II.s. Yotib qo'lni bukish va rostlash. Ikkita qo'lda shtanga ko'tarish. 800 metrga yugurish.

40–45 daqiqa

III.s. Saf tortish. Tinchlantiruvchi mashqlar. E'tiborni bir joyga jamlovchi o'yinlar.

10–15 daqiqa

#### **5- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Turli mashqlarni o'rganish. Akrobatik elementlarni o'rganish. Maxsus mashqlarni o'rganish.

40–45 daqiqa

II.s. Xavfsizlik va o'zini o'zi ehtiyot qilishni o'rganish:

1. Guruhda orqa bilan dumalash.
2. Oldinga ag'anash.
3. Orqaga ag'anash.

20–25 daqiqa

III.s. O'yinlar: Lo'licha kurash yoki chavandozlar kurashi.

15–20 daqiqa

#### **6- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Turli mashqlarni qaytarish. Akrobatik elementlar va maxsus mashqlarni bajarish. 1–2 ta yangi mashqlar qo'shish.

30–35 daqiqa

II.s. Avvalgi mashg'ulotlarda bajarilgan xavfsizlik va o'zini o'zi ehtiyot qilish mashqlarini takrorlash. Yonga ag'anashni o'rganish:

1. Bir yondan boshqa yonga dumalash.

2. Parterda turgan sherik ustidan yonga agʻanash.
3. Yelka bilan yerga qoʻlni urib oʻmbaloq oshish.

30–35 daqiqa

III.s. Saf tortish: Zal boʻylab yurish. Nafas va mushaklar, qoʻl va oyoqlarni tinchlantiruvchi mashqlarni bajarish. Eʼtiborni bir joyga jamlovchi mashqlar.

15–20 daqiqa

## 7- MASHGʻULOT

I.s. Saf tortish, bildirgi, yoʻqlama qilish. Avvalgi mashgʻulotlardagi turli mashqlarni takrorlash. Akrobatika va maxsus mashqlar boʻyicha 1–2 ta yangi mashqlar qoʻshish. Orqaga va yonga agʻanashda oʻzini oʻzi himoya qilish mashqlarini takrorlash.

30–35 daqiqa

II.s. Oʻzini oʻzi ehtiyot qilishni mustahkamlash uchun yangi mashqlarni oʻrganish:

1. Sherikning qoʻl orqali burilib yon tomonga agʻanash.
2. Toʻrt oyoqda turgan sherik orqali orqaga agʻanash.
3. Tik turishni oʻrganish va gilamda harakatlanish.
4. Yotib kurashish usullarini oʻrganish.
5. Yon tomonlama qoʻllarni ushlab agʻdarish.
6. Boʻyin va yelkadan tutib agʻdarish.

40–45 daqiqa

III.s. Saf tortish, qadam tashlashga oʻtib yengil yugurish. Nafas mashqlarini va tinchlantiruvchi mashqlarni bajarish.

5–10 daqiqa

## 8- MASHGʻULOT

I.s. Saf tortish, bildirgi, yoʻqlama qilish. Avvalgi mashgʻulotlardagi chigalyozdi mashqlarini takrorlash. Orqaga va yonga agʻanashda oʻzini oʻzi ehtiyot qilish mashqlarini takrorlash

30–40 daqiqa

II.s. Tik turish usullarini oʻrganish:

1. Masofani oʻrganish.
2. Ushlashni oʻrganish.

Yotib kurashish usullarini o'rganish:

1. O'rganilgan mashqlarni takrorlash.
2. YAqin qo'l bilan bo'yin va yelkani ushlab dumalashni o'rganish.
3. Bo'yin va yelkani ushlab orqaga burilish.

Parterda turgan raqibni ikki kuragiga ag'darish. Navbatma-navbat  
2–3 daqiqa

35–40 daqiqa

III.s. Saf tortish, qadam tashlashga o'tib gilamda yengil yugurish. Nafas mashqlarini va tinchlantiruvchi mashqlarni bajarish. E'tiborni bir joyga jamlovchi o'yinlar.

## **9- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. I-mashg'ulot chigalyozdi mashqlarini to'liq takrorlash.

25–30 daqiqa

II.s. Tik turish usullarini o'rganish, son orqali irg'itish. Qo'llarni yerga tirash usullarini o'rganish:

1. O'zlashtirilgan usullarni takrorlash.
2. Yondan ushlashni o'rganish, ushlashga chap berish.
3. Yelka tomondan bosish va undan qutulish.

Yotib kurashishda olishuv, umumiy jismoniy tayyorlov shtangada, girda va arqonda - 10 daqiqa

35–40 daqiqa

III.s. Saf tortish, yugurishdan qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10 daqiqa

## **10-MASHG'ULOT**

### **NAZARIYA: MAVZU: «JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING GIGIYENIK ASOSLARI».**

Gigiyena va uning asosiy vazifalari. Tana, kiyim, poyabzal shaxsiy gigiyenasi, zararli odatlarni tashlash (chekish, alkogol ichimliklar iste'mol qilish va b.). Ratsional ovqatlanish va jismoniy mashqlar – inson salomatligini mustahkamlash va ishlash qobiliyatini oshirishning

muhim omili. Jismoniy tarbiya, sport mustaqil mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishning gigiyenik qoidalari. Meteorologik shart-sharoitlar, mashg'ulotlar o'tkazish joyi, sport inventari va uskunalarni hisobga olgan holda sport kiyimi va poyabzaliga qo'yilgan gigiyenik talablar. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi faoliyat rejimi xususiyatlari.

Tiklanish va ishlash layoqatini oshirishning gigiyenik ko'makchi vositalari: gidro tartib-taomillar, hammom va issiq kameralar, uqalash va o'zini uqalash (o'zini uqalashning asosiy usullari), sun'iy ultrabinafsha nurlatish, ionlashgan havo.

Jismoniy tarbiya vositalari bilan kasalliklarni profilaktika qilish. Chiniqishning gigiyenik asoslari. Havo, suv va quyosh bilan chiniqish. Sambo mashg'ulotlarida jarohatlar bo'lsa, birinchi yordam ko'rsatish.

## **11- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Chigalyozdi.

10–15 daqiqa

II.s. Tik turish usullarini o'rganish:

1. Bel orqali irg'itishni takrorlash.

1. Oldidan qoqish.

2. Ichkaridan qoqish. Parter usullarini o'rshanish:

1. Ko'ndalang bosish va undan qutulish.

2. Ustidan bosish va qutulish.

O'quv janglari: yonbosh orqali irg'itish va ilmoqlar. Umumiy jismoniy tayyorlov, shtanga, gir va kanatda mashq qilish.

35–40 daqiqa

III.s. Saf tortish va yugurishdan qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

20–25 daqiqa

## **12- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Chigalyozdi, silkinma harakatlarni qo'shish.

25–30 daqiqa

II.s. Tik turish usullarini o'rganish:

1. Oʻrganilgan qoqishlarni takrorlash.
2. Yondan qoqishni oʻrganish.
3. Orqaga harakatlanib, yondan qoqishni oʻrganish.
4. Sakragan raqibni yondan qoqish.

Parter usullarini oʻrganish:

1. Barcha bosish mashqlarni takrorlash.
2. «Oyoqni tugun qilib» ogʻriqli usulini oʻrganish.
3. «Yondan bosib turgan holitda tirsakni son ustidan qayirish» ogʻriqli usulini oʻrganish.

Oʻquv janglari. Oʻrganilgan usullarni mustahkamlash uchun tik turib va parter usulida kurashish.

35–40 daqiqa

III.s. Saf tortish va yugurishdan qadam tashlashga oʻtish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

20–25 daqiqa

### **13- MASHGʻULOT.**

#### **SPORT OʻYINLARI. FUTBOL.**

I.s. Saf tortish. bildirgi, yoʻqlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish. Yurish va sekin yugurishga oʻtish. Yurish, harakatlanib mashq qilish. bir joyda turib zaryadlash mashqlarini bajarish.

25–30 daqiqa

II.s. Futbol boʻyicha musobaqalar qoidalari toʻgʻrisida qisqacha maʼlumot.

1. Toʻp bilan muomalada boʻlish va bir joyda turib va harakatda sherigiga toʻp oshirish texnikasini oʻrganish.

2. Darvozaga toʻp yoʻllashni oʻrganish va takomillashtirish.

3. Ikki tomonlama oʻyin.

35–40 daqiqa

III.s. Dars yakunlarini sarhisob qilish. 400 metrga yengil yugurish. Yurish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10–15 daqiqa

### **14- MASHGʻULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yoʻqlama qilish. Chigalyozdi.

25–30 daqiqa



II.s. Stoykada turish usullarini o'rganish:

1. Avvalgi mashg'ulotlarda o'rganilgan usullarni takrorlash.
2. Yiqilib qoqish o'rganish.

Parter usullarini o'rganish:

1. Ustidan bosgancha son orqali tirsakni qayirish.
2. Avvalgi mashg'ulotlarda o'rganilgan usullarni takrorlash.

O'quv janglari:

1. Tik holatda va qo'llarni yerga tirab bellashish.
2. Arqonda, shtanga va gireyda umumiy jismoniy tayyorgarlik.

25–30 daqiqa

III.s. Saf tortish va yugurishdan qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10 daqiqa

## 15- MASHG'ULOT

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Chigalyozdi.

25–30 daqiqa

II.s. Tik turish usullarini o'rganish:

1. Avvalgi mashg'ulotlarda o'rganilgan qoqish usullarni takrorlash.
2. Oldidan oyoqlarni ushlab yiqitish.
3. Ikkala oyog'ini yonga chiqarib yiqitish.

Parter usullarini o'rganish:

1. Avvalgi mashg'ulotlarda o'rganilgan og'ritish usullarini takrorlash.

2. Raqib to'rt oyoqda turganda uning qo'lini oyoqlar orasiga qisib olib, tirsakni qayirish.

Parterda shartli jang usullarini takrorlash. Umumiy jismoniy tayyorlov. Kanat, shtanga va girda mashqlar.

40–45 daqiqa

III.s. Saf tortish va yugurishdan qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10–15 daqiqa

## 16- MASHG'ULOT

I.s. Saftortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Chigalyozdi: bir joyda turib burilish, yurish va sportcha yurishga o'tish. Yengil yugurish. Yurish. Harakatlanayotib mashq bajarish, bir joyda zaryadlash mashqlarini, yengil atletika bo'yicha maxsus mashqlarni bajarish. Boldirni orqaga tortgan holda tizzani baland ko'tarib yugurish, , yugurish, sakrab harakatlanish, tezlashish.

25–30 daqiqa

II.s. Baland start olish va egilib start olish texnikasini o'rganish. Egri chiziq bo'ylab yugurish. Uzoq masofaga yugurish texnikasi. Vaqtni hisoblamay, 300 metrga yugurish.

40–50 daqiqa

III.s. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish. Dam olish.

10 daqiqa

## 17- MASHG'ULOT

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Chigalyozdi.

25–30 daqiqa

II.s. Tik turib turish usullarini o'rganish:

1. Avvalgi mashg'ulotlarda o'rganilgan usullarni takrorlash.
2. Oyoq kaftini siltab irg'itish.
3. Tizzasini pastini bukib ushlab irg'itish.

Qo'llarni yerga tirab bellashish usullarini o'rganish:

1. Avvalgi mashg'ulotlarda o'rganilgan bellashuv usullarini takrorlash.

2. Raqib to'rt oyoqda turganda oldinga o'mbaloq oshib uning qo'lini oyoqlar orasiga qisib tirsagiga bosim o'tkazish

O'quv janglari:

O'rganilgan tik turib turish usullarini qo'llab bellashish. Yerga qo'llarni tirab bellashish usullari. Umumiy jismoniy tayyorlov. Shtanga, gir va arqonda mashq bajarish.

40–45 daqiqa

III.s. Saf tortish va yugurishdan qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10 daqiqa

## **18- MASHG‘ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo‘qlama qilish. Chigalyozdi.

20–25 daqiqa

II.s. Tik turib turish usullarini o‘rganish:

1. Avvalgi mashg‘ulotlarda o‘rganilgan usullarni takrorlash
2. Oyog‘ini cho‘zib chalish.

Qo‘llarni yerga tirab bellashish usullarini o‘rganish:

1. Avvalgi mashg‘ulotlarda o‘rganilgan usullarni takrorlash
2. YUqoridan ushlab olishga chap berish uchun tirsakni tayash.

O‘quv janglari:

Qo‘llarni yerga tirab bellashish. Umumiy jismoniy tayyorlov. O‘z sherigi bilan tizzani bukish va egilish. Snaryadlarda mashq bajarish.

40–45 daqiqa

III.s. Saf tortish va yugurishdan qadam tashlashga o‘tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10 daqiqa

## **19- MASHG‘ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo‘qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish. Yurish va sekin sportcha yurishga o‘tish, yugurish. Yurish.

20–25 daqiqa

Harakatlanayotib va bir joyda turib mashq bajarish. Blinlar bilan va ularsiz maxsus mashqlar bajarish.

II.s. Ikki qo‘lda shtanga ko‘tarish texnikasini o‘rganish va takomillashtirish, shuningdek siltash texnikasi bilan tanishish.

40–45 daqiqa

III.s. Mashg‘ulot yakunlarini sarhisob qilish. Zalda yengil yugurish. Yurish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10–10 daqiqa

## **20-MASHG‘ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo‘qlama qilish. Chigalyozdi.

25–30 daqiqa

II.s. Tik turib turish usullarini o‘rganish:

1. Oyoq cho‘zib chalishni takrorlash.

2. Tizzadan chalishni o'rganish.

Qo'llarni yerga tirab bellashish usullarini o'rganish:

1. Avvalgi mashg'ulotlarda o'rganilgan bellashuv usullarini takrorlash.

2. Og'ritish usuli. Qo'lini oyoqlar orasiga qisib olib, tirsakni qayirish.

Shartli bellashuvlar:

O'rganilgan usullarni mustahkamlash uchun shartli bellashuvlar (chalish).

O'rganilgan og'riqli usullarni mustahkamlash uchun shartli bellashuvlar.

Snaryadlarda umumiy jismoniy tayyorlov.

45–50 daqiqa

III.s. Saf tortish va yugurishdan qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10–15 daqiqa

## **21- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Chigalyozdi.

20–25 daqiqa

II.s. Tik turib turish usullarini o'rganish:

1. Avvalgi mashg'ulotlarda o'rganilgan usullarni takrorlash.

2. Ushlab yonga chalishni o'rganish.

Qo'llarni yerga tirab bellashish usullarini o'rganish:

1. Avvalgi mashg'ulotlarda o'rganilgan usullarni takrorlash.

2. Og'ritish usullarini o'rganish. Raqib to'rt oyoqda turganda oyoq yordamida uning qo'lini oyoqlar orasiga qistirib, uning tirsagiga bosim o'tkazish

O'quv janglari:

O'rganilgan usullarni qo'llab, yerga qo'llarni tirab bellashish. Umumiy jismoniy tayyorlov. Press va orqaga mashqlar.

45–50 daqiqa

III.s. Saf tortish va yugurishdan qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10–15 daqiqa

## **22- MASHG'ULOT.**

### **SPORT O'YINLARI. BASKETBOL.**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish. Yurish va sekın yugurishga o'tish. Yugurish. Yurish. Harakatlanib mashq qilish, bir joyda turib zaryadlash mashqlarini bajarish.

20–25 daqiqa

II.s. Basketbol bo'yicha musobaqalar qoidalari to'g'risida qisqacha ma'lumot.

1. Oldinga harakatlanib to'p bilan muomalada bo'lish texnikasini o'rganish.

2. Bir joyda turib va oldinga harakatlanib to'p uzatish.

3. Bir joyda turib va harakatlanayotib savatchaga to'p yo'llash texnikasini o'rganish.

4. Ikki tomonlama o'yin.

45–50 daqiqa

III.s. Dars yakunlarini sarhisob qilish. Aylana bo'ylab yengil yugurish. Yurish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10–15 daqiqa

## **23- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Chigalyozdi.

20–25 daqiqa

II.s. Tik turish usullarini o'rganish:

1. Har xil ushlar usullari bilan yonga chalishni takrorlash.

2. Oyoqni oldinga cho'zib, orqa oyoq bilan chalishni o'rganish.

Qo'llarni yerga tirab bellashish usullarini o'rganish:

1. Avvalgi mashg'ulotlarda o'rganilgan bellashuv usullarini takrorlash.

2. «Qo'lini oyoqlar orasiga qisib tirsakni ichkariga bukish» usulini o'rganish.

O'quv janglari:

O'rganilgan tik turish usullarini qo'llab bellashish.

Qo'llarni yerga tirab bellashish usullarini qo'llash.

Umumiy jismoniy tayyorlov. Shtanga, gir va arqonda mashq bajarish.

40–45 daqiqa

III.s. Saf tortish va yugurishdan qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10–15 daqiqa

## **24- MASHG'ULOT.**

### **OTISH**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish. Tir bilan tanishish va tir bilan muomalada bo'lish.

20–25 daqiqa

II.s. O'qsiz qurol bilan tanishish va nishonga otish.

O'q bilan nishonga otish.

45–50 daqiqa

III.s. Mashg'ulot yakunlarini sarhisob qilish.

10–15 daqiqa

## **25- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish.

10–15 daqiqa

II.s. Kichik kalibrli miltiqdan o'q otish texnikasini takomillashtirish.

55–60 daqiqa

III.s. O'q otish yakunlarini sarhisob qilish.

15–20 daqiqa

## **26- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish.

15–20 daqiqa

II.s. Kichik kalibrli miltiqdan o'q otish bo'yicha nazorat normativlarini topshirish. Uchta sinov va beshta zacet o'qlar.

55–65 daqiqa

III.s. O'q otish yakunlarini sarhisob qilish.

10–15 daqiqa

## **27- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish. Chigalyozdi – og'ir atletika bo'yicha avvalgi mashg'ulotlarda bajarilgan mashqlar.

15–20 daqiqa

II.s.

1. Og'ir atletika bo'yicha musobaqalar qoidalari to'g'risida suhbat.
2. Shtanga bo'yicha musobaqalar - «Ikkita qo'lda ko'tarish».

55–60 daqiqa

III.s. Mashg'ulot yakunlarini sarhisob qilish. Musobaqala natijalarini e'lon qilish.

15–20 daqiqa

## **28- MASHG'ULOT.**

### **O'ZINI O'ZI HIMOYA QILISH**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish. Chigalyozdi; Yurish va sekin sportcha yurishga o'tish va yugurish, harakatlanayotib mashq bajarish, bir joyda turib zaryadlash mashqlarini bajarish, juft bo'lib maxsus mashqlar bajarish, akrobatika va hokazolar.

20–25 daqiqa

II.s. O'zini jangovar himoya qilishni o'rganish.

1. Qo'l bilan tepadan va yon tarafdan boshqa beriladigan zarbalardan himoyaqilish.

2. Tepadan va yon tarafdan boshqa beriladigan zarbalarga qarshi usullar,

3. Boshga beriladigan zarbalarga qarshi sport usullarini qo'llash.

45–50 daqiqa

III.s. Mashg'ulot yakunlarini sarhisob qilish. Doira bo'ylab yengil yugurish. Tinchlantiruvchi va e'tiborni jamlovchi mashqlar.

10–35 daqiqa

## **29- MASHG'ULOT**

1.4. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirib berish. Chigalyozdi: Yurish va sekin sportcha yurishga o'tish. Yugurish. Yurish. Harakatlanayotib mashq bajarish, bir joyda

turib zaryadlash mashqlarini bajarish, akrobatika, juft bo'lib maxsus mashqlar bajarish.

15–20 daqiqa

11.4. Jang bo'limi texnikasini o'rganish:

1. To'g'ridan-to'g'ri zarba va pastdan beriladigan zarbadan himoyalalanish.

2. To'g'ridan-to'g'ri zarba va pastdan beriladigan zarbaga qarshi usullar.

3. Tepadan va yon tarafdin boshga beriladigan zarbalarga qarshi o'zini o'zi himoya qilish usullarini takomillashtirish.

50–55 daqiqa

III.s. Mashg'ulot yakunlarini sarhisob qilish. Doira bo'ylab yengil yugurish. Tinchlantiruvchi va e'tiborni jamlovchi mashqlar.

15–20 daqiqa

### **30-MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish. Umumiy chigalyozdi, tortish mashqlari.

15–20 daqiqa

II.s. Tik turib turish usullarini o'rganish:

1. Bir oyoq bilan ushlab irg'itishni o'rganish.

2. Yerga qo'lni tirab bellashish usullarini o'rganish.

3. Ko'krak orqali qorinda turgan tirsakni bukishni o'rganish.

4. Tik turib yakka tartibdagi kompleks usullarini takomillashtirish.

5. Yotib kurashishda himoyalalanish va hujum qilishni takomillashtirish.

6. Tik turib o'quv janglari, tizza bilan olishuv.

55–60 daqiqa

III.s. Saf tortish. Xatolarni tahlil qilish. Yugurishdan qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10–15 daqiqa

### **31- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Mustaqil chigalyozdi mashqlarini bajarish.



	15–20 daqiqa
II.s. 6 daqiqadan musobaqalashib olishish. Xatolarni tahlil qilish.	
	55–60 daqiqa
III.s. Yugurishdan qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.	
	10–15 daqiqa

### **32- MASHG'ULOT**

I.s. Musobaqa qoidalari nazariyasi,

1. Musobaqalar xususiyati.
2. Musobaqalar o'tkazish usullari.
3. Vazn toifalari.
4. Ishtirokchilar majburiyatlari va huquqlari.
5. Olishuv natijasi va bahosi.
6. Olib tashlash va diskvalifikatsiya.
7. Usullarni baholash.
8. G'alaba sifati.
9. Taqiqlangan usullar.

### **33- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Umumiy chigalyozdi

II.s. Saf tortish, stoyka va qo'llarni yerga tirashda sinov normativlariga kiritilgan o'rganilgan usullarni takomillashtirish.

III.s. Saf tortish. Sinov normativlari usullari tartibinitushuntirish.

Yugurishdan qadam tashlashga o'tish.

Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

### **34- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Umumiy chigalyozdi

II.s. Sinov normativlarini bajarish.

III.s. Saf tortish. Natijalarni e'lon qilish.

Yugurishdan qadam tashlashga o'tish.

Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

### **35- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Umumiy chigalyozdi

II.s. Sinov normativlarini bajarishni davom ettirish.

Sinov baholarini qo'yish.

### **36- MASHG'ULOT**

#### **NAZARIYA: Mavzu: «JISMONIY TARBIYANING TABIIY-ILMIY ASOSLARI».**

Yagona biologik tizim sifatida inson organizmi. Inson organizmining atrof muhit bilan o'zaro Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida organizmning alohida tizimlari rivojlanishi qonuniyatlari (moddalar va energiya almashinuvi, qon va qon aylanishi, nafas olish, boshqa ichki organlar va tizimlar, tayanch harakatga soluvchi apparat, organizm faoliyatini tartibga solish).

Harakatgakeltiruvchi funktsiya va turli atrof muhit shart-sharoitlarida uning organizm chidamliligi oshishiga ta'siri. Aqliy toliqish, stress, turli kasalliklar, qizib ketish va sovuq qotish, gipodinamiya, gipoksiya, radiatsiya, zaharli moddalarga inson organizmining chidamliligini oshirish omili sifatida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish.

### **37- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Chigalyozdi.

25—30 daqiqa

II.s. Tik turish usullarini o'rganish:

1. Orqaga chalishni takrorlash.

2. Oyoqdan ushlab orqaga chalish.

Parter uullarini takrorlash:

1. Avvalgi mashg'ulotlardagi usullarni takrorlash.

2. To'rt oyoqda turgan raqibni oyoqlar orasidan qo'lni ushlab bosh tomonga ag'darishni o'rganish.

O'quv janglari:

O'rganilgan usullarni qo'llab tik turib bellashish. Parter usullarni qo'llash. Snaryadlarda umumiy jismoniy tayyorlov.

40–45 daqiqa

III.s. Saf tortish, yengil yugurishdan qadam tashlashga o'tish.

Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

10–15 daqiqa

### **38- MASHG‘ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo‘qlama qilish. Chigalyozdi

25–30 daqiqa

II.s. Stoyka usullari:

1. Orqaga chalish usulini takrorlash.

2. Yiqilayotib tashqaridan oyoq kafti bilan yopishishni o‘rganish.

Parter usullarini o‘rganish:

1. Barcha jangga kirishish usullarini takrorlash, oyoqlar orasiga qo‘lni qistirib, tirsakni qayirish.

2. Oyoqlar orasiga qo‘lni qistirib, tirsakni qayirish orqali matashgan qo‘llarni ajratishni o‘rganish. Raqib yerda yotganda.

O‘quv janglari:

Chalish va tashqaridan yopishish usullarini qo‘llab, tik turib bellashish.

Avval o‘rganilgan ushlar va og‘ritish usullarini qo‘llab, qo‘llarni yerga tirab bellashish. Umumiy jismoniy tayyorlov. Shtanga, gir, arqonda mashq qilish.

III.s. Saf tortish, zalda yengil yugurish, qadam tashlashga o‘tish.

Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

### **39- MASHG‘ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo‘qlama qilish. Chigalyozdi.

II.s. Tik turish usullarini o‘rganish.

1. Oyoq bilan tashqaridan ilib tashlashni takrorlash.

2. Tizza pastidagi bukilgan joyni oyoq kafti bilan ag‘anayotib ilintirishni o‘rganish.

3. Oyoq kaftini tashqaridan oyoq kafti bilan ag‘anamay ilintirishni o‘rganish.

Parter usullarini o‘rganish:

1. Oyoqlar orasiga qo‘lni qistirib, ulangan qo‘llarni ajratishni takrorlash.

2. Axill payini qisishni o‘rganish. O‘quv janglari:

Tashqaridan oyoq kafti bilan ilintirish va chalish usullarini qoʻllab olishish.

Axill payini qisish usulini mustahkamlash uchun shartli bellashuvlar. Umumiy jismoniy tayyorlov. Press va orqaga mashqlar.

III.s. Saf tortish, yengil yugurishdan qadam tashlashga oʻtish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

#### **40-MASHGʻULOT**

I.s. Saftortish, bildirgi, yoʻqlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirib berish. Avvalgi mashgʻulotlarchigalyozdimashqlari.

II.s. Tik turish usullarini oʻrganish:

1. Tashqaridan oyoq kafti bilan ilintirishni takrorlash.

2. Yonga surib ichkaridan oyoq kafti bilan ilintirishni oʻrganish.

Parter usullarini oʻrganish:

1. Axill payini qisishni takrorlash.

2. Tizzani oyoqlar orasiga olib bukishni oʻrganish. Tizzani bukish.

Oʻquv janglari;

Ilintirish usullarini qoʻllab shartli olishuvlar. Oyoqqa yetkaziladigan ogʻritish usullarini qoʻllab, qoʻllarni yerga tirab olishish. Umumiy jismoniy tayyorlov. Snaryadlar bilan mashqlar.

III.s. Saf tortish, yengil yugurishdan qadam tashlashga oʻtish. Nafas mashqlari.

#### **41- MASHGʻULOT**

##### **SPORT OʻYINLARI. BASKETBOL.**

I.s. Saf tortish. bildirgi, yoʻqlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish. Chigalyozdi; basketbol boʻyicha birinchi mashgʻulotlar bilan birxil.

II.s. 1. Basketboldagi oʻyin texnikasini takomillashtirish.

2. Ikki tomonlama oʻyin.

III.s. Mashgʻulot yakunlarini sarhisob qilish. Doira boʻylab yengil yugurish. Yurish. Tinchlantiruvchi va eʼtiborni jamlovchi mashqlar.

#### **42- MASHGʻULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yoʻqlama qilish. Dars vazifalarini

tushuntirish. Chigalyozdi.

25–30 daqiqa

II.s. Tik turish usullarini oʻrganish:

1. Ichkaridan ilintirishni takrorlash.

2. Ichkaridan boldir ilintirishni oʻrganish. Parter usullari:

1. Tizzaga ogʻriqli bosim oʻtkazishni takrorlash.

2. Tizza pastidagi paylarni yoki mushaklarni qisib, ogʻriq berishni oʻrganish.

Oʻquv janglari:

Avvalgi mashgʻulotlarda oʻrganilgan usullarni qoʻllab, shartli olishuvlar.

Oyoqqa ogʻriish usullarini qoʻllab, qoʻllarni yerga tirab olishish. Umumiy jismoniy tayyorlov. Shtanga, gir va arqonda bajariladigan mashqlar.

III.s. Saf tortish, yengil yugurishdan qadam tashlashga oʻtish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

15–20 daqiqa

### 43- MASHGʻULOT

I.s. Saf tortish, bildirgi, yoʻqlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish. Avvalgi mashgʻulotlardagi chigalyozdi mashqlarini takrorlash.

20—25 daqiqa

II.s. Tik turish usullarini oʻrganish:

1. Boldir bilan ilintirishni takrorlash.

2. Ikki oyoqni yerdan uzib, oyoq orqali irgʻitishni oʻrganish.

3. Avvalgi mashgʻulotlarda oʻrganilgan sevimli usullarni takrorlash.

Qoʻllarni yerga tirab kurashishni oʻrganish:

1. Ogʻritish usulini oʻrganish: raqib gavdani ushlab olganda yondan ushlashga chap erish uchun ichkaridan qoʻlni tugun qilish.

2. Tizza pastidagi paylarni ogʻritib qisishni takrorlash.

Oʻquv janglari:

Bir tomonlama hujum qilib, javobsiz olishish.

Qoʻllarni yerga tirab olishish. Umumiy jismoniy tayyorlov.

III.s. Saf tortish, yugurishdan qadam tashlashga oʻtish. Nafas va

tinchlantirish mashqlarini bajarish.

#### **44- MASHG'ULOT**

I.s. Saftortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirib berish. Chigalyozdi: basketbol bo'yicha birinchi mashg'ulotdagidek.

11.4. 1. Basketboldagi o'yin texnikasini takomillashtirish.

2. Ikki tomonlama o'yin.

III.s. Mashg'ulot yakunlarini sarhisob qilish. Doira bo'ylab yengil yugurish. Yurish. Tinchlantiruvchi va e'tiborni jamlovchi mashqlar.

#### **45- MASHG'ULOT.**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish.

Chigalyozdi: Bir joyda turib burilish, yurish va sportcha yurishga o'tish. Yengil yugurish.

Yurish. Harakatlanayotib nafas mashqlarini bajarish (3-darsdagidek). Bir joyda turib zaryadlash mashqlarini bajarish. Yengil atletika mashqlari, uzoq masofaga yugurishga tayyorlanish.

II.s. 3000 metrga kross.

III.s. Nafas va organizmni tiklash mashqlarini bajarish. Dam olish. Kross natijalarini e'lon qilish.

#### **46- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish.

Chigalyozdi: 3000 metrga kross yugurish bo'yicha normativ topshirishga mustaqil tayyorgarlik ko'rish.

II.s. 3000 metrga kross yugurib musobaqalashish ("Bahorgi kross").

III.s. Nafas va organizmni tiklash mashqlarini bajarish. Dam olish. Kross natijalarini e'lon qilish.

#### **47- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirib berish.

Maxsus mashqlargacha umumiy chigalyozdi Mustaqil maxsus mashqlar.

II.s. Tik turib, so'ngra qo'llarni yerga tirab eng muvaffaqiyatli usullarni takomillashtirish.

3 daqiqadan o'quv janglari. Umumiy jismoniy tayyorlov. Shtanga, gir va arqonda mashqlar.

III.s. Saf tortish. Olishuv vaqtida yo'l qo'yilgan xatolarni tushuntirib berish. Yengil yugurish va qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish. Dam olish.

#### **48- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirib berish. Umumiy chigalyozdi mashqlari.

II.s. Tik turib olishish usullarini o'rganish:

1. Boldir va oyoq kafti bilan ilintirib, irg'itishni o'rganish. (Chil berish).

2. Parter usullarini o'rganish:

1. Ustiga o'tirib axill paylarini qisish.

2. Parter usullarini takomillashtirish.

Bir tomonlama hujum qilib, javob bermay, tik turib olishish.

2 daqiqa parterda olishish. Umumiy jismoniy tayyorlov.

III.s. Saf tortish. Yugurish va qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

#### **49- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirib berish. Umumiy chigalyozdi mashqlari.

II.s. Tik turib olishish usullarini o'rganish:

1. O'rganilgan usulni takrorlash (chirmashish)

2. Ushlab yelka orqali irg'itishni o'rganish.

Yerga qo'llarni tirab olishish usullarini o'rganish:

1. Og'ritish usullarini o'rganish. O'zining bilagi orqali tirsakni qayirish.

2. Tik turib sevimli olishish usullarini takomillashtirish.

O'rganilgan usullarni qo'llab, tik turib, biroz qarshilik qilib olishish.

III.s. Saf tortish. Yugurish va qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish. Saf tortish, uyga vazifa.

## **50-MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirib berish.

Maxsus mashqlargacha umumiy chigalyozdi mashqlari, maxsus mashqlarni esa mustaqil bajarish.

II.s. Yotib olishishning eng muvaffaqiyatli usullarini takomillashtirish.

O'quv janglari

Parter usullarini ham qo'llab, tik turib 5 daqiqadan olishish.

III.s. Saf tortish. Xatolarni tahlil qilish. Yengil yugurish va qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish. Dam olish.

## **51- MASHG'ULOT**

I.s. Siftortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirib berish. Umumiy chigalyozdi. Maxsus mashqlar – yakka tartibda.

II.s. Tik turib kurash usullarini o'rganish.

Ikkita yengdan ushlab, orqa bilan irg'itishni o'rganish.

Parter usullarini o'rganish:

Raqib parterda turganda qo'lni oyoqlar orasigi qisib, tirsakka bosim o'tkazish.

O'zining sevimli usullarini takomillashtirish.

Tik turib olishish: muayyan usulni qo'llab, parterda bir tomonlama qarshilik ko'rsatib olishish.

III.s. Yugurish va qadam tashlashga o'tish. Nafas va tinchlantirish mashqlarini bajarish.

E'tiborni jamlovchi mashqlar. Saf tortish, uyga vazifa.

## **52- MASHG'ULOT**

### **FUQAROLIK MUDOFAASI BO'YICHA**

I.s. Havo trevogasida, kimyoviy trevogada fuqarolik mudoffasi to'g'risida suhbat.

II.s. Protivogazdan foydalanishni bilish.

III.s. Trevogada protivogaz bilan amaliy mashq qilish, protivogazda yugurish va yurish va hokazolar.



Odatda fuqarolik mudofaasi harbiy ishlar kafedrası tomonidan o'tkaziladi.

### **53- MASHG'ULOT.**

#### **SPORT O'YINLARI. FUTBOL**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirib berish. Chigalyozdi: futbol bo'yicha birinchi mashg'ulotdagidek.

II.s. Futbol o'ynash texnikasini takomillashtirish.

Futbolda ikki tomonlama o'yin.

III.s. Mashg'ulot yakunlarini sarhisob qilish.

Doira bo'ylab yengil yugurish (bir marta).

Tinchlantiruvchi va e'tiborni jamlovchi mashqlar.

### **54- MASHG'ULOT**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Bir joyda turib aylanish, yurish va sportcha yurishga o'tish. Yengil chigalyozdi yugurish.

Yurish. Yengil atletika bo'yicha avvalgi mashg'ulotlardagidek, harakatlanayotib yurish.

Bir joyda turib mashq qilish va sakrash va otish uchun maxsus mashqlar bajarish.

II.s. Balandlikka sakrash texnikasini o'rganish.

Egri chiziq bo'ylab yugurish va finishga yetib borish texnikasini o'rganish.

Granata uloqtirish texnikasini takomillashtirish, uzoqqa sakrash va egilib start olish.

III.s. Yengil yugurish. Organizmni tiklovchi mashqlar (nafas olish, tinlantirish va e'tiborni jamlash).

### **55- MASHG'ULOT**

#### **YENGIL ATLETIKA**

I.s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini, ya'ni yengil atletika bo'yicha normalar topshirish dasturini tushuntirib berish.

Chigalyozdi mashqlari: yengil yugurish, yurish, harakatlanayotib va bir joyda turib mashq qilish, granata uloqtirish bo'yicha normativlar

topshirish uchun maxsus mashqlar bajarish, 100 metrga yugurish va uzoqqa sakrash. Musobaqalarga tayyorgarlik ko`rish.

II.s. 100 metrga yugurishga musobaqalashish.

Granata uloqtirish.

Yugurib kelib uzoqqa sakrash.

III.s. Organizmni tiklovchi mashqlar. Bo`sh shug`ullanganlar. normativni topshira olmaganlarga uyga vazifa berish.

## **56- MASHG`ULOT. YENGIL ATLETIKA**

Is. Saf tortish. bildirgi, yo`qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish.

Yengil atletika va turnikka tortilish bo`yicha normalar topshirish dasturini tushuntirib berish.

Chigalyozdi: yurish, sportcha yurishga o`tish. Nazorat normativlarini topshirish uchun maxsus mashqlar: tortilish, granata uloqtirish. 100 metrga yugurish, balandlikka sakrash.

II s. Bir joydan sakrash.

Turnikka tortirish.

Balandlikka sakrash.

Avvalgi mashg`ulotlarda yaxshi qatnashmaganlar qaytadan normativ topshiradi. 100 metrga yugurish. Uzoqqa sakrash va granata uloqtirish.

III s. Organizmni tiklovchi mashqlar. Normativlarni yaxshi topshira olmaganlarga uyga vazifa berish.

## **57- MASHG`ULOT. NAZARIYA:**

1. Bardoshlilik va baquvvatlik kabi jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish.

2. Axloqiy-ma`naviy fazilatlarni takomillashtirish.

3. Yilning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik ko`rish.

4. Musobaqalarga tayyorgarlik ko`rish vaqtida vazn yo`qotish va ovsqatlanish.

5. Sambochini musobaqalarga taktik tayyorlash.

## **58- MASHG‘ULOT. O‘ZINI O‘ZI HIMOYA QILISH**

I s. Saf tortish, bildirgi, yo‘qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish.

Chigalyozdi: yurish va sekin sportcha yurishga o‘tish.

Yugurish. Yurish. Harakatlanayotib mashq bajarish, bir joyda turib zaryadlash mashqlarini bajarish. Juft bo‘lib maxsus mashqlar bajarish, akrobatika.

II s. Jangovar bo‘lim usullari texnikasini o‘rganish.

1. Pastdan va tepadan oyoq bilan beriladigan zarbalardan himoyalanih.

2. Oyoq bilan zarb berishga qarshi usullar.

3. Raqibga soqchilik qilishni o‘rganish.

4. Jangovar bo‘limda avval o‘rganilgan usullarni takomillashtirish.

III s. Mashg‘ulot yakunlarini sarhisob qilish. Doira bo‘ylab yengil yugurish. Tinchlantiruvchi va e‘tiborni jamlovchi mashqlar.

## **59- MASHG‘ULOT**

I s. Saf tortish, bildirgi, yo‘qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish.

Chigalyozdi: yurish va sekin sportcha yurishga o‘tish. Yugurish. Yurish. Harakatlanayotib mashq bajarish bir joyda turib zaryadlash mashqlarini bajarish. Akrobatika. Muskullarni cho‘zish uchun maxsus mashqlar.

II s. Jangovar bo‘lim usullari texnikasini o‘rganish.

1. Buyumlar bilan yuqoridan va pastdan beriladigan zarbalardan himoyalanih.

2. O‘q otish qurolidan himoyalanih.

3. Jangovar bo‘limdagi avval o‘rganilgan usullarni takomillashtirish.

III s. Mashg‘ulot yakunlarini sarhisob qilish.

Doira bo‘ylab yengil yugurish. Tinchlantiruvchi va e‘tiborni jamlovchi mashqlar.

## **60-MASHG‘ULOT**

I s. Saf tortish, bildirgi, yo‘qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish.

Chigalyozdi: futbol bo'yicha avvalgi mashg'ulotlardagidek.

II s. Futbol o'ynash texnikasini takomillashtirish.

Futbolda ikki tomonlama o'yin.

III s. Mashg'ulot yakunlarini sarhisob qilish. Doira bo'ylab yengil yugurish. (bir doira).

Tinchlantiruvchi va e'tiborni jamlovchi mashqlar.

## **61- MASHG'ULOT.**

### **MUSOBAQALAR**

I s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish. Vazn o'lchash. vazn toifalariga ajratish. Chigalyozdi: mustaqil.

II s. Vazn toifalari bo'yicha "Sambo" kurashi bo'yicha o'quv guruhi birinchiligi uchun musobaqalar o'tkazish.

III s. Mashg'ulot yakunlarini sarhisob qilish. Doira bo'ylab yengil yugurish. Tinchlantiruvchi va e'tiborni jamlovchi mashqlar bajarish.

## **62- MASHG'ULOT**

I s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish.

Chigalyozdi: mustaqil.

II s. Kichik guruhlarda "Sambo" kurashi bo'yicha o'quv guruhi birinchiligi uchun musobaqalar o'tkazish.

III s. Mashg'ulot yakunlarini sarhisob qilish. Doira bo'ylab yengil yugurish. Tinchlantiruvchi va e'tiborni jamlovchi mashqlar bajarish.

## **63- MASHG'ULOT**

I s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish.

Chigalyozdi: mustaqil.

II s. "Sambo" kurashi bo'yicha o'quv guruhi birinchiligi uchun musobaqalarni davom ettirish. (ya/final va final).

III s. Musobaqalar yakunlarini sarhisob qilish.

## **64- MASHG'ULOT.**

### **SUZISH**

I s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini va hovuzda o'zini tutish qoidalarini tushuntirish.

Chigalyozdi quruqlikda; yurish, sportcha yurishga o'tish, yugurish, yurish va harakatlanayotib mashq bajarish, qo'l, oyoq va nafas olish uchun suzish bo'yicha maxsus mashqlar.

II s. I. Suvda; suzish texnikasi elementlarini o'rganish.

2. Krol texnikasini o'rganish.

3. Brass texnikasini o'rganish.

III s. Mashg'ulot yakunlarini sarhisob qilish.

## **65- MASHG'ULOT**

I s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish.

Chigalyozdi: avvalgi mashg'ulotlardagi bilan birxil, maxsus mashqlarga alohida e'tibor berilsin.

II s. 1. Krol, brass usulida suzish texnikasini takomillashtirish.

2. Vaqtga qaramay erkin suzish. Nafas olish va nafas chiqarishga e'tibor bering.

III C. Mashg'ulot yakunlarini sarhisob qilish.

## **66- MASHG'ULOT**

I s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish.

Chigalyozdi: suzish bo'yicha birinchi mashg'ulotlar bilan birxil.

II s. Krol, brass usulida suzish texnikasini takomillashtirish.

III s. Mashg'ulot yakunlarini sarhisob qilish.

Suzish bo'yicha normativlarni topshirish to'g'risida suhbatlashish.

## **67- MASHG'ULOT**

I s. Saf tortish, bildirgi, yo'qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirish.

Suzish bo'yicha birinchi mashg'ulotlarda bo'lganidek quruqlikda chigalyozdi mashqlarini bajarish. Suvda chigalyozdi mashqlarini bajarish. Suzish bo'yicha normativlarni topshirishga tayyorgarlik

ko`rish.

II s. 3–4 kishi o`rtasida musobaqa shaklida 50 m yoki 100 metrga suzish bo`yicha nazorat normativlarini qabul qilish.

III s. Mashg`ulot yakunlarini sarhisob qilish. musobaqalalar.

### 68- MASHG`ULOT

Is. Saf tortish. bildirgi, yo`qlama qilish.

Chigalyozdi: umumiy mustaqil. “Sambo” kurashi bo`yicha normativlarni topshirishga tayyorgarlik ko`rish.

II s. Sinov normativlarni qabul qilish.

III s. Saf tortish. mashg`ulot yakunlarini sarhisob qilish. Yengil yugurish, qadam tashlashga o`tish. Tinchlantiruvchi va e`tiborni jamlovchi mashqlar.

### 69- MASHG`ULOT

I s. Saf tortish. bildirgi, yo`qlama qilish. Dars vazifalarini tushuntirib berish.

Chigalyozdi: umumiy mustaqil.

II s. Sinov normativlarni qabul qilish.

Baholar qo`yish.

## I. XAVFNING OLDINI OLISH VA RAQIBINI EHTIYOT QILISH

«Sambo» kurashi bilan shug`ulanuvchi har kim yiqitishni o`rganishdan oldin yiqilayotganda o`zini o`zi ehtiyot qilish usullarini va yiqitayotganda sherigini ehtiyot qilish usullarini o`rganib olishi kerak.

**Xavfning oldini olish quyidagidan iborat:** kurashchi raqibni ag`anayotib, u gilamga qulatilganda uni ushlab turishi kerak, bu uning gilamga yiqilishini yumshatadi: raqib boshi bilan ag`anayotganda uning tanasini aylantirishi kerak; yiqitishda muvozanat yo`qotilsa, raqibning ustiga ag`anab tushmasligi kerak.

**O`zini o`zi ehtiyot qilish** – xavfli yiqilmay, o`zini zarb yeyishdan va chayqalishdan ehtiyot qilish usullaridir. Sambochi istalgan usulda

Yiqilayotganda avtomatik ravishda tegishli xatti-harakatlarni bajarishi kerak. Har bir mashg'ulotning tayyorlov qismiga kiritilgan maxsus mashqlarni bajarish jarayonida bunday qobiliyatga erishiladi.

Murakkab vaziyatlar ortib borgani sayin o'zini o'zi himoya qilish usullarini o'rganish zarur.

Dastlab boshdan oldinga va orqaga, yelka orqali diagonal bo'ylab (o'ng, chap) o'mbaloq oshishni o'rganib olish zarur, asta-sekin yumalash tezligini oshirib borish, baland va uzoqroqqa dumalash kerak. Shu bilan birga oldinga, orqaga (yonga, orqaga) yiqilishda tananing oxirgi holati o'rganiladi. Ushbu holatlar turli variantlarda har xil takrorlashlar bilan mustahkamlanadi.

**Oldinga ag'anash.** Qo'lga tayanib: yiqilayotib, qo'lingizni oldinga olib chiqing. Yiqilayotganda qo'llar gilamga birinchi tekkan holda amortizator vazifasini o'taydi. Asta-sekin bukilib, ular gilam zarbini yumshatadi. Olishuv vaqtida bunday yiqilishlar ko'p uchramaydi. Asosan bosh yoki yelka orqali dumalab oldinga yiqilish mumkin.

**Orqaga yiqilish.** Orqaga yiqilishda engakni ko'krakka taqash, orqani bukish zarur. Kurak gilamga tekkanda ikkala qo'l kafti bilan gilamga keskin zarba berib ag'anashni to'xtating (qo'llar to'g'ri, oyoqqa o'tkir burchakda).

**Yonga yiqilish.** Yonga yiqilishda kaft bilan gilamga qattiq urib harakatanishni to'xtating (qo'llar to'g'ri, oyoqqa o'tkir burchakda). Engak ko'krakka taqalsin, orqa bukilsin, oyoqlar tizza bir-biriga tegmaydigan qilib, ko'krakka yaqinlashtirilsin. Tana mushaklari tarang tortilgan bo'lishi kerak. O'zini o'zi himoya qilish usullarini o'rganish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

1. Orqaga yotgan holda, sgruppirovavshis – oyoqqa o'tkir burchakda joylashgan kaft bilan gilamga urish.

2. Orqaga yotgan holda, sgruppirovavshis – bir tarafdan boshqa tomonga dumalash, gilamga zarb berib dumalashni to'xtatish.

3. Tizzani bukib orqaga ag'anash (dumalab yoki sakrab).

4. Tizzani bukib yonga ag'anash (dumalab yoki sakrab).

5. To'rt oyoqda turgan sherik orqali orqaga ag'anash.

6. Yeng o'rnidan ushlab, to'rt oyoqda turgan sherik orqali yonga ag'anash.

7. Yeng oʻrnidan ushlab, toʻrt oyoqda turgan sherik orqali dumalab yonga agʻanash.

8. Sherikning qoʻlidan tutib, qoʻl orqali dumalab yonga agʻanash (yelka orqali dumalang).

9. Diagonal boʻylab yelka orqali dumalab orqaga agʻanash (yarim-salto).

Oʻzini oʻzi himoya qilish usullarini egallash maqsadida yugurib, bir yoki bir nechta sherik orqali dumalash va yiqilish mumkin.

Mashqlarni bajarish vaqtida yiqilishlarni takomillashtirish uchun gavdani toʻgʻri holatda tutish, parvoz balandligi va amplitudasini oʻzgartirib, mashqlarni murakkablashtirish zarur.

## 2. USHLASH VA MASOFA

Olishayotib kurashchilar texnik xatti-harakatlarni bajarish uchun qulay boʻlgan turli ushlab usullaridan foydalanadi. Oyoq, qoʻl, boʻyin, yeng oʻrni va kurtka kamaridan ushlab mumkin.

Mahkam ushlab hujum xatti-harakatlarini muvaffaqiyatli bajarishga koʻmaklashadi. Raqib xatti-harakatlarini nazorat qilish, yiqilayotgan kurashchi harakatlarini boʻgʻib qoʻyish va himoya uchun raqib ushlab olinadi. Ushlab olish uzoq va bir lahzalik (zarbli) boʻlishi mumkin.

Hujum qilish va himoyalash uchun kurashchi bir yoki ikki qoʻlda uzoq vaqt ushlab turadi.

Uzoq vaqt ushlab turish:

1. YAqin yeng va qaytarmadan ushlab.
2. Ikkala yengdan ushlab (pastdan, yondan, bilakdan).
3. Yeng va yaqinroqdagi qaytarmani skrest holda ushlab.
4. Yeng va yoqadan ushlab.
5. Yeng va yaqinroqdagi yeng oʻrnini skrest holda ushlab.
6. Yeng va uzoq (qarama-qarshi tomondagi) qaytarmani ushlab.
7. Oldindan kamar va yengni ushlab.
8. Tepadan yeng va kamarni ushlab.
9. Tepadan qarama-qarshi qaytarma va kamarni ushlab.
10. Tepadan yeng va kamarni ushlab.



Olishuvda kurashchilar turli masofada bir-biriga nisbatan turli holatda bo'lishi mumkin. Masofalar:

1. Ushlab bo'lmaydigan masofa - kurashchilar bir-biriga tegmaydi va hujum qilish uchun qulay fursatni tanlaydi.

2. Uzoq masofa – kurashchilar bir yoki ikkala qo'llari bilan bir-birini ushlaydi.

3. O'rta masofa – kurashchilar old tarafdin bir-birining gavda kiyimidan yoki bir qo'li bilan yengdan ushlaydi, boshqa qo'li bilan – old tarafdin gavda kiyimidan ushlaydi.

4. YAqin masofa - kurashchilar bir qo'li bilan yeng yoki gavda kiyimini, boshqa qo'li bilan orqa kiyimini, yeng yoki oyoqni ushlab oladi.

5. Yonma-yon masofa – gavadasi bilan bir-biriga suyanib yoki oyog'i bilan qisib, sambochilar bir-birini ushlab oladi.

Raqibga bosim o'tkazish uchun uni birinchi bo'lib ushlab olish kerak.

### 3. YIQITISH

#### **Bel orqali**

Orqa tarafdin kamarni va yengni ushlab olish.

Vaziyat: raqib siquvga olmoqda, oldinga egilgan.

Tayyorgarlik: oldinga oyoq uchiga surish, raqib engagini yelka bilan qisish.

Oyoqlarni ishlatish: bir joyda – o'ng tarafga qadam tashlash – oyoqlarni parallel joylashtirib, chap tarafga qadam tashlash; harakatlanayotib - o'ng tarafga qadam tashlash - o'ng tarafga belni burish. Oldinga egilib, tos suyagi bilan zarba berish.

Qo'llarni ishlatish: o'ng qo'l bilan o'zidan yon tomonga siltanish, chap qo'l bilan orqaga o'zi tomonga siltanish (tirsak yelka bilan teng). Qo'l bilan ushlangan tomonga hujum amalga oshirladi.

#### **Old tomondan qoqish.**

Qaytarma va yengdan ushlash.

Vaziyat: raqib oldinga egilib tik turibdi.

Tayyorgarlik: raqibni oyoq uchida turishga majbur qilib muvozanatdan chiqarish.

Oyoqlarni ishlatish: o'ng oyoq bilan tashqariga qadam tashlang, chap oyoq kafti bilan raqibning o'ng oyog'i kaftini siltab torting, undan keyin oyoqlarni yelkadan kengroq joylashtirib, chap oyoq bilan qadam tashlang (180° burilish).

Qo'llarni ishlatish: o'ng qo'l yuqoriga, chap qo'l orqaga (tirsak yelka bilan teng).

Siltab tortayotganda, asosiy kuch qo'llar bilan berilsin. Siltab tortgandan keyin 180° buriling.

### **Ichkaridan qoqish.**

Qaytarma va yengdan ushlash.

Vaziyat: raqib yon tomondan kirib bormoqda.

Tayyorgarlik: orqaga chekintiring, oldinga itaring, orqaga itaring.

Oyoqlarni ishlatish: raqib o'ng oyog'ini ko'targanda o'ng tarafga qadam tashlang, kaftning o'ng qismi tovoniga raqibning o'ng oyog'i tovon ostida ichkaridan o'ng oyoq bilan tortib siltang (oyoqni old tomonga tortib siltash).

Qo'llarni ishlatish: tortib siltash vaqtida ikkita qo'l bilan siltanadigan qo'l tarafiga pastlashing. Raqibning vazndan xalos bo'lgan oyog'ini torting.

### **Yon tomondan qoqish.**

Qaytarma va yengdan ushlash.

Vaziyat: raqib oldinga harakatlanmoqda.

Tayyorgarlik: oldinga itaring, orqaga itaring.

Oyoqlarni ishlatish: o'ng oyoq bilan qadam tashlang, chap oyoq bilan siltab torting.

Qo'llarni ishlatish: ikkita qo'l bilan yoq bo'ylab tepaga va pastga.

Raqib oyoq qo'yganda qo'llar bilan sapching va bir vaqtda torting.

### **Sakrayotgan holatda qoqish.**

Qaytarma va yengdan ushlash.

Vaziyat: raqib tomonga qadam tashlab harakatlanmoqda.

Tayyorgarlik: raqib oyog'ini to'g'rilagan vaqtda uni gilamdan ko'taring.

Oyoqlarni ishlatish: raqib bilan bir sur'atda harakatlanib, u gilamdan oyoqini uzgan vaqtda uning oyog'ini torting (chapga harakatlanib, o'ng oyoq bilan tortish va aksincha).

Qo'llarni ishlatish: ikkala qo'l yuqoriga harakatlanish tomoniga ishlaydi.

Raqib yiqilishidan avval gavda muvozanatini saqlash uchun tortuvchi oyoqni dastlabki holatga qaytaring.

**Tizza pastidagi bukik joyidan olib yiqitish.**

Pastdan yoki tepadan ikkala yengni ushlab olish.

Vaziyat: raqib qo'llarini yelka darajasiga ko'tarib, to'g'rilanib oldi yoki tepadan ushlab olmoqchi (chekinmonmoqda yoki hujum qilmoqda).

Tayyorgarlik: orqaga chekintiring yoki raqibni oyoq uchida turishga majbur qiling.

Oyoqlarni ishlatish: chap oyoq bilan ichkariga qadam tashlang, o'ng oyoqni chap oyoq o'rniga qo'ying.

Qo'llarni ishlatish: raqib belini tashqaridan ikki qo'l bilan ushlab oling. Tos suyagini oldinga qattiq surib, raqibni gilamdan uzing va egilib, uni orqaga tashlang.

**Tovonidan (tizzaning pastidagi bukik joydan) tortib yiqitish.**

Qaytarmani yoki qaytarmani va yengni ushlab olish.

Vaziyat: raqib vaznini bir oyog'iga o'tkazib, egildi.

Tayyorgarlik: orqaga chekintiring, orqaga itaring.

Oyoqlarni ishlatish: tashqariga qadam tashlang (agar raqib oyog'i uzoqda bo'lsa, dastlab boshqa oyoq bilan ichkariga qadam tashlash mumkin).

Qo'llarni ishlatish: o'ng qo'lni pastga cho'zing, raqibning tizzasidan pastroqdagi bukik joyidan yoki tovonidan ushlab chap oyoqni o'zingizdan tepaga ko'taring.

Qaytarmani qaysi tomondan ushlab olgan bo'lsangiz, raqibni o'sha tomonga yiqiting. Tana vaznini to'liq ishga solish kerak. Agar raqib gavdasini pastroq tutsa, tovonidan ushlab oling.

**Tizzada turib olddan chalish.**

Qaytarma va yengdan ushlab olish.

Vaziyat: raqib vaznini uzoqroqda turgan oyog'iga ko'chirib, egildi.

Tayyorgarlik: raqibni oyoq uchida turishga majbur qiling.

Oyoqlarni ishlatish: chap oyoq bilan tashqariga qadam tashlang – chap oyoqqa hujum qilib, o'ng tomonga qadam tashlang. O'ng oyoqni

to'g'rilab olib, zarba bering.

Tayyorgarlik: raqibni oyoq uchida turishga majbur qiling.

Qo'llarni ishlatish: o'ng qo'lni tepaga cho'zing, chap qo'lni o'zingizdan orqaga cho'zing (tirsakni tushirmang).

Yiqitayotib, qattiq egilmang, tanangiz bilan birga buriling.

### **Tizzaning oldidan chalish.**

Qaytarma va yengdan ushlab.

Vaziyat: raqib to'g'rilandi, oldinga egilmoqda, ushlab olish uchun tortilmoqda.

Tayyorgarlik: raqibni oyoq uchida turishga majbur qiling.

Oyoqlarni ishlatish: tashqaridan tizzani raqib to'voni darajasiga joylashtirib, o'ng tarafga qadam tashlang, o'ng oyoq bilan raqib oyoqlari oldiga to'g'ri qo'ying.

Qo'llarni ishlatish: o'ng qo'l bilan tepaga tashlaning, chap qo'l bilan orqaga tashlaning (tirsakni tushirmang).

Chap oyoq bilan raqibning tizzasiga tashlaning.

### **Yon tarafdin chalish** (milliy kurashda "yonbosh"ga o'xshaydi).

Yelka va yeng orqali kamarni ushlab olish.

Vaziyat: raqib oldinga egilmoqda.

Tayyorgarlik: oldinga egilib raqibning chap tarafiga qadam tashlang, bunda raqibning o'ng tomoniga bosim o'tkazing.

Oyoqlarni ishlatish: raqibning o'ng oyog'iga qadam tashlang va qattiq harakat bilan oyog'iga zarba bering.

Qo'llarni ishlatish: o'ngga oldinga qayirib o'zingizga torting.

Vaziyatga qarab yiqilib yoki yiqilmay buni bajarish mumkin

### **Orqadan chalish.**

Qaytarma va yengdan ushlab yoki bo'yin va yoqadan ushlab.

Vaziyat: raqib og'irlikni bir oyog'iga o'tkazdi.

Tayyorgarlik: orqaga chekintiring, o'ng oyoqni bel bilan chap oyoq tizzasiga olib borib, orqaga itaring. Uni tezda to'g'rilang, raqib oyog'i orqasida uni qo'ying, chap oyog'iga hujum qiling.

Qo'llarni ishlatish: chap qo'l bilan o'zingizga torting (tirsakni qo'yib yubormang), o'ng qo'l bilan oldinga egilib, o'zingizdan tepaga ko'taring, raqibni gilamga qulating.

Qo'l bilan ushlab olingan tomonga yiqiting.

### **Oyog'idan ushlab orqaga chalish.**

Qaytarmadan yoki qaytarma va yengdan ushlash.

Vaziyat: raqib tortmoqda, orqaga egilmoqda.

Tayyorgarlik: qaytarmasidan ushlangan tomonga raqibni chekintiring. orqaga itaring.

Oyoqlarni ishlatish: oyoq bilan ushlab olingandan keyin ichkariga qadam tashlang, orqada turgan oyoqni raqibning tayanch oyog'iga olib boring va ushlab olingan oyoq tomoniga hujum qiling.

Qo'llarni ishlatish: bo'sh qo'l bilan tashqaridan raqib belini ushlab oling va tepaga ko'taring, so'ngra ikki qo'l bilan pastga siltab, raqibni gilamga qulating.

### **Tashqaridan oyoqni ilintirish.**

Qaytarma va yengdan ushlash.

Vaziyat: raqib chap tarafda.

Tayyorgarlik: uzoqda joylashgan oyoq tovoniga chekintiring: oldinga itaring.

Oyoqlarni ishlatish: chap oyoq bilan o'ng oyoq kaftiga qadam tashlang, o'ng oyoq kaftini ko'tarib, raqibning uzoqda turgan oyog'i tovonini ilintiring va uning oyog'ini oldinga tepaga ko'taring.

Qo'llarni ishlatish: ikkita qo'l bilan pastga va yoy bo'ylab tepaga siltang.

Ushlab olingan qayirma tomonga raqibni yiqiting. Tizza pastidagi bukik joyni ilintirib, ushbu usulni qo'llash mumkin (buni yiqilib bajargan ma'qul).

### **Ichkaridan ilintirish.**

Qaytarma va yengdan ushlash.

Vaziyat: raqib yon tomonga harakatlanadi.

Tayyorgarlik: orqaga chekintiring, oldinga itaring, orqaga itaring.

Oyoqlarni ishlatish: raqib o'ng oyog'ini ko'targanda o'ng oyoq tovonini tomoniga qadam tashlang va o'ng tovonning old qismi bilan ichkaridan raqibning o'ng tovonini ilintiring (tepaga ko'tarmay, sirpangancha yon tomonga oyog'ingizni harakatga soling).

Qo'llarni ishlatish: ilintirgan vaqtda ikkita qo'l bilan pastdan ilingan oyoq tomoniga siltaning.

Raqib vazni bir oyoqqa o'tkazganda vazndan xalos bo'lgan

oyoqni ilintiring.

**Ichkaridan boldir bilan ilintirish.**

Qaytarma va yengdan ushlash.

Vaziyat: raqib orqaga ogʻdi.

Tayyorgarlik: orqaga chekintiring, oldinga itaring.

Oyoqlarni ishlatish: oʻng tarafdin chap oyoq bilan oʻng tovoniga qadam tashlang, oʻng boldir bilan raqibning qarama-qarshi turgan oyogʻiga ichkridan zarb bering.

Qoʻllarni ishlatish: oʻng qoʻl tirsagini pastga siltang, raqib yelkasi ostidan tashqariga, chap oyoq bilan pastga siltang. Egilgan holda bukilgan oyoq oʻrniga raqibni qulating.

Qaytarma ushlangan tomonga raqibni yiqiting.

**Ikki oyoqni yerdan uzib irgʻitish.**

Qaytarma va yengdan ushlash.

Vaziyat: raqib oldinga egildi, oyoq uchiga koʻtarildi.

Oyoqlarni ishlatish: gavdani chap oyoq tomonga burib, oʻng tarafga qadam tashlang, oʻng oyoq bilan raqib oyogʻiga zarb bering (oyoq toʻgʻri holatda).

Qoʻllarni ishlatish: oʻng qoʻlni tepaga siltang, chap qoʻlni orqaga siltang (tirsak yelka bilan teng).

**Boldir va tovonni ilintirish (chirmamoq)**

Yoqa va yengni ushlash

Vaziyat: raqib chap tarafdin siquvga olmoqda

Tayyorgarlik: uzoqda joylashgan tovoniga chekintiring, oldinga itaring

Oyoqlarni ishlatish: chap oyoq bilan oʻng oyoq tovoniga qadam tashlang, ichkaridan oʻng oyoq bilan raqibning qarama-qarshi oyogʻi tovonidan ushlab oling va unga yon tomonlarni burilib, uning tovonini tovoningiz bilan tortib, ushbu oyoq tomonda joylashgan bel orqali raqibni yerga qulating.

Qoʻllarni ishlatish: oʻng qoʻl bilan raqibni oʻzingizga torting, chap qoʻl bilan oʻzingizdan itaring. Egilib va ushlab olgan oyoqni tushirib, raqibni gilamga qulating.

Yoqa ushlangan tomonga uni yiqiting.

**Qayirmani ushlab yelkadan yiqitish.**

Qayirmani yoki yoqa va qayirmani ushlab olish.

Vaziyat: raqib siquvga olmoqda va osilmoqda.

Tayyorgarlik: oldinga harakatlanib muvozanatdan chiqarish.

Oyoqlarni ishlatish: bir joyda – chap oyoq bilan oldinga qadam tashlang, o'ng oyog'ingizni raqib oyog'i orqasiga qo'ying (oyoqlar parallel joylashadi, oyoq uchlari bukik, tizzalar tomonga). Harakatlanayotib - o'ng oyog'ingizni raqib oyog'i orqasiga qo'ying. belni chapga burung yoki chap tomonni orqaga tashlang, o'ng oyog'ingizni raqib oyog'i orqasiga qo'ying. Kirish vaqtida egilmay oldinga og'ing va raqib yelkasidan bo'sh qo'lni olib o'tib ushlab olingan qayirmadan yiqiting.

### **Ikkala yengni ushlab olib, orqadan yiqitish.**

Pastdan ikkita yengni ushlab.

Vaziyat: raqib siquvga olmoqda.

Tayyorgarlik: oyoq uchini oldinga itaring.

Oyoqlarni ishlatish: o'ng tarafga belni burung (tosni oldinga surmang) oyoqlarni parallel joylashtirib, tos suyagi bilan raqib beliga zarba bering.

Qo'llarni ishlatish: ikkila qo'lni o'zingizga va yoy bo'ylab pastga siltang.

Hujum qilishda qo'llarni bukmang, gavdani burib harakatga soling. Raqib yiqitilgan tomonga kuch bering.

### **Bir oyoq bilan bir oyoqni yerdan uzib irg'itish.**

Yoqa va yengni ushlab.

Vaziyat: raqib vazni yaqin oyoqqa tushib turibdi, raqib oyoq uchiga ko'tarildi.

Tayyorgarlik: yaqin oyoq tovoniga chekintirish.

Oyoqlarni ishlatish: o'ng oyoqni ichkariga tashlang, o'ng oyoq kaftiga qadam tashlang, o'ng oyoq raqib oyoqlari ostida, orqaga tepaga siltang.

Qo'llarni ishlatish: o'ng qo'lni tepaga siltang, chap qo'lni orqaga siltang (tirsakni tushirmang).

Yiqitayotib, tirkak o'qidan og'mang, gavdani burib-burib harakatga solib, tayanch oyoq uchiga raqibni qulating.

## 4. BOSIB TURISH

Bosh tomonidan ushlab oling.

Tepadan raqibning qo'lini va gavdasini ushlab olib, uning boshi tarafidan qoringa yoting, katta tayanch maydoni bo'lishi uchun oyoqlarni keng yozing.

Variantlar: orqadan kurtka yoki kamarni ushlab oling; raqib qayirmalarini ushlab oling.

Chap berish: oyoqni tepaga ko'taring va siltanib raqibni silkiting, uni orqaga o'tkazing, tepadan raqib kamarini ushlab oling, o'zingizga qattiq torting va qo'lni tepaga ko'tarib, raqibni orqaga o'giring, raqibni o'zingizdan itaring va qoringa keskin buriling.

### **Yon tarafdin bosish.**

Bir qo'l bilan raqib boshining pastidan uning kurstkasi yeng o'rnini ushlang, boshqa qo'l bilan tirsak tepasidagi yengni ushlang, to'g'ri burchak ostida yonga, raqib gavdasiga yoting. Oyoqlar o'tirgan holda, gilam tarafdagi oyoqlar biroz bukilgan, oldinga chiqadi, ikkinchi qo'l kaft bilan gilamga tayanadi.

Variantlar: raqibning chap tarafidan raqibning qo'li va boshi ostidan uning kurstkasi yeng o'rnidan o'ng qo'l bilan ushlang. Ikkinchi qo'l bilan gilamga suyaning.

Chap berish: raqibga yaqinlashgan holda uning gavdasiga qo'llarni yaqinlashtiring, uni uzoq yelka tomoniga tezda o'tkazing; raqib gavdasidan oyoqlaringiz bilan uzoqlashing, ularni tepaga ko'taring va o'tirib tezda pastga tushiring, ko'ndalang ushlab oling.

### **Ko'ndalang ushlab oling.**

Raqib gavdasini ushlab, uzoqda joylashgan qo'l bilan orqasidan uning kurtkasini ushlang, oyoqlarni keng yozib, raqib gavdasiga ko'ndalangiga yoting.

Variantlar: pastdan ikkala yengni ushlang, raqib boshi ostidan bir qo'l bilan uzoq yeng o'rnini ushlang, ikkinchi qo'l bilan ichkaridan uzoqdagi belni ushlang.

Chap berish: raqib gavdasini ushlab, uni o'zi orqali oyoq tomoniga tezda o'tkazing, uning gavdasi tarafdin qoringa tezda buriling.

### **Tepadan bosish.**



Tiz choʻkib (raqib oyoqlar orasida), raqib qoʻllaridan birini ikkala qoʻl bilan ushlab oling, tirsak bilan uning boshini tepaga koʻtaring.

Variantlar: pastdan va tepadan ikkala yengni ushlab oling.

Chap berish: raqibni oʻzingizdan itarib, oyoqlarni yonga siltab, raqibni silkiting va tepadan uni ushlab olib, orqaga oʻgiring, oʻzingizga qattiq torting va orqaga oʻgiring.

#### **Oyoqlar tarafdin bosish.**

Raqib oyoqlari orasida tiz choʻkib, raqib boshi ostidan yeng oʻrnini va pastdan yengni ushlang, ikkala qayirmalarni ushlang.

Variantlar: pastdan ikkala yengni ushlang, ikkala qayirmani ushlang.

Chap berish: raqib tizzasiga tovon bilan zarb berib, uning tizzasini oʻzingizdan uzoqlashtiring va qoringa oʻgiring, toʻgʻri harakat bilan uni orqaga oʻgiring (istalgan tarafga oʻgʻrilish mumkin).

#### **Teskari ushlash.**

Raqib koʻkragiga orqa bilan yopishib olib, bosh tagidan yaqin yeng oʻrnini va ichkaridan yaqin belni ushlang. Gavda raqib gavdasiga koʻndalang tursin, oyoqlar keng yozilsin.

Chap berish: ikkala qoʻl bilan yeng oʻrnidan ushlab olgan raqib qoʻllarini siltab tashlang, boshni ozod qiling va raqibni oʻzingizdan itarib, raqib tarafga qoringa oʻgiriling.

## **5. OGʻRITISH USULLARI**

### **Yondan ushlab turib ogʻritish usullari.**

Bel orqali tirsakni qayirish: agar raqib iyakka panjasini botirib, changaldan chiqib ketmoqchi boʻlsa, ushbu qoʻl tirsagini ushlab olib, undan belni olib oʻtib tirsakni bukish kerak.

Agar toʻgʻrilash qiyin boʻlsa, hujum qilayotgan qoʻl orqali boldir tagidan bilakni olib oʻtish kerak. Bosh tarafga qorinni burib, tashqariga qoʻlni tugun qilish.

Agar raqib qoʻllari bilan gavdani ushlab olsa, bilakni uning tirsagi tagidan oʻtkazish kerak va ushbu tirsakni tepaga koʻtarib, ichkaridan qoʻlni tugun qiling (raqib qoʻlni toʻgʻrilab olishiga yoʻl qoʻymaslik kerak).

### **Oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olib, tirsakni og'ritish.**

Agar raqib bukik qo'llar bilan tiralsa, bitta qo'lni "qulflab" olish kerak va silkinma harakatlar bilan qo'l bilan ushlab olingan tomondan oyoqni raqib bo'yniga olib o'tish kerak, oyoqlarni qovushtirib, oyoqlar orasidan qo'l bilan tirsakni qisib unga og'riq bering:

Raqibning yon tomonida turib, bo'ynidan uning kurtkasini ushlab oling, yaqin oyog'ingizni raqib oyoqlariga yaqinlashtiring va uning kamarini ikkinchi qo'lingiz bilan ushlab, yelka orqali raqib boshiga o'mbaloq oshing. Ikkinchi oyoq silkinishi hisobiga dumalang. Oxirgi lahzada oyoq silkitib, raqib boshini yoping va oyoqlar orasiga qo'lni qisib, tirsakni og'riting.

### **Yuqoridan ushlab og'ritish usullari.**

Agar raqib qo'llarini qayirmay, ko'krakka botirsa, unga yopishishiga yo'l qo'ymang, yelka tagidan qo'lni qisib, tirsakni og'riting, qo'lni tezda aylantirib (ichkaridan tashqariga) uning qo'lni yelka ostidan o'tkazish kerak. Ikkinchi qo'l bilan raqib yelkasiga tiralib, o'z bilagingiz orqali tirsakni og'riting.

### **Oyoqlar orasidan qo'lni qisib olib tirsakni qayirish.**

To'rt oyoqda: qayd etib o'tilganidek, kurashchi raqibni orqasiga o'girmay, og'ritish usullariga o'tishi mumkin. Agar raqib to'rt oyoqda tursa, bilak bilan tirsakni bukib, uning qo'lni ushlab olish kerak, bir silkinib, raqib tomonidan uning boshi tagidan oyoqni o'tkazing, yonga yoting (boshni oyoqqa qaratib) va oyoqlar orasiga qo'lni qisib, tirsakni qayiring.

### **Ko'krak orqali tirsakni qayirish.**

Agar raqib qoringa qarab yotgan bo'lsa, pastdan tirsagidan uning qo'lni ushlab oling, raqibning bosh tomoniga o'tirib, ko'krak orqali uning tirsagidan qo'lni qayiring.

### **Egilib tashqariga qo'lni tugun qilish**

Agar raqib qo'li qayrilgan bo'lsa va uni to'g'rilash qiyin bo'lsa, uning yelkasini qotirib, qo'lni ichkariga tugish kerak. Raqibning orqasida turib, tashqaridan uning belini ushlab olish, o'z oyoqlari boldirini raqib belidan olib o'tish kerak. Raqib qo'lni "qulflab olib", uning qo'lni va oyoqlarini tepaga ko'tarib, qo'lni qayirish kerak. Tugun bukik holda tashqariga.

**Orqaga yotgan holda bajariladigan usullar. Oyoqlar orasidan qo'llarni ushlab olib tirsakni qayirish.**

Orqaga yotib, usullarni bajarishda raqib gavdasi hujum qiluvchining oyoqlari orasida joylashishi kerak. Raqib kurtkasini yoki qayirmasini ushlab olib, tozni ko'taring va ushbu qo'l tomoniga itaring. Bir vaqtda ichkaridan raqib belini ushlab olib, uning boshi tomonidan oyog'ingizni silkiting va raqibni orqaga o'giring. O'girish vaqtida silkitayotgan oyog'ingiz bilan raqib boshini to'sib qo'ying va oyoqlar orasida qo'llarni ushlab olib tirsakni qayiring.

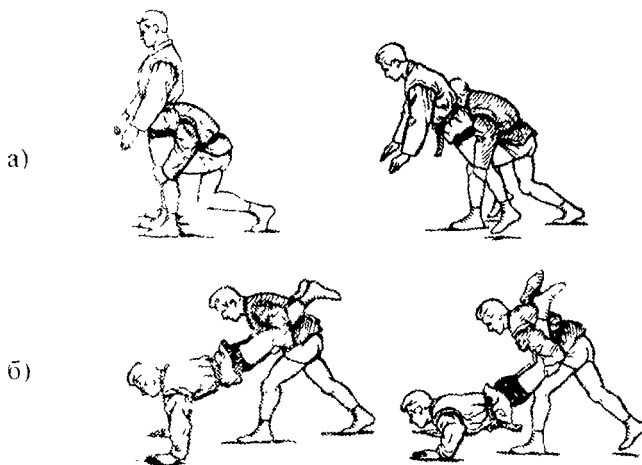
**Tirsakni qayirish.**

Raqibning uzoq yelkasini qovushtirib ushlab olib, hujum qilayotgan qo'l tarafidagi yelka va tirsakni ko'karakka ikki qo'l bilan qisib, oyoq bilan uning gavdasini qulating, tirsagini qisib, og'riting.

Ichkariga qo'lni tugish.

Raqibning uzoq yelkasini qovushtirib ushlab olib, tepaga ko'taring. YAqin qo'l bilagini raqib qo'li tagidan bosh tarafdin o'tkazing va uni tashqariga tepaga aylantirib, qo'lni ichkariga tugging.

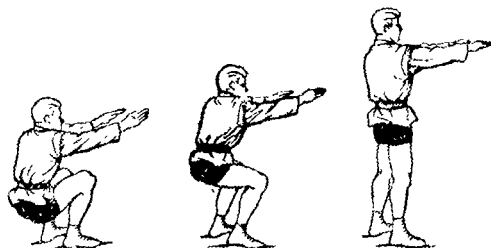
Orqaga va oldinga yiqilishda o'zini o'zi himoya qilishni o'rganish uchun



1- rasm. Oldinga yiqilish



2- rasm. Orqaga yiqilib dumalash.



3- rasm. Dastlabki holat va yiqilish.

## Orqaga yiqilishda o'zini o'zi ehtiyot qilishni o'rganish



4- rasm. Orqaga dumalash



5- rasm. Orqaga yiqilgan oxirgi holat.



6- rasm Oyoqni ushlab olib oldinga yiqitilganda orqaga yiqilish.



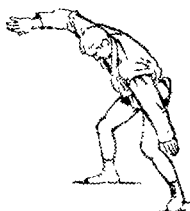
7- rasm. Parterda turgan sherigi orqali orqaga yiqilish

**Yonga yiqilishda o'zini o'zi himoya qilishni o'rganish.**



8- rasm. Yonga yiqilgan oxirgi holat.

9- rasm. Bir yonboshdan boshqa yonbosha dumalash.



10- rasm. Yelka orqali dumalash.



11- rasm. Parterda turgan sherik orqali dumalash.



12- rasm. Sherik qo'li orqali aylanib, yonga yiqilish.

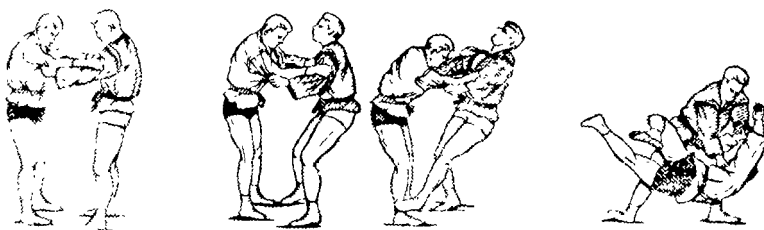
**Tik turib yiqitish: (yelka orqali) qoqish**



13- rasm. Orqaga chekinib, orqa orqali yiqitish.



14- rasm. Yelka orqali qo'lni ushlab orqa orqali yiqitish.



15- rasm. Oyoqni oldinga chiqarib, yonga siltab yiqitish.

### Tik turib yiqitish: qoqish



16- rasm. Oldinga siltab siltab yiqitish.



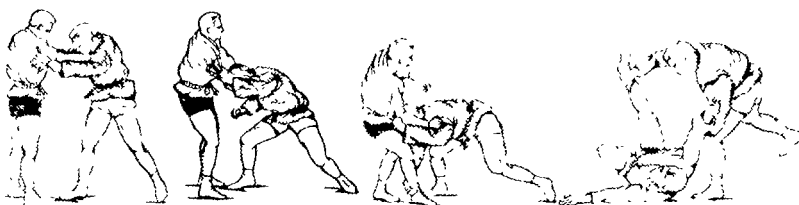
17- rasm Yonboshga siltab siltab yiqitish.



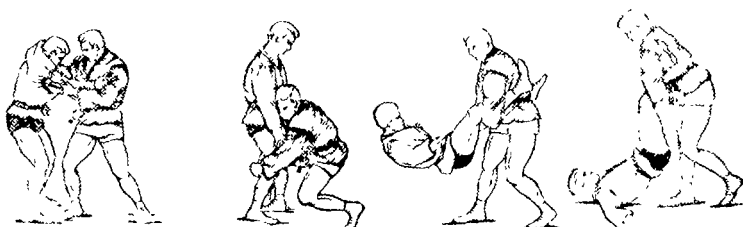
18- rasm. Qadam tashlayotib yonboshga siltab yiqitish.



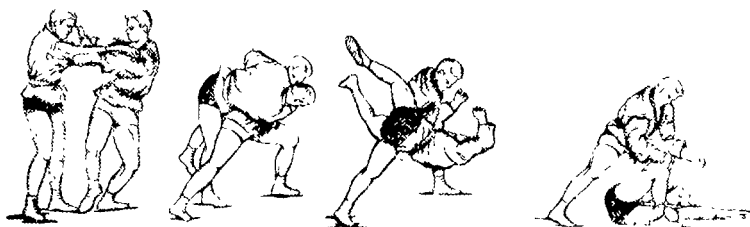
### Tik turib yiqitish: (oyoqni ushlab) chalish



19- rasm. Tovonni ushlab olib yiqitish.



20-rasm. Oyoqni oldidan ushlab yiqitish.



21- rasm. Oldidan chalish.

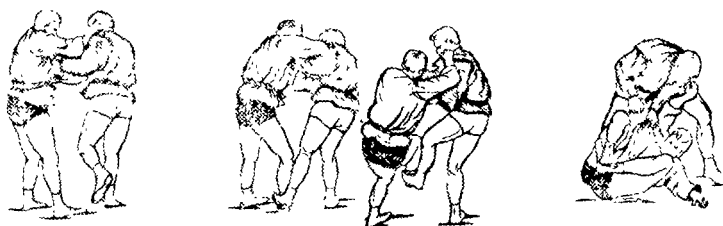


22- rasm. Tizzadan chalish

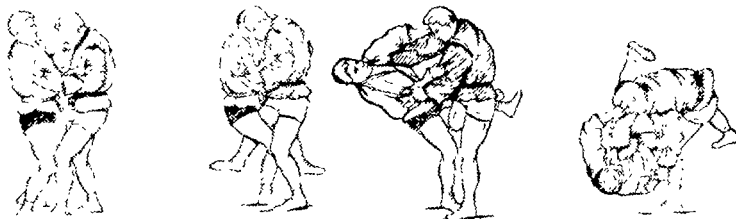
**Tik turib yiqitish: (chalib va ilintirib)**



23- rasm. Orqadan chalish.



24- rasm. Tovonni ilintirish.



25- rasm. Ichkaridan ilintirish.

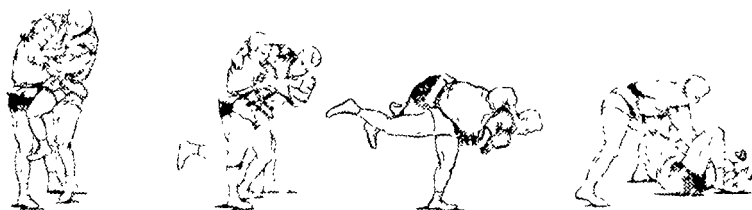


26- rasm Boldir bilan tovonni ilintirish.

**Tik turib yiqitish: (ilintirib va ushlab olib)**



27- rasm. Aylantirib ichkaridan ilintirish



28- rasm. Olddan ikkala oyoqni yerdan uzib irg'itish.



29- rasm. Bir oyoqni yerdan uzib yiqitish.



30-rasm. Irg'itib ichkaridan ushlab yiqitish.

## Parter usullari (bosish va og'ritish)



31- rasm Yonbo-shdan bosish.



32- rasm U'stidan bosish.



33- rasm Ko'ndalang bosish.



34- rasm Ikki oyoqni churmab bosish



35- rasm. Yelka tomonidan bosish.



a)



b)



v)



g)



d)

36- rasm. Raqibning tizzasini o'ziga qayirish.



a)



b)



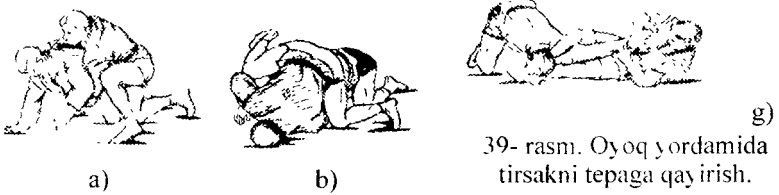
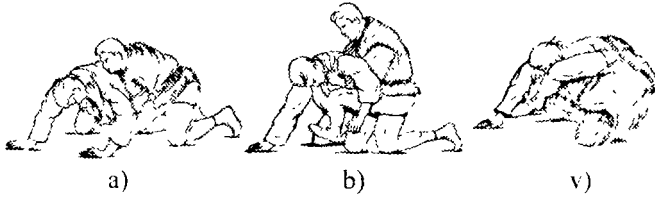
v)

37- rasm. Oyoqni tugun qilish.

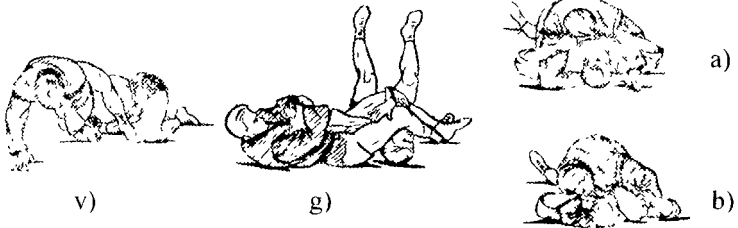
**Parter (og'ritish usullari)**



38- rasm. Ichkaridan qo'llarni qisib ayirish.

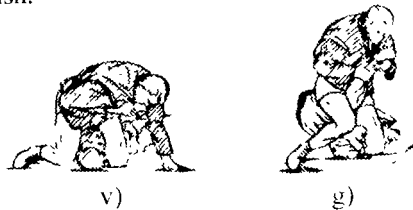


39- rasm. Oyoq yordamida tirsakni tepaga qayirish.



40- rasm. Oyoqlar orasiga qistirilgan tirsakni qayirish.

41- rasm. Ustidan bosib tirsagini son yordamida qayirish



## 6. TAKTIK XATTI-HARAKATLAR

Har bir kurashchi o'qitish vaqtida o'rganiladigan barcha texnik harakatlar orasidan shaxsiy imkoniyatlariga mos keladiganini tanlab oladi. Taktik harakatlar yordamida musobaqlashiladigan kurashlarda kurashchining texnikasi hujumning muayyan karkasi sifatida shakllanadi. Kurashchining o'z harakatlarini rejalashtirish, vaziyatga qarab ularni o'zgartirish qobiliyati uning sportda erishadigan natijalariga ta'sir ko'rsatadi. Olishuv vaqtida kurashchilar harakatlari odatda o'z qonuniyatlariga ega. Shu sababli olishuv rejasini qurishda kurashchilarning har biri raqibning o'ziga xos harakatlarini hisobga olishi kerak. quyidagilar ularning asosiylari hisoblanadi:

1. Harakatga javob berish (yon berish yoki ushlab);
2. Harakatlar xususiyati (tajovvuzkor, passiv);
3. Ruhiy bardoshlilik (mobilizatsiya, apatiya);
4. Jismoniy tayyorgarlik (kuch, bardoshlilik, egiluvchanlik, tezlik);
5. Texnik tayyorlov (hujum yo'nalishi va mazmuni).

Kurashchilarga yiqitish texnikasi va usullarini o'rgatayotib, turli vaziyatlarda ushbu harakatlarni qo'llash usullarini ularga xabar qilish zarur. Hujum qilish uchun qulay vaziyatlar yaratish imkonini beradigan taktik harakatlar, shartlar ushbu guruhlariga bo'linadi:

1. Raqib tashabbusini yo'qqa chiqarish – raqib ustidan ustunlik hosil qilish va undan foydalanish imkonini beradigan xatti-harakatlardir. Raqib tashabbusini yo'qqa chiqarish uchun:

a) texnik tayyorgarlik, kuch, bardoshlilik, egiluvchanlik, tezlik, epcillik kerak;

b) ruhiy kayfiyat – jasurlik, qat'iylik, matonat, tashabbuskorlik kerak.

2. Manevrni modellashtirish – hujum uchun qulay vaziyatlar yaratish maqsadida ushlab olish yoki joyni o'zgartirishni almashtirib, bajariladigan xatti-harakatlar.

3. Maskirovka – raqib reaksiyasini yuzaga keltiradigan harakat bo'lib, vazifalarni bajarishga undaydi yoki uning hushyorligini bo'shashtiradi. Maskirovka usullari orasida quyidagi farqlanadi:

- a) xavf solish – raqibni himoyalashga undash;

b) da'vat – raqibning muayyan hujum usulini qo'llash uchun vaziyat yaratish.

### **Hujum harakatlarini maskirovka qilish usullari**

Tahdidlar:

Yondan va oldindan qoqish uchun – ichkaridan ilintiring, orqadan chaling. oyoqni yoki ikkita oyoqni ushlab oling. muvozanatdan chiqaring.

Orqadan chalish uchun – ushlab oling, ichkaridan ilintiring, orqa, bel, bosh orqali yiqiting, oldindan chaling.

Oldindan chalish uchun – oyoq kaftini ushlang yoki tizza pastini buking, ichkaridan boldirni ilintiring, orqadan chaling, ichkaridan torting, bir oyoqni ushlab oling, boshdan irg'iting, orqadan yiqiting.

Ushlab olish uchun – muvozanatdan chiqaring, ichkaridan boldirni ilintiring, orqadan chaling, orqadan uloqtiring, tortib siltang, boshdan uloqtiring.

Boldir bilan ilintirish uchun – boshdan irg'iting, siltab torting, orqadan chaling, ko'krak orqali irg'iting, oyoqni ushlab oling.

Orqa orqali yoki beldan irg'itish uchun – muvozanatdan chiqaring, oyoqni ushlab oling, siltab torting, ushlab oling, chaling, boldirni ilintiring, boshdan irg'iting.

Boshdan irg'itish uchun – ichkaridan boldirni ilintiring, orqadan chaling, ko'krak orqali irg'iting, oyoq kafti bilan ilintiring.

Tahdidlar:

Yon tomondan yoki oldindan qoqish uchun – oyoqni yoki ikkala oyoqni ushlab oling, ichkaridan boldirni ilintiring, yon tomondan siltab torting yoki ichkaridan siltab torting.

Ushlab olish uchun – oyoqlarni ushlab oling, chaling, qoqing, boldirni ilintiring, orqadan irg'iting.

Ilintirish uchun – siltab torting, muvozanatdan chiqaring, oyoqni yoki oyoqlarni ushlab oling, chaling, ushlab oling, ilintiring, orqadan irg'iting.

Oldindan chalish uchun – orqa oyoqni chaling, siltab torting, ushlab oling, ichkaridan ilintiring, orqadan ilintiring.

Bosh, orqa, ko'krak orqali irg'itish – oyoqlarni ushlab oling, ichkaridan ilintiring, orqadan chaling.

## **7. KURASHCHINING JISMONIY XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISH**

Murabbiy jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish kabi kurashchini tayyorlashning muhim tomonini hech ham ko'zdan qochirmasligi kerak. Sambochiga zarur xususiyatlarning hamohang rivojlanishi – unga texnik-taktik tayyorlov bo'yicha mashg'ulotlarni xabar qilish bilan teng muhim masaladir.

Dastlabki davrda mehnat va mudofaaga tayyorlash ko'pkurash kompleksiga katta e'tibor berib, umumiy rivojlantiradigan mashqlarni bajarish yordamida o'smir organizmini mustahkamlash zarur. Ma'lumki, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega sportchilar eng yaxshi natijalarga erishadi.

Boshlang'ich kurashchilar jismoniy xususiyatlarining asosiy masalalari mashg'ulotlarning tayyorlov va asosiy qismida umumiy ta'sir qiladigan mashqlar, umumiy rivojlantiradigan va maxsus mashqlarni bajarish yo'li bilan o'quv-mashg'ulotlarda hal etiladi.

Mashg'ulotlarni qulay olib borish uchun murabbiy tayyorlov qismida shakli bo'yicha har xil, biroq tuzilishi bo'yicha birxil chigalyozdi mashqlarini qo'llashi mumkin.

Chigalyozdi mashqlari shakllari:

1. Frontal – gilamdagi barcha kurashchilar murabbiyga yuzi bilan teng joylashadi va u bilan birga yoki uning buyrug'i bo'yicha mashqlar bajaradi. Chigalyozdining ushbu shaklida yugurish o'rniga butun guruh bilan birga gilamning bir uchidan boshqa uchiga bir vaqtda sakrash qo'llanadi.

2. Harakatlanayotib – barcha mashqlar gilamda harakatlanib bajariladi. Mushak va bug'inlarning barcha guruhlari uchun mashqlarni tanlash zarur.

3. Juft bo'lib – barcha mashqlar (yugurish va akrobatik) juft bo'lib bajariladi (mashqlar soni yoki hisoga olinadigan topshiriq beriladi).

4. Aralash – umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlar doira bo'ylab harakatlanayotib bajariladi, umumijismoniy mashqlar bir joyda bajariladi; (qator bo'lib yoki gilam atrofida turish) akrobatik mashqlar 4–6 kishi bo'lib markaz orqali harakatlanayotib bajariladi.



5. Yakka tartibdagi – guruhning har bir aʼzosi tomonidan yakka tartibda bajariladi (asosan mashgʻulot va olishuv mashqlarida).

Ushbu yoki keyingi mashgʻulotlarda u yoki bu yiqitish usullarini osonroq egallab olish uchun harakatga keltiruvchi koʻnikmalarga koʻmaklashuvchi mashqlarni oʻz ichiga olishi zarur.

Chigal yozish maqsadi – organizmning yurak-tomir va asab tizimini boʻlgʻusi vazifalarga tayyorlash, mushak va paylarni qizitish, sportchini ruhiy tayyorlash.

Oʻquv-mashgʻulotlarda oʻtkaziladigan chigalyozdi musobaqalardan oldin chigal yozishdan avval koʻpchilik umumiy xususiyatlarga ega, biroq ular ish rejimi bilan izohlanadigan jiddiy tafovutlarga ham ega. Birinchi holatda sambochi chigalyozdi mashqlaridan keyin vaqt intensivligi bilan (1–2 soat) koʻp ishlashi kerak. Sportchi olishuv vaqtida baʼzan bor imkoniyatini ishga solib sanoqli daqiqalar ishlashiga toʻgʻri keladi. Shu munosabat bilan musobaqalardagi chigalyozdi mashqlarini dozalarga boʻlish zarur. Undan keyin sportchi toliqib qolmasligi kerak.

Uy vazifalarini bajarish ham jismoniy tayyorlash darajasini oshirishga ijobiy taʼsir oʻtkazadi. Boshlangʻich davrda ularning tarkibini aniqlashtirish shart. Oyoqlarni ishlatish (standart mashqlar), rezina, kurtka kamari, sherigi bilan yiqitishni imitatsiya qilish, mushaklarning muayyan guruhlarini kontrast mashqlar bilan rivojlantirish boʻyicha vazifalar (miqdori va bajarish vaqti).

## **8. MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIK VA ISHTIROK ETISH**

Musobaqalar oʻquv-mashgʻulot jarayonining muayyan davri yakuni hisoblanadi. Ular kurashchi tayyorgarligini belgilab beradi, tegishli ravishda, bajarilgan ishni tahlil qilish imkonini beradi.

Mashgʻulotning musobaqalashish bosqichida odatda kurash texnikasining yangi elementlarini oʻrganishga kam vaqt ajratiladi, himoya harakatlari bundan mustasno. Ushbu davrda asosiy vazifa avval oʻrganilgan usullarni takomillashtirish va organizm ishlash layoqatini oshirishdan iborat.

Boshlang'ich kurashchilar har safar bahs olib borishning muayyan sxemasini ishlab chiqishi zarur emas. Asosiysi, ular o'rganilgan usullar yordamida dadil tashabbuskor kurash olib borishlari kerak. Kurashchi texnik yetilganda va o'ziga xos xususiyatlarini namoyish qilganda musobaqalarda ishtirok etish tajribasi ortib borgani sayin olishuv vaqtida turli texnik variantlarni qo'llash mumkin.

Bellashuvni taktik to'g'ri o'tkazish – har bir olishuvda va umuman musobaqalarda g'olib chiqish uchun o'z imkoniyatlaridan oqilona foydalanish demakdir.

Musobaqalashish vaqtida gilamda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan barcha vaziyatlarga tavsiya berish qiyin. Biroq olishuv rejasini taktik to'g'ri qurish kabi ba'zi amaliy maslahatlar, shubhasiz, yosh kurashchilarga foyda keltiradi.

Bardoshli kurashchi raqib imkoniyatlaridan ortiq yuqori sur'atda olishishi kerak.

Raqibning ushlab usullarini bilgan holda kurashchi uning ushlab olishiga qo'ymasligi kerak, bir vaqtda o'zi uchun foydali usulni qo'llashga urinishi kerak.

Agar raqib tortish, chalish va oyoqlari yordamida hujum qilish usullaridan muvaffaqiyatli foydalanayotgan bo'lsa, uning harakatlarini murakkablashtirib, gavdani biroz pasaytirib kurashish zarur.

Jismonan baquvvat raqib bilan bellashishda almashinadigan usullar va kombinatsiyalar qo'llash, uning tayanch oyog'i tomonga hujum qilish eng samarali hisoblanadi.

Yaxshi texnik tayyorgarlik ko'rgan raqib bilan olishayotib, unga halaqit berish uchun uni tez-tez ushlab, uning xatti-harakatlarini bo'g'ish zarur. Ushbu holatda o'ta chidamlilik evaziga bellashuvni yutish mumkin.

Sportchining gilamga chiqishidan avval murabbiy uni ruhlantirishi kerak. Musobaqalarda butun kuchini va barcha imkoniyatlarini ishga solish – oson ish emas, tajriba shart, bo'lg'usi bellashuvlarda kuchni to'g'ri taqsimlashni bilish kerak.

Musobaqalar ritmiga tushib olishi uchun kurashchi bir nechta olishuvlarni ko'rishi kerak, so'ngra u aylanib kelishi mumkin.

Sportchi o'z bellashuvidan avvalgi 2–3 bellashuv oldidan zalga

qaytib kelishi, chigalyozdi mashqlarini bajarishi va gilamga chiqishga tayyorgarlik ko'rish kerak. Bellashuv tamom bo'lganidan keyin u zalda qolishi, o'z vazn toifasidagi qolgan uchrashuvlarni tomosha qilishi va shundan so'ng dam olishga ketishi kerak. Har bir sportchi uchun musobaqalar soni qat'iy belgilangan bo'lishi kerak. Musobaqalarda kamdan-kam ishtirok etish sportchining musobaqa tajribasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, unning o'sishini to'xtatadi. Juda ko'p musobaqalar esa ruhan toliqtiradi. Ayniqsa bu yosh va yetarlicha mashg'usht o'tkazmagan sportchilarga xosdir. Ular uchun bir yilda 4–6 musobaqa yetarlidir, ulardan 2–3 tasi asosiy musobaqalardir. Kurashchilar bir yilda 8–9 musobaqada ishtirok etadi.

## 9. SPORTCHI KUN TARTIBI

(S. M. Voysexovskiy metodi bo'yicha).

Kun tartibi qulay tuzilishi kerak, unda o'qish, ishlash, mashg'ulot, dam olishni to'g'ri taqsimlash zarur, bu esa organizmning muayyan ritm funksiyalarini ishlab chiqishga ko'maklashadi.

Ma'lumki, inson ishlash qobiliyati kun davomida o'zgarib turadi. Jumladan, organizmning yuqori faoliyati soat 8 dan 10 gacha, 16 dan 18 gacha. Shundan kelib chiqqan holda soat 7 dan 11 gacha, 16 dan 19 gacha vaqt oralig'ida mashg'ulotlar o'tkazish uchun eng qulay vaqt hisoblanadi (ayniqsa katta vazifa bilan).

Kun tartibi nafaqat mashg'ulotlar, balki dam olish, birinchi navbatda uyqu uchun maqbul vaqtni nazarda tutishi kerak.

Uyqu bir kecha-kunduzda 8–9 soat davom etishi kerak. Yaxshi shamollatilgan xonada uxlash zarur. Uyqu buzilgan barcha holatlar (uyqusi kelmaslik, yomon uxlash va b.) sportchi organizmi yuklangan vazifani uddalay olmayotganidan darak beradi.

Ayniqsa sportchi 2–3 mashg'ulot o'tkazgan kunlarda 45–90 daqiqalik tushlikdan keyingi uxlash vaqtini kun tartibiga kiritishi kerak. Biroq, agar bunday uyqu kechqurun uyqusizlikka sabab bo'lsa, uni passiv dam olishning boshqa shakliga (o'qish, sayr) almashtirish maqsadga muvofiqdir. Oxirgi ovqat uxlashdan 2 soat oldin qabul qilinishi kerak.

## 10. VAZNNI YO‘QOTISH

Sambochilar vazn toifalariga bo‘linadi. Shu munosabat bilan ham musobaqa ishtirokchilari, ham murabbiy oldida tez-tez u yoki bu kurashchi qanday vaznda ishtirok etishi ma‘qul degan savol yuzaga keladi.

Ma‘lumki, sportchi o‘z vazniga mos keladigan vaznda kurash olib borishi kerak. Biroq, jamoa manfaati yo‘lida va shaxsiy natijalari uchun ba‘zi kurashchilar 1,5–3,5 kilogrammgacha vaznlarini kamaytrishlariga to‘g‘ri keladi. Vaznni 1,5–2 kilogrammgacha kamaytirish murakkab emas. Musobaqa boshlanishidan 2–3 kun avval yog‘, non va tuz iste‘mol qilishni cheklash zarur. Agar sportchi darhol 300–400 g vaznni yo‘qotmoqchi bo‘lsa, mashg‘ulot kiyimida intensiv chigalyozdi mashqlarini bajarishi, 10–15 daqiqa o‘tirishi, so‘ngra sochiq bilan artinishi yetarli. Bunga yarim soat vaqt ketadi. Shu sababli sportchi vaznni tekshirib ko‘rib, zarur bo‘lsa uni normaga keltira oladigan bo‘lib vazn o‘lchash joyiga kelishi shart.

Vazni normal bo‘lgan kurashchi o‘lchashdan bir kun avval ortiqcha 1 kg bilan, vazn yo‘qotuvchi esa 500 g bilan uyquga ketishi mumkin.

3–5 kilogrammgacha vazn yo‘qotish musobaqalardan kamidan 10 kun avval boshlanishi kerak. Murabbiy sportchi bilan birga vazn yo‘qotish grafigini tuzib chiqadi, shaxsiy ovqatlanish rejimini belgilaydi. Bunda kunlik ratsionning umumiy kaloriyasi pasaymaydi, qabul qilinadigan ovqat miqdori kamayadi xolos. Garnirlar yeyilmaydi, sho‘rvalar bulonlarga (200 g) almashtiriladi, suyuqlik iste‘mol qilish cheklanadi.

Mashg‘ulot mashg‘ulot kiyimida o‘tkaziladi. Ba‘zi kurashchilar bevosita musobaqadan oldin vazn qoldiradi. Agar 1–2 kg vazn yo‘qotish kerak bo‘lsa, bunga qo‘shilish mumkin.

Vazn o‘lchangandan keyin ko‘p ovqatlanadigan va ko‘p ichimlik ichadigan kurashchilar uchun birinchi olishuvni o‘tkazish qiyin bo‘ladi. Organizm ovqatni hazm qilishga ulgurmaydi, bu bellashuv vaqtida uning ishga layoqatlilikini pasaytiradi.

Musobaqalar boshlanishidan avval og‘ir ovqatlar qabul qilishdan o‘zini tiyish kerak: go‘sh (ayniqsa qovurilgan), smetana, loviya,

yong'oq. Biroz och qolganча bellashgan ma'qul. Boshlang'ich sambochilarga vazni yo'qotish tavsiya etilmaydi.

## 11. BUG' HAMMOM VA UQALASH

Organizmni tezda tiklash, travmatizm profilaktikasi va ishga bo'lgan layoqatni oshirish vositasi sifatida uqalash ahamiyati hammaga ma'lum.

Murabbiy sport massaji asosini bilibgina qolmay, balki o'z o'quvchilariga uqalashning asosiy usullarini va o'zini o'zi uqalash o'rgatishi kerak. Sportchi organizm holatini hisobga olgan holda uqalash va ularni dozalashning zarur usullarini bilishi kerak. Kurashning barcha turlari vakillari (mashg'ulot jarayonida va musobaqalarda) biror-bir sabablarga ko'ra eng toliqqan gavda mushaklari va oyoq-qo'llari normal ish layoqatini tiklash uchun qisman uqalanadi.

Hammomda organizmga bug' bilan termik ta'sir o'tkazib va turli haroratda cho'milib, odatda, umumiy uqalash amalga oshiriladi.

Bug' hammomda bug' quruq bo'lgani ma'qul. Hammomsupurgi bilan urib, yaxshisi bug'da terlash kerak (bug'da o'ziga xos uqalash). Hammomda uzoq qolish tavsiya etilmaydi. Avval bug'da yaxshilab qizib olish kerak, so'ngra issiq suvda yuvinish, dam olish va shundan so'ng hammomsupurgi urib terlash kerak. Bug'da 10–15 daqiqadan ortiq qolmaslik kerak. Bug'dan keyin sovuq suvga cho'ng'ish yoki sovuq dushda cho'milish kerak. Musobaqalarga tayyorgarlik o'rish vaqtida kurashchiga katta jismoniy yuk yuklanganda haroratning keskin o'zgarishi maqbul emas. Ushbu vaqtda bug'langandan keyin iliq dushda cho'milish, so'ngra organizm qattiq muzlab qolmasligi uchun navbatma-navbat sovuq va issiq suvda cho'milish zarur. Bug'xonaga bir necha marta kirgandan keyin dam olish va uqalash seansiga o'tish kerak (massajist, murabbiy yoki jamoa a'zosi tomonidan uqalanadi).

Bug' hammom va uqalash organizmning muhim funksiyalariga jiddiy ta'sir o'tkazadi. Ular teri qoplamasi, mushak massasiga bevosita ta'sir o'tkazadi. Qon tomirlari ancha kengayadi, tana yuzasiga qon kelishi kuchayadi. Bu katta ter ajralishiga olib keladi. Organizmdan ortiqcha suv chiqarib tashlanadi. Teri parchalangan elementlardan

tozalanadi, elastikroq bo'ladi. Iliq va mexanik ta'sir ostida tonus va mushaklarning qisqarish qobiliyati oshadi.

Tanani qizitish tadbirlari yurak-tomir, asab, nafas va organizmning boshqa tizimlariga ta'sir o'tkazadi. Biroq bug' hammomdan bilib foydalanish zarur. Organizmga haddan ortiq iliq ta'sir bosh aylanishi va umumiy quvvatsizlikni qo'zg'atib, salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi, yurak faoliyati, uyqu va umumiy ish layoqati buzilishiga olib keladi.

Bevosita musobaqalardan avval bug'lanish tavsiya etilmaydi. Vazni yo'qotish shart bo'lmagan kurashchi musobaqalardan 2–3 kun avval hammomda bug'lanishi mumkin. Vazni yo'qotishda odatda vazn o'lchashdan avval bug' hammomga boriladi.

Musobaqalar tamom bo'lgandan keyin hammomda yengil qizib olish va tinchlantiruvchi massaj olish maqsadga muvofiq.

## 12. RUHIY TAYYORGARLIK

Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik har doim ham sportchining musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishini kafolatlamaydi. Musobaqa oldidan kurashchining ruhiy holati ko'pincha uning ishtirokini belgilab beruvchi omil hisoblanadi.

Gilamga chiqishdan oldingi holat – bu sportchining emotsional holatidir, shu bilan bir vaqtda musobaqa boshlanishidan avval ma'lum muddatda gilamga chiqadigan kurashchi organizmining barcha vegetativ funksiyalari kuchayadi va mobilashadi" (V. A. Gaselevich).

Gilamga ko'tarilishdan oldingi holat kechikkan va bevosita musobaqaga yaqin turlarga bo'linadi. Bevosita musobaqa boshlanishidan avval gilamga ko'tarilishdan oldingi holatning bir qancha turlari farqlanadi: loqaydlik, bellashuvga shaylik, hayajon.

**Loqaydlik ishga bo'lgan layoqatning pasayishi.** lanjlik, kunduzi seruyqulik va tunda uyqusizlik, harakatlar koordinatsiyalarining yomonlashishi va odatiy texnik xatti-harakatlarni bajarishga harakatga keltiruvchi reaksiya tezligining pasayishi bilan ifodalanadi.

**Belashuvga shaylik bellashuvdan** oldin diqqat-e'tibor bir joyga jamlangan maqbul holatni, organizmning barcha funksiyalari uyg'un harakatga kelishini o'zida ifoda etadi.

**Hayajon gilamga chiqishdan oldin qattiq hayajon bilan ifodalanadi.** Odatda bunday kurashchi olishuv vaqtida qizishib ketadi.

Murabbiy kurashchining u yoki bu holati qanday tashqi belgilar bilan ifodalanishini bilishi zarur. Loqaydlikda yuz mushaklari taranglashmaydi, harakatlar lanj bo'ladi, gavda tutilishi sust bo'ladi, nutq ekspressiv bo'lmaydi, puls oddiy bo'ladi. Qattiq hayajonlanganda yuz mushaklari bo'g'iq, harakatlar tez, nutq uzuq-yuluq, baland, puls tez bo'ladi.

Gilamga chiqishdan oldingi holatni tartibga soladigan universal vositalar yo'q, umumiy qabul qilingan regulyatsiya choralari bor.

Olishuvdan oldin chigalyozdi mashqlari kurashchining holatini jiddiy o'zgartirishi, organizmning maqbul holatda bo'lishiga ko'maklashadi. Ohista, biroz sekinlashgan harakatlartinchlantiradi, qattiq hayajonlanganda normal holatga olib keladi. Shu bilan bir vaqtda qattiq, tez harakatlar hayajonlantiradi, loqaydlikdan chiqishga yordam beradi.

Kurashchi organizmini yo'naltirishda so'z orqali ta'sir qilish metodlari katta ahamiyatga ega. Murabbiy sportchining asab faoliyatini va uning gilamga ko'tarilishdan oldingi holatini bilgan holda kurashchini tinchlantirishi, kutilayotgan bellashuv haqida o'ylamaslikka urinishi yoki aksincha, to'lqinlantirishi, ba'an esa uni hatto g'azablantirishi kerak.

Sportchining o'zi ham o'z holatini tartibga solishi, o'ziga o'zi buyruq berish metodlarini bilishi kerak (autogen mashg'ulot).

Bellashuvdan oldin qo'zg'atuvchi va tinchlantiruvchi massaj kurashchining ruhiy holatini u yoki bu tomonga jiddiy o'zgartirishi mumkin. Nafas gimnastikasi orqali kurashchi bunday o'zgarishlarga erishishi mumkin.

Vrach nazorati, vrachning bevosita ko'magi, psixoterapiya va farmologik vositalar yordamida kurashchilar holatini tartibga solish musobaqalardan oldin sportchilarni ruhiy tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Sportchilar tibbiy preparatlarni vrachning qattiq nazorati ostida qabul qilishi mumkin.

### 13. KURASHCHINING OVQATLANISHI

(N. N. Yakovlev metodi bo'yicha)

Ratsional, har xil va kaloriyali ovqatlanish kurashchini tayyorlashning muhim tomonlaridan biri hisoblanadi. Kurashchilarning olishuv vaqtida energiya sarflashi tinch turgan holatga nisbatan 10 marta ortiq bo'lishi aniqlangan. Ularni tiklash zarur. Biroq shu bilan bir vaqtda musobaqadan oldin hayajonlanish ovqat hazm qilish jarayonini qattiq to'xtatadi. Shu munosabat bilan qanday qilib va nima tanovul qilishni bilish zarur.

Sportchi ovqatlanishi sifatli bo'lishi kerak. Oqsillar, yog', uglevodlar, mineral tuzlar va vitaminlar miqdoriga rioya qilish kerak.

Oqsil – organizm hujayralari muntazam yangilanishi uchun zarur asosiy plastik qurilish materialidir.

Sifatli ozuqa oqsillari yog'siz go'sht, sut, tvorog, pishloq, pechenye, baliqda bo'ladi. Sifatsizroq oqsillar non, krupa, loviyada bo'ladi. Hayvonlar va o'simlik oqsillarini iste'mol qilish ham maqsadga muvofiq.

Yog'lar – organizmdagi asosiy energiya akkumulyatoridir. Kundalik ratsionda ham hayvonlar, ham o'simlik yog'lari 4:1 nisbatida bo'lishi kerak.

Uglevodlar – organizm energetikasi asosidir. Ulevodlar turli mahsulotlarda bo'lgani sababli sportchining bir sutkalik ratsionining uchdan bir qismi oddiy shakar (shakar, glyukoza, asal) va uchdan ikki qismi kraxmal, kletchatka hisoblanadi. non, kartofel, sabzavotlar ularning asosiy manbaidir.

Vitaminlar va mineral tuzlar ovqatlanishning eng muhim komponenti hisoblanadi. Intensiv mushak faoliyati organizmning vitaminlarga bo'lgan ehtiyoji bilan ortib boradi. Hozirdi undevit, dekavilit, askorutin kabi sifatli vitaminlar ishlab chiqarilmoqda, ular organizmda vitamin yetishmasligini tiklashda yordam beradi.

Fosfor, kaltsiy, kaliy, temir, natriy xlor kabi moddalar organizm uchun katta ahamiyatga ega.

Barcha ushbu moddalar ko'pchilik mahsulotlar tarkibida uchraydi va organizmning ularga bo'lgan ehtiyoji har xil ovqat tanovul qilish bilan ta'minlanadi.



Ovqat oddiy va xilma-xil bo'lishi, biroq yap-yangi va mazali tayyorlangan bo'lishi kerak. Sutli mahsulotlar, tuxum, sabzavotlar, mevalar, shakar, asalni ratsionga qo'shish zarur.

Kurashchilar ko'p tuz iste'mol qilmasliklari kerak; chunki u chanqoq qo'zg'atadi. Bo'kkuncha yemaslik va ko'p yog' iste'mol qilmaslik zarur. Mashg'ulotlar vaqtida ko'p ter chiqishi tufayli kurashchilar tuz va suv ayirboshlash tiklanishi uchun mineral suv iste'mol qilishi tavsiya etiladi.

#### 14. MASHG'ULOT JARAYONI BORISHINI NAZORAT QILISH

Sportchi holatini vaqti-vaqti bilan tekshirish uchun Sambo kurash federatsiyasi kengashi quyidagi funksional usullarni tavsiya etadi:

**1. Ortostatik sinash.** Uyqudan keyin, krovatda 1 daqiqa yurak urishi paypaslab tegib aniqlanadi. So'ngra o'rnidan turish va 1 daqiqa turish kerak, turib yana 1 daqiqa yurak urushini hisoblash zarur. Shundan so'ng turgan va yotgan holda yurak urushi kamayishi o'rtasidagi farq hisoblab chiqiladi. Agar aniqlangan farq 6–10 zarbni tashkil etsa, bu funksional tizimning yaxshi holatidan darak beradi. 10–18 zarb farq qilsa, funksional tizimning qoniqarli holati qayd etiladi. 20 ta zarbdan ko'proq farq ortiqcha charchash yoki kasallik natijasida organizm ishlashi buzilganidan darak beradi.

**2. Ryufye sinovi.** Ushbu sinovlar uch yo'nalishda uyqudan keyin yurak urishi tezligini o'lchashdan iborat: yotgancha (R1), o'tirib (R2), tik turib (RZ) har bir daqiqada. Ushbu sinov ko'rsatkichi quydagi formula bo'yicha aniqlanadi:

$$IR = \frac{R1+R2+RZ-200}{10}$$

Agar olingan qiymat noldan kam bo'lsa, funksional tizim holati a'lo darajada: agar 0 dan 5 gacha farq qilsa, funksional tizim holati yaxshi; 6 dan 10 gacha farq qilsa – qoniqarli. Agar bu ko'rsatkich 10 dan ortiq bo'lsa, holat qoniqarli emas. Bir haftada 2–4 marta sinov o'tkaziladi.

## XULOSA

“Sambo” kurashi yoshlar orasida ommabop. Koʻpchilik oʻsmirlar kurashning ushbu turi bilan shugʻullanishni xohlaydi.

“Sambo” kurashining respublikadagi mavjud seksiyalari barcha shugʻullanishni xohlaganlarni qabul qila olmaydi. Respublika shaharlaridagi maktablarda, oʻrta va oliy oʻquv yurtlarida jismoniy tarbiya darslarida jonbozlar tomonidan “Sambo” kurashi boʻyicha 2 marta mashgʻulotlar tuzilishi mumkin.

Bu yoshlarni foydali, qiziqarli mashgʻulot bilan band qilish imkonini beradi, ularning xarakteri va irodasini tarbiyalashga koʻmaklashadi. hayotga jismonan baquvvat va epehil qilib tayyorlaydi. Ularning barchasi chempion boʻlavermaydi. Biroq “Sambo” mashgʻulotlarida ular olgan koʻnikmalar mehnat qilishda va Armiyada xizmat qilishda juda as qotadi.

Ushbu qoʻllanma boshlangʻich seksiyalarda, shuningdek litsey, kollej va oliy oʻquv yurtlarida qoʻllanishi mumkin, agar ularda jismoniy tarbiya boʻyicha ikki marta mashgʻulot boʻlsa ixtisoslik sifatida oʻtkazilishi mumkin.

**MUSOBAQA QOIDALARIDAN**  
**I. MUSOBAQALAR O‘TKAZISH XUSUSIYATI VA**  
**USULLARI.**

**1- §. MUSOBAQALAR XUSUSIYATI.**

I. Musobaqalar xususiyatiga ko‘ra:

a/ shaxsiy

b/ jamoaviy

v/ shaxsiy-jamoaviy

g/ saralash /ochiq gilam/ turlariga bo‘linadi

**2- §. MUSOBAQALAR O‘TKAZISH USULLARI**

Musobaqalar quyidagi uch usullarning biri bo‘yicha o‘tkazilishi mumkin:

a/ doira

b/ yutqazgalar chiqib ketadi

v/ aralash.

Doira usulida har bir ishtirokchi kichik guruhlarda barcha vazn toifasidagi ishtirokchilar bilan uchrashadi.

Chiqib ketish usulida ishtirokchi musobaqalar to‘g‘risidagi qoidada belgilangan miqdorda mag‘lubiyatga uchrasa yoki jarima olsa, musobaqalardan chiqib ketadi.

Aralash usulda kichik guruhlardagi uchrashuvlar doira usulida o‘tkaziladi, so‘gra birinchi mag‘lubiyatdan keyin yutqazgan chiqib ketadi.

**II. MUSOBAQALAR ISHTIROKCHILARI**

**1-§. VAZN TOIFALARI**

I. Musobaqalar quyidagi vazn toifalarida o‘tkaziladi: 18 yosh va undan katta sportchilar o‘rtasida: 48 kilogrammgacha. 52 kilogrammgacha, 57 kilogrammgacha, 62 kilogrammgacha, 74

kilogrammgacha, 82 kilogrammgacha, 90 kilogrammgacha, 100 kilogrammgacha va undan yuqori.

16–17 yoshli oʻsmirlar uchun: 45 kilogrammgacha, 48 kilogrammgacha, 52 kilogrammgacha, 56 kilogrammgacha, 60 kilogrammgacha, 70 kilogrammgacha, 75 kilogrammgacha, 81 kilogrammgacha va undan yuqori.

14–15 yoshli oʻsmirlar uchun: 35 kilogrammgacha, 38 kilogrammgacha, 41 kilogrammgacha, 47 kilogrammgacha, 44 kilogrammgacha, 50 kilogrammgacha, 53 kilogrammgacha, 56 kilogrammgacha, 59 kilogrammgacha, 62 kilogrammgacha, 65 kilogrammgacha, 68 kilogrammgacha, 71 kilogrammgacha, 77 kilogrammgacha va undan yuqori.

## **2- §. ISHTIROKCHILAR MAJBURIYATLARI VA HUQUQLARI**

Ishtirokchi:

a/ musobaqalar oʻtkazish qoidalari va shartlarini bilishi va unga qatʼiy rioya qilishi shart;

b/ xushmuomala boʻlishi va barcha ishtirokchilarga, hakamlarga, musobaqa oʻtkazuvchi shaxslarga, shuningdek tomoshabinlarga toʻgʻri munosabatda boʻlishi kerak;

v/ hakamlarning barcha talablarini bajarishi shart;

g/ soqollar, tirmoqlari olingan, toza sport kiyimida boʻlishi shart;

d/ bellashuvdan oldin va undan keyin raqib bilan quchoqlashishi shart;

ye/ hakamlar hayʼati chaqirsa, darhol oldiga borishi shart /birinchi chaqiruvdan keyin 2 daqiqa ichida gilamga koʻtarilmasa, ishtirokchi musobaqalardan chiqarib tashlanadi, uning oldingi bellashuvlardagi barcha natijalari bekor qilinadi/.

Ishtirokchi:

a/ jamoa vakili, sardor yoki murabbiy orqali hakamlarga murojaat qilishga haqli /shaxsiy musobaqalarda ishtirokchi bevosita bosh hakamga murojaat qilishi mumkin/;

b/ vazn oʻlchashdan bir soat oldin rasmiy vazn oʻlchagichda oʻz vaznini nazorat qilishga haqli;

v/ saralash musobaqalarida o'z darajasi bo'yicha yoki yuqori darajada ishtirok etishi mumkin.

#### **IV. HAKAMLIK QOIDALARI**

##### **25–28- §. BELLASHUV NATIJASI VA BAHOLASH**

1. Sambo kurashi bo'yicha musobaqalarda quyidagi texnik xatti-harakatlar baholanadi: tik turib kurashish - irg'itish, yotib kurashish – ushlab va og'ritish usullari.

2. Olishuv davomida kurashchilardan biri albatta g'alaba qozonadi: tozza, yaqqol ustunlik bilan, ballar bo'yicha, biroz ustunlik bilan, kichik ustunlik bilan.

Toza g'alaba quyidagi hollarda beriladi:

a/ orqasini yerga tekkizish, unda raqib kuragini yerga tekkizgan kurashchi oyoqda turadi;

b/ og'ritish usuli qo'llanilganda;

v/ raqib diskvalifikatsiya qilinganda/. Agar bellashuv vaqtida kurashchilardan biri uning raqibiga nisbatan yiqitish, ushlab va ogohlantirish uchun 12 ball va undan yuqori ball to'plasa, yaqqol ustunlik bilan g'alaba beriladi.

Agar ikkala kurashchilar to'plagan ballar to'rt balldan oshsa, ballar bo'yicha g'alaba beriladi, to'rt balldan kam bo'lsa biroz ustunlik bilan g'alaba hisoblanadi. Ballar teng bo'lsa, sifatliroq usullarni qo'llagan kurashchiga yoki agar baholar birxil bo'lganda oxirgi bahoni qo'lga kiritgan kurashchiga kichik g'alaba beriladi.

##### **29- §. MUSOBAQADAN OLIB TASHLASH VA DISKVALIFIKATSIYA**

1. Kurashchi quyidagi holatlarda bosh hakam qarori bilan musobaqadan olib tashlanishi mumkin:

a/ ikki ogohlantirishdan keyin, uchinchi ogohlantirishga ehtiyoj sezilsa;

b/ taqiqlangan usulni takroran qo'llamoqchi bo'lsa;

v / kurashni davom ettira olmasa /vrach roziligi bilan/.

2. Kurashchi bosh hakam qarori bilan musobaqadan olib tashlanishi mumkin:

a/ raqib, ishtirokchilar, hakamlar va tomoshabinlarga qo'pol va odobsiz munosabat. raqibga qo'l cho'zishdan bosh tortish yoki qo'lni noto'g'ri cho'zganlik uchun;

b/ birinchi chaqiruvdan keyin 2 daqiqa ichida gilamga ko'tarilmasa;  
v/ hakamlarni aldasa.

### **30-§. USULLARNI BAHOLASH**

1. Orqasi yoki kuragi yerga tegsa toza yiqitish hisoblanadi, bunda yiqitgan kurashchi tik holatda qolishi kerak, /ko'prik orqaga tenglashtiriladi/.

2. Quyidagi holatlarda to'rt ball beriladi:

a/ orqasini yerga tekkizish, yiqitgan kurashchi o'zi ham yiqiladi;

b/ yonga yiqitish, kurashchining o'zi yiqilmaydi;

v/ 20 sek ushlab tursa.

3. Quyidagi holatlarda ikki ball beriladi:

a/ yonga yiqitish. unda yiqitgan kurashchi oyoq tovonidan boshqa yeri bilan gilamga tegsa;

b/ dumbasini, ko'kragini, qornini, yelkasini yerga tekkizish, unda yiqitgan kurashchi tik qoladi;

v/ tiz cho'kkan raqibni orqasi yerga tekkizilsa, yiqitgan kurashchi o'zi yiqilmaydi;

g/ 10 sekunddan ortiq ushlab tursa;

ye/ raqib ushlashga yoki og'ritish usuliga chop berib, atayin gilamga yotib olsa.

4. Quyidagi holatlarda bir ball beriladi:

a/ dumba, ko'krak, qorin, yelka yerga tekkizilsa.

b/ tiz cho'kkan raqib yonga yiqitilsa, yiqitgan kurashchining o'zi yiqilmaydi;

v/ raqibga bildirilgan birinchi ogohlantirish uchun;

g/ tiz cho'kkan raqib raqib orqasi yerga tekkizilsa, yiqitgan kurashchining o'zi ham yiqiladi;

5. Agar kurashchilardan biri usul qo'llamoqchi bo'lib, o'zi orqasi bilan yiqilib tushsa, ballar berilmaydi.

6. Yotib kurashishda ag'darish uchun hech qanday baho berilmaydi.

### 31- §. TEXNIK HARAKATLARNI BAHOLASH

	himoyalananayotgan va hujum qilayotgan tik holatda		hujum qiluvchi tik, hujum qiluvchi tizzada	
	yiqilmay	yiqilib	yiqilmay	yiqilib
Hujum qiluvchi yiqitdi Hujum qiluvchi yiqildi	yiqilmay	yiqilib	yiqilmay	yiqilib
Orqasiga, ko'prik, dumalatish		4	2	1
Yonga		2	1	-
Ko'kraka, qoringa, yelkaga, dumbaga		1	-	-

Og'ritish usuli – sof

10 sekunddan ortiq ushlab 2 ball. 20 sekunddan ortiq ushlab 4 ball. Birinchi ogohlantirish 1 ball. Ikkinchi ogohlantirish 2 ball. Diskvalifikatsiya - sof. G'alaba sifati:

1. Sof- 0:4

2. Og'ritish usuli - 0:4

3. YAqqol ustunlik bilan - 0:4

4. Ballar bo'yicha / farq 4 balldan 12 ballgacha/ - 1:3

5. Biroz ustunlik bilan; a/ farq 4 balldan kam - 2:3

b/ qo'llangan usullar sifati - 2,5:3

v/ yiqitish va ogohlantirishgacha ushlab turish - 2,5:3

g/ oxirgi harakati bo'yicha - 2,5:3

6. Durang - 3:3

7. Diskvalifikatsiya - 0:4

8. Ikkala kurashchini diskvalifikatsiya qilish - 4:4

## 32- §. TAQIQLANGAN USULLAR.

1. Sambo kurashi bo'yicha musobaqada quyidagilar taqiqlanadi;  
a/ raqibni boshini yerga tekkizish, qo'lini qisib yiqitish, butun tanasini raqibga tashlab, uni yiqitish;

b/ bo'g'ish, shuningdek raqibning og'zi va burnini qisib, nafas olishiga halaqit berish;

v/ zarbalar berish, tirnash, tishlash;

g/ bo'yinni qo'l, oyoq bilan o'rash va raqib boshini qisish yoki uni gilamga bosish;

d/ raqibning yuziga qo'llar, oyoqlar yoki bosh tirash;

ye/ yotib kurashishda raqib tanasining istalgan qismini tirnoq yoki tizza bilan ezish;

j/ raqib qo'l va oyoq barmoqlarini ushlab olish;

z/ qo'lni orqaga qayirish, bilakka og'ritish usullarini qo'llash;

i/ tik turib og'ritish usullarini qo'llash;

k/ siltab og'ritish usullarini qo'llash;

l/ beldan past kiyimdan tortish va ichkaridan kiyim yengini tortish;

m/ gilam qoplamasini ushlab;

n/ raqib oyoq kaftini qo'l bilan o'rib, tugun qilish;

o/ raqibni gilamdan surish, gilamdan chetga chiqish yoki o'rmlab chiqib ketish.

2. Agar hakam kurashchilardan biri taqiqlangan usulni qo'llaganini payqamay qolsa, shikastlangan kurashchi ovoz chiqarib buni bildirishi mumkin. Gilamdagi hakam ushbu signalga ko'ra, bellashuvni to'xtatishi va holatni tekshirib, aybdorni ogohlantirishi kerak.



## NOMDOR SPORTCHILAR VA O‘ZBEKISTONDA SAMBO KURASHI ASOSCHILARI



O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy  
**Vladimir Petrovich Gulyayev.**

O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy  
**Surat Umarovich Alimov** musobaqa o‘tkazish vaqtida.

### **1. GULYAYEV VLADIMIR PETROVICH**

1955 yilda «Sambo» kurashi bo‘yicha sobiq Ittifoq chempioni. SSSR sport ustasi. O‘zSSRda xizmat ko‘rsatgan murabbiy.

Moskva jismoniy tarbiya institutini tamomlagandan keyin 1956 yilda Toshkentga ishga keladi.

O‘zbekiston SSRda «Sambo» kurashi qaror topishi va rivojlanishi uning nomi bilan bog‘liq.

Gulyayev V.P. halollik, xolislik, o‘z ishiga sodiqlik va ulkan ishga bo‘lgan layoqat, ulkan pedagogik tajriba singari fazilatlariga ega.

Uning tomonidan SSSRning 50 dan ortiq sport ustalari tayyorlangan. Bugungi kunda «Sambo» va «Dzyudo» kurashi bo‘yicha O‘zSSRning barcha yetuk murabbiylari uning shogirdlarining shogirdlari hisoblanadi.



Sambo bo'yicha faxrli sport ustasi **Surat Alimov**

## **2. SURAT ALIMOV**

«Sambo» kurashi bo'yicha SSSR sport ustasi bo'lgan V.P. Gulyayevning birinchi shogirdi

1959–1970 yillarda O'zSSR chempioni. SSSR kasaba uyushmalari spartakiadasi kumush medali sovrindori (1964y).

«Burevestnik» MK va «Dinamo» MK g'olibi va sovrindori.

O'zSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy, Respublika toifasidagi hakam, dotsent, texnika fanlari nomzodi.

## **3. RUSTAM YO'LDOSHEV**

SSSR sport ustasi. Bir necha marta O'zSSR chempioni «Burevestnik» MK chempioni. O'zSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy.



#### **4. RIZO FOZILOV**

SSSR sport ustasi. Ko‘p karra O‘zSSR chempioni. Ko‘p karra «Burevestnik» MK sovrindori. SSSR kasaba uyushmalari spartakiadasi kumush medali sovrindori (1964 y). O‘zSSRda xizmat ko‘rsatgan murabbiy, Butunittifoq toifasidagi hakam.



#### **5. XUSHVAQT RO‘ZIQULOV**

1969–1970 yillarda o‘tkazilgan SSSR birinchiligining ilk o‘zbek sovrindori. «Sambo» kurashi bo‘yicha 1968 yilgi Sobiq Ittifoq chempioni. «Sambo» kurashi bo‘yicha I va II-xalqaro turnirlar g‘olibi. «Sambo» kurashi bo‘yicha 1966–1970 yilgi O‘zSSR chempioni.

O‘zbek kurashning yorqin namoyandasi. Ulkan tajriba, tirishqoqlik va g‘alabaga bo‘lgan irodaga ega bo‘lgan. Xalqaro toifadagi SSSR sport ustasi.

Xushvaqt Ro'ziqulov Qashqadaryo viloyatining Kitob tumanida tavallud topgan. Armiya xizmatini o'taganidan keyin 1965 yili kurashga bo'lgan ishtiyoq uni O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti sport seksiyasiga, V. P. Gulyayev huzuriga yetaklaydi. Murabbiy uni quruvchilikka oladi, Xushvaqt kunduzi ishlab, kechasi sambo mashg'ulotlari bilan shug'ullanardi.

Keyingi zilzila yuz bergan 1966 yil 26 aprel kuni u O'zSSR chempionatida g'olib bo'ladi.



#### **6. GAVRIIL KIM**

1968 yilda yoshlar orasida SSSR chempioni. Ko'p karra O'zSSR chempioni. SSSR sport ustasi. O'zbekiston SSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy.

#### **7. NORMAMAT YO'LDOSHEV**

1969 yilgi SSSR birinchilining bronza sovrindori. 1969 yilgi SSSR yoshlar birinchiligining kumush sovrindori. Ko'p karra O'zSSR chempioni. SSSR sport ustasi. G'alabaga bo'lgan ulkan irodaga ega. Qashqadaryo viloyatining Kitob tumanida tug'ilgan.



### **8. SOBIR QURBONOV**

Xizmat ko'rsatgan sport ustasi. «Sambo» kurashi bo'yicha 1975 yilgi Jahon chempioni /Minsk/. «Sambo» kurashi bo'yicha 1974 yilgi Yevropa chempioni /Madrid/. 1975 yilgi SSSR xalqlari spartakiadasi chempioni /Tbilisi/. 1973–1975 yillarda O'zSSR spartakiadasi chempioni. 1974 yil Boku shahrida o'tkazilgan Xalqaro turnir chempioni. Toshkentda 1971 yil o'tkazilgan Xalqaro turnir chempioni.

Ulkan jismoniy kuchga ega o'ziga xos irodali kurashchi.



### **9. SAYFITDIN HODIYEV**

SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi. 1974 yilgi II Jahon chempionati chempioni /Ulan-Bator/. 1975 yilgi III Jahon chempionati

chempioni /Minsk/. 1974 yilgi Xalqaro turnir chempioni /Boku/.

O'ta tirishqoq va ulkan tajribaga ega. Qashqadaryo viloyatining Kitob tumanida tug'ilgan.



#### **10. BOBOMUROD FAYZIYEV**

SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi. 1979, 1982, 1981, 1986, 1987 yillardagi SSSR Chempionatlari va Kuboklari g'olibi.

Jahon Chempionatlari va Kuboklari g'olibi. 1982 y. Bil-bao sh. / Ispaniya/, 1986 y. Po sh. /Fransiya/, 1987y. Milan sh./Italiya/, 1982 y. «Sambo» yulduzlari orasida, Ovyedo sh./Ispaniya/.

O'ziga xos irodali kurashchi, ulkan jismoniy kuchga ega. Sirdaryo viloyatida tug'ilgan.



#### **11. ERKIN XOLIQOV**

Xalqaro toifadagi sport ustasi.

SSSR chempioni 1985 va 1987y. /Leningrad, Toshkent/

1985 yilgi Jahon kubogi chempioni /Ispaniya/.

1986 yilgi Yevropa chempioni /Leningrad/.

1987 yilgi Jahon chempionati sovrindori.

1988 yilgi Jahon kubogi sovrindori /Yaponiya/.

O'ta tirishqoq, ulkan iroda, ismoniy kuch va sifatli usullarga ega.

Qashqadar viloyatining Shahrizabz shahrida tug'ilgan.



## **12. RAHIM MASHARIPOV**

Xalqaro toifadagi sport ustasi. SSSR Kubogi chempioni 1988y./ Leningrad/.

1989 yilgi SSSR chempioni /Olma-Ota/. 1989 yilgi Jahon chempionati kumush medal sovrindori /AQSH/.

O'ziga xos kurashchi, ulkan iroda, texnika va taktikaga ega.

Xorazm viloyati, Urganch shahrida tug'ilgan.

## **13. BOTIR TURDIYEV**

Xalqaro toifadagi sport ustasi.

1988 yilgi o'smirlar chempioni /Kotova sh./.

Yoshlar o'rtasida 1989 yilgi SSSR chempioni /Vladivostok/.

1989 yilgi Jahon birinchiligi g'olibi /AQSH/.

## **14. SHUHRAT OCHILOV**

Xalqaro toifadagi sport ustasi.

Yoshlar o'rtasida 1989 yilgi SSSR chempioni /Vladivostok/

1989 yilgi Jahon birinchiligi g'olibi /AQSH/.

## **BUTUNITTIFOQ VA XALQARO MUSOBAQALARDA O‘ZSSR SAMBOCHILARI YUTUQLARI TO‘G‘RISIDA TARIXIY MA‘LUMOTLAR**

### **I. SSSR birinchiligi va chempionatlari**

22- SSSR shaxsiy birinchiligi. 1968 y. 21–24 noyabr. Lipetsk.  
I o‘rin - RO‘ZIQULOV XUSHVAQT – 58 kilogrammgacha.  
O‘zSSR jamoasi – VI-o‘rin.

23- SSSR shaxsiy birinchiligi. 1969 y. 21–23 noyabr. Dzerjinsk.  
II o‘rin - RO‘ZIQULOV XUSHVAQT – 56 kilogrammgacha.  
III o‘rin – Yo‘LDOSHEV NORMAMAT – 75 kilogrammgacha.

24- SSSR shaxsiy birinchiligi. 1970 y. 15–18 oktyabr. USSR  
Kommunarsk.  
III o‘rin – RO‘ZIQULOV XUSHVAQT – 56 kilogrammgacha.

28- SSSR shaxsiy birinchiligi. 1974 y. 13–17 mart. Kaunas Litva  
SSR.  
II o‘rin – AN MELS – 52 kilogrammgacha.  
III o‘rin – XODIYEV SAYFUTDIN – 52 kilogrammgacha.  
III o‘rin – QURBONOV – 74 kilogrammgacha.

31- SSSR shaxsiy birinchiligi. 1977 y. 14–15 iyul. Qarag‘anda  
Qozog‘iston SSR.  
II o‘rin – GAGNADZE SUSO – 100 kilogrammdan ortiq.  
III o‘rin – ZVYAGINTSEV ALEKSEY – 67 kilogrammgacha.  
II o‘rin – DOLJENKO ALEKSANDR – 100 kilogrammgacha.

32- SSSR shaxsiy birinchiligi. 1978 y. 13–17 iyun. Toshkent sh.  
I o‘rin – DOLJENKO ALEKSANDR – 100 kilogrammgacha.  
II o‘rin – YUSUPOV KOMIL – 62 kilogrammgacha.  
II o‘rin – GAGNADZE SUSO – 100 kilogrammdan ortiq.  
III o‘rin – ANIKIN VASILIIY – 82 kilogrammgacha.



34- SSSR shaxsiy birinchiligi. 1980 y. 17–20 iyun. Frunze, Qirg'iz SSR.

III o`rin – FAYZIYEV BOBOMUROD – 52 kilogrammgacha.

III o`rin – ZVYAGINTSEV ALEKSEY – 74 kilogrammgacha.

O`zSSR jamoasi – V o`rin.

35- SSSR shaxsiy birinchiligi. 1981 y. 9–12 iyul. Qarag`anda Qozoiston SSR.

III o`rin – GAGNADZE SUSO – 100 kilogrammdan ortiq.

O`zSSR jamoasi – VI o`rin.

36- SSSR shaxsiy birinchiligi. 1982 y. 24–27 mart. Barnaul.

III-o`rin – REZVANOV R. – 68 kilogrammgacha.

III-o`rin – GAGNADZE SUSO – 100 kilogrammdan ortiq.

O`zSSR jamoasi – VI o`rin.

37- SSSR shaxsiy birinchiligi. 1983 y. 30 iyul – 3 avgust.

III o`rin - VALIYEV A. kilogrammgacha vazn 57

38- SSSR shaxsiy birinchiligi. 1984 y. 15–17 fevral Ribinsk

I o`rin – SOBODIREV. 100kilogrammdan ortiq

III o`rin - ADIGEZALOV S. 62 kilogrammgacha

### **SSSR XALQLARI SPARTAKIADASI**

VI SSSR xalqlari spartakiadasi. 1975 y. 4–6 iyul.

Tbilisi sh. Gruziya SSR

I o`rin - OQILOV BAHODIR - 48 kilogrammgacha

I o`rin - QURBONOV SOBIR - 74 kilogrammgacha

III o`rin - PODOLYANIN YEVGENIY - 62 kilogrammgacha

Jamoalar orasida – IV o`rin.

VII SSSR xalqlari spartakiadasi. 1979y. 11–15 iyul. Moskva sh.

III o`rin - DURDIYEV TOHIR - 100 kilogrammgacha

III o`rin - GOGNADZE SOSO - 100 kilogrammdan ortiq

VIII- SSSR xalqlari spartakiadasi. 1983y. 3 iyul - 3 avgust. Moskva sh.  
I o`rin - ADIGEZALOV SOBIR – 57 kilogrammgacha  
II o`rin - XALIKOV ERKIN - 74 kilogrammgacha  
III o`rin - MOTORIN OLEG - 90 kilogrammgacha  
Jamoalar orasida – V o`rin.

SSSR shaxsiy kubogi

SSSR shaxsiy kubogi. 1980y. y. 12–14 noyabr. Frunze. Qirg`iz SSR.

III o`rin - REZVANOV R. 68 kilogrammgacha  
III o`rin - MOTORING OLEG - 90 kilogrammgacha  
III o`rin - GOGNADZE SOSO – 100 kilogrammdan ortiq  
Jamoalar orasida – III o`rin.

SSSR shaxsiy kubogi. 13–15 noyabr. Ketovo sh.

I o`rin - FAYZIYEV BOBOMUROD - 52 kilogrammgacha  
II o`rin - REZVANOV R. 68 kilogrammgacha  
III o`rin - STESHNIKOV SERGEY - 90 kilogrammgacha.

SSSR shaxsiy kubogi. 1983y. 2–6 noyabr Kamnin sh.

I o`rin - G`ULOMOV RAVSHAN - 100 kilogrammgacha  
II o`rin - ADIGEZALOV SOBIR - 62 kilogrammgacha  
III o`rin - MOTORIN OLEG - 90 kilogrammgacha  
O`zSSR jamoalari orasida - III mesto.

SSSR shaxsiy kubogi. 1984y. 10–14 iyul. Kurgan. RSFSR

II o`rin - FAYZIYEV B. 52 kilogrammgacha  
III o`rin - GLAZUNOV A. 90 kilogrammgacha

## **YOSHLAR O`RTASIDA SSSR BIRINCHILIGI MUSOBAQALARI**

Yoshlar o`rtasida SSSR birinchiligi /1946–1948 yillarda tug`ilganlar/  
1967 y. 28–30 aprel. Riga sh. Latviya SSR.

III oʻrin - LEONTYEV Y. 68 kilogrammgacha

Yoshlar oʻrtasida SSSR shaxsiy birinchiligi. 1968 y. 19–21 aprel.  
Qozon sh.

I oʻrin - KIM G. 58 kilogrammgacha

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR shaxsiy-jamoaviy birinchiligi  
1970 y. 16–19 aprel. Chelyabinsk sh.

II oʻrin - BADALOV IKROM - 86 kilogrammgacha

Yoshlar oʻrtasida SSSR shaxsiy birinchiligi.

1974 y. 18–21 aprel. Maykop sh.

III oʻrin - BADALOV TURSUN - 90 kilogrammgacha

Yoshlar oʻrtasida SSSR shaxsiy birinchiligi 1975y. 24–27 iyul.  
Bryansk sh.

I oʻrin - BADALOV TURSUN - 90 kilogrammgacha

II oʻrin - VAFAYEV BAXTIYER - 52 kilogrammgacha

Jamoalari orasida OʻzSSR - V mesto.

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR shaxsiy birinchiligi

1976 y. 22–25 iyul. Donetsk Ukraina SSR

I oʻrin - BADALOV TURSUN - 90 kilogrammgacha

II oʻrin – IBATULIN KAMIL - 52 kilogrammgacha

II oʻrin – NAM YEVGENIY - 100 kilogrammdan ortiq

III -oʻrin – OSTANAYEV G. - 82 kilogrammgacha

III oʻrin – MOTORIN OLEG - 90 kilogrammgacha

Yoshlar oʻrtasida II Butunittifoq sport oʻyinlari

1977 yil 12–15 iyul. Minsk BSSR.

I oʻrin – IBATULIN KAMIL - 52 kilogrammgacha

I oʻrin – OSTANAYEV G. - 82 kilogrammgacha

III oʻrin – MOTORIN OLEG - 82 kilogrammgacha

III oʻrin - BADALOV TURSUN - 100 kilogrammgacha

III oʻrin – NAM YEVGENIY - 100 kilogrammdan ortiq  
Jamoalari orasida OʻzSSR – III oʻrin.

Yoshlar oʻrtasida SSSR shaxsiy birinchiligi. 1979y. 1–4 mart.  
Ivanov sh.

II oʻrin – AHMEDOV T. - 52 kilogrammgacha

II oʻrin – TURAYEV R. - 57 kilogrammgacha

II oʻrin – RASULOV B. - 62 kilogrammgacha

Jamoalari orasida OʻzSSR – II-oʻrin.

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR birinchiligi. 1980y. 26–29 iyul.  
Ashxobod. Turkmaniston SSR.

III-oʻrin – FAYZIYEV BOBOMUROD - 52 kilogrammgacha

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR birinchiligi. 1981y. 7–11 iyul. Vladimir.

II oʻrin – XRAMTSOVSKIY ALEKSANDR - 100 kilogrammdan  
ortiq

Jamoalari orasida OʻzSSR – VI-oʻrin.

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR birinchiligi. 1982y. 17- 0 fevral.  
Kuybyshev.

I oʻrin – FAYZIYEV BOBOMUROD - 52 kilogrammgacha

II oʻrin – NURULLAYEV A. - 52 kilogrammgacha

III oʻrin – AXMETOV A. - 68 kilogrammgacha

IIIoʻrin – XRAMTSOVSKIY A. - 100 kilogrammdan ortiq

Yoshlar oʻrtasida III Butunittifoq sport oʻyinlari  
1982 y. 17–20 iyul. Minsk, Belorussiya SSR.

I oʻrin – FAYZIYEV BOBOMUROD - 52 kilogrammgacha

II oʻrin – RASULOV BAHROM. - 62 kilogrammgacha

III oʻrin – AXMETOV T. - 48 kilogrammgacha

III oʻrin – VALIYEV A. - 57 kilogrammgacha

Jamoalari orasida OʻzSSR – IV-oʻrin.

Yoshlar oʻrtasida SSSR shaxsiy birinchiligi.  
1983 yil 2–5 iyun. Perm sh.

I oʻrin – RYABININ V - 90 kilogrammgacha

II oʻrin – XRAMTSOVSKIY A. - 100 kilogrammdan ortiq

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR birinchiligi. 1984 yil 31 yanvar–3 fevral.  
Klaypeda, Litva SSR.

II oʻrin – RYABININ V - 90 kilogrammgacha

III oʻrin – Jumanov A. - 62 kilogrammgacha

Jamoalari orasida OʻzSSR – V oʻrin.

### **YOSHLAR OʻRTASIDA SSSR BIRINCHILIGI MUSOBAQALARI**

Yoshlar oʻrtasida Butunittifoq shaxsiy-jamoaviy musobaqalar.

1962 yil 22–26 avgust. Boku, Ozarbayjon SSR.

III oʻrin – YAFASOV R. - 67 kilogrammgacha

I. BUTUNITTIFOQ YoSHLAR OʻYINLARI.

1968 yil 21–24 iyul. Kiyev, Ukraina SSR.

II oʻrin – ZYUNIN N. - 71 kilogrammgacha

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR shaxsiy birinchiligi. 1972y. 15–18 iyul.  
Kursk shahri

II oʻrin - BADALOV TURSUN - 86 kilogrammgacha

III oʻrin - DOLJENKO ALEKSANDR - 86 kilogrammgacha

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR shaxsiy birinchiligi. 1974 y. 18–21 iyul.  
Lvov sh. USSR

I oʻrin - KIM V. - 65 kilogrammgacha

I oʻrin - OSTANAYEV T. - 81 kilogrammgacha

I oʻrin - BADALOV TURSUN - 87 kilogrammgacha

II oʻrin - SHARAPATOV D. - 60 kilogrammgacha

II oʻrin - UBAYDULLAYEV A. - 75 kilogrammgacha

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR shaxsiy birinchiligi. 1975y. 16–20 aprel.  
Qoʻqon sh.

Oʻzbekiston SSR

I oʻrin - KIMSANOV A. - 70 kilogrammgacha  
I oʻrin - STESHNIKOV S. - 75 kilogrammgacha .  
II oʻrin - REZVANOV R. - 56 kilogrammgacha  
III oʻrin - KIXOV A. - 65 kilogrammgacha  
III oʻrin - MOTORIN OLEG - 81 kilogrammgacha  
III oʻrin - MESBOYEV 3., SULTANOV 3. - 87 kilogrammgacha

Shaxsiy-jamoaviy birinchilik

1976y. 3–4 aprel. Panevejis sh. Litva SSR

I oʻrin - STESHNIKOV S- 81 kilogrammgacha

II oʻrin - GʻULOMOV I. - 87 kilogrammgacha

III oʻrin - KIM A.- 48 kilogrammgacha

Ittifoq respublikalari jamoalari orasida OʻzSSR – V oʻrin

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR birinchiligi. 1977 yil 7–10 aprel.  
Kolonna RSFSR

I oʻrin - VALIYEV O. – 52 kilogrammgacha

III-oʻrin - LEVCHIK S. – 75 kilogrammgacha

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR shaxsiy birinchiligi. 1978y. 5–9 aprel  
Kishinev sh.

Moldova SSR

II oʻrin - DJUMATAYEV M. - 81 kilogrammgacha

II oʻrin - TURAYEV R. - 56 kilogrammgacha

Katta yoshli oʻsmirlar oʻrtasida SSSR birinchiligi. 1979y. 4–8 aprel.  
Novokuznetsk sh. RSFSR

I oʻrin - FAYZIYEV B. – 52 kilogrammgacha

II-oʻrin - YEVGRAFOV A. – 60 kilogrammgacha

III-oʻrin - DADAXOʻJAYEV M. – 70 kilogrammgacha vazn

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR birinchiligi. 1980y. 27–30 mart. Tomsk sh.  
RSFSR

II oʻrin - XRAMTSOVSKIY A. - 87 kilogrammdan ortiq

III oʻrin - SHAYXUTDINOV R. – 48 kilogrammgacha vazn

III o‘rin - DADAXO‘JAYEV Yu. – 75 kilogrammgacha vazn

O‘smirlar o‘rtasida SSSR shaxsiy birinchiligi. 1981 yil 23–27 mart.  
Novokuznetsk RSFSR

I o‘rin - NURALIYEV I. – 52 kilogrammgacha vazn

II o‘rin - DJUMANOV A. – 56 kilogrammgacha vazn

III o‘rin - RYABININ V. – 87 kilogrammgacha vazn

III o‘rin - CHERVYAKOV S. – 87 kilogrammgacha vazn

III o‘rin - SITOV V. - 52 kilogrammgacha

Ittifoq respublikalari jamoalari orasida O‘zSSR – II o‘rin.

O‘smirlar o‘rtasida SSSR shaxsiy birinchiligi. 1982 y. 4–5 fevral  
Yerevan sh. Arm.SSR

I o‘rin - JUMANOV A. – 60 kilogrammgacha vazn

I o‘rin - SHATROV Sh. – 65 kilogrammgacha

I o‘rin - RYABININ V. – 87 kilogrammdan ortiq

III o‘rin - ALIYEV A. – 52 kilogrammgacha vazn

O‘smirlar o‘rtasida SSSR birinchiligi. 1983 y. 10–13 aprel Olmaota  
sh. QozSSR

III o‘rin - AKZAMOV F. – 48 kilogrammgacha vazn

III o‘rin - TURAYEV Sh. – 48 kilogrammgacha vazn

III o‘rin - ABDUVALIYEV A. – 56 kilogrammgacha vazn

Jamoalar orasida O‘zSSR - IV o‘rin.

Maktub o‘quvchilari orasida I- Butunittifoq birinchiligi.

1981 y. 14–17 iyul. Gorlovka, RSFSR

II o‘rin - KORNEV A. - 75 kilogrammgacha

III o‘rin - CHERVYAKOV S. – 87 kilogrammgacha

O‘smirlar o‘rtasida SSSR birinchiligi. 1985 y. Vladimir sh.

I o‘rin - YASHIN KONSTANTIN

I o‘rin - BAYDIN SERGEY

I o‘rin - KOLMBIKOV

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR birinchiligi. 1988 y. Ketovo sh.

I oʻrin - XASANOV BAHODIR

I oʻrin - KIM RUDOLF

Oʻsmirlar oʻrtasida SSSR birinchiligi. 1989 y. Vladivostok sh.

I oʻrin - BOYTURAYEV ROMAN

I oʻrin - TURDIYEV BOTIR

I oʻrin - OCHILOV SHUHRAT

## **XALQARO TURNIRLAR**

I Xalqaro turnir. 1967y. 15–17 dekabr. Riga sh. Latv. SSR

I oʻrin - ROʻZIQULOV XUSHVAQT - 58 kilogrammgacha

II Xalqaro turnir. 1969y. 2–4 iyul. Moskva sh. Bosh hakam D. Gulevich

I oʻrin - ROʻZIQULOV XUSHVAQT - 58 kilogrammgacha Sh-Xalqaro turnir. 1970y. 3–5 iyul. Sochi sh. Bosh hakam Turin

II oʻrin - ROʻZIQULOV XUSHVAQT - 58 kilogrammgacha

IV Xalqaro turnir. 1971y. 8–10 oktyabr. Toshkent sh. Bosh hakam-X. M. Toshxoʻjayev

I oʻrin - KIM Y. 58 kilogrammgacha

I oʻrin - KURBANOV S. - 70 kilogrammgacha

I oʻrin - YULDASHEV N. - 80 kilogrammgacha

II oʻrin - TAYMURADOV A. - 56 kilogrammgacha

II oʻrin - AYBADULIN F. - 66 kilogrammgacha

II oʻrin - ORDİYANTS O. - 75 kilogrammgacha

II oʻrin - BADALOV I. - 86 kilogrammgacha

II oʻrin - PYATAYEV V. - 60 kilogrammgacha

III oʻrin - CHORIYEV T. - 62 kilogrammgacha

III oʻrin - QOSIMOV S. - 66 kilogrammgacha

III oʻrin - SANPAROV R. - 70 kilogrammgacha

III oʻrin - MUXAMMADOV R. - 75 kilogrammgacha

III oʻrin - FILIN A. - 80 kilogrammgacha



III o`rin - BABANIYAZOV Ch. - 86 kilogrammgacha

III o`rin - AXMANOV M. - 93 kilogrammgacha

V Xalqaro turnir. 1974y. 28–30 mart. Boku sh. Oz.SSR Bosh hakam – Sikurskiy

I o`rin - HODIYEV S. - 52 kilogrammgacha

I o`rin - QURBONOV S. - 74 kilogrammgacha

VIII Xalqaro turnir. 1976y. 27–29 fevral. Boku sh. Oz.SSR

I o`rin - AKILOV B. - 48 kilogrammgacha

III o`rin - ADIGEZALOV S. - 48 kilogrammgacha

IX Xalqaro turnir. 1977 y. 25–27 mart. Boku sh. Oz.SSR

I o`rin - ADIGEZALOV S. - 52 kilogrammgacha

I o`rin - BADALOV T. - 90 kilogrammgacha

X Xalqaro turnir. 1978 y. 24–26 mart. Boku sh. AzASSR

I o`rin - DOLJENKO A. - 100 kilogrammgacha

I o`rin - GOGNADZE S. - 100 kilogrammdan ortiq

II o`rin - IBATULIN K. - 52 kilogrammgacha

II o`rin - YUSUPOV K. - 62 kilogrammgacha

XI Xalqaro turnir. 1979y. 13–15 aprel. Boku sh. Oz.SSR

I o`rin - IBATULLIN K. - 52 kilogrammgacha

III o`rin - MOTORIN O. - 90 kilogrammgacha

XIII Xalqaro turnir. 1981 y. 17–19 aprel. Boku sh. Oz.SSR

I o`rin - REZVAKOV R. - 68 kilogrammgacha

III o`rin - DURDIYEV T. - 100 kilogrammgacha

## YEVROPA CHEMPIONATI

II Yevropa chempionati

I o`rin – AN MELS - 52 kilogrammgacha

I o`rin – QURBONOV SOBIR - 74 kilogrammgacha

III Yevropa chempionati

I oʻrin – OQILOV BAHODIR - 48 kilogrammgacha

I oʻrin – SOBODIROV VLADIMIR – 100 kilogrammdan ortiq

## **JAHON CHEMPIONATI**

II Yevropa chempionati

1974 yil 26–28 iyul. Ulan-Ude sh. /MXR/

I oʻrin – HODIYEV SAYFITDIN - 48 kilogrammgacha

III Jahon chempionati. 1975 yil 19–21 sentyabr. Minsk, Bel.SSR

I oʻrin – HODIYEV SAYFITDIN - 48 kilogrammgacha

I oʻrin – QURBONOV SOBIR - 74 kilogrammgacha

IV Jahon kubogi. 1982 yil 5 iyul. Bilbao. Ispaniya.

I oʻrin – FAYZIYEV BOBOMUROD - 52 kilogrammgacha

Oʻsmirlar oʻrtasida Jahon birinchiligi. 1979 yil 11–12 sentyabr. Madrid. Ispaniya.

I oʻrin – TOʻRAYEV R. - 57 kilogrammgacha

Oʻsmirlar oʻrtasida Jahon birinchiligi. 1982 yil 1–2 iyul. Parij, Fransiya.

I oʻrin – JUMANOV V. - 60 kilogrammgacha

I oʻrin – RYABININ V. - 87 kilogrammgacha

II oʻrin – SHATROV Sh. - 65 kilogrammgacha

IV Oʻsmirlar oʻrtasida Jahon birinchiligi. 1983 yil 29–30 oktyabr. Madrid, Ispaniya.

I oʻrin – RYABININ V. - 90 kilogrammgacha

Oʻsmirlar oʻrtasida Jahon birinchiligi

1989 y. AQSH.

I oʻrin – TURDIYEV BOTIR

I oʻrin – OCHILOV SHUHRAT

## ILOVA

SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustalari

12. QURBONOV SOBIR – 1976 y.

13. HODIYEV SAYFITDIN – 1976 y.

FAYZIYEV BOBOMUROD – 1983

Butunittifoq toifasidagi hakam

47. XAYKIN E.L – 1966 y.

52. KIM V.A. – 1966 y.

68. PRUT A.M. – 1968 y.

81. ZYABLITSEV A.I. – 1972.

107. TOSHXO'JAYEV X.M. – 1973.

170. FOZILOV R.E. – 1979 y.

171. VOLOSHIN V.A. – 1979 y.

KALYUPANOV V.

KACHEDЫKOV A.V.

## **SAMBO KURASHINING O'RTA OSIYO XALQLARI TARIXIDAGI O'RNI, UNING O'ZBEK MILLIY KURASHIGA YAQINLIGI XUSUSIDA**

Milliy kurash turlari usullarini izlash natijasida A. A. Xarlampiyev o'zbekcha, tojikcha, turkmancha, qirg'izcha va qozoqcha kurash turlari usullarini tadqiq etdi. Ularning barchasi Sambo tik kurashiga kiritilgan, uni parter usuli bilan boyitdi (ya'ni qo'llarni yerga tirash – og'ritish va ushlab usullari kiritildi). 1938 yil 16 noyabrda Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha Butunittifoq qo'mitasi o'z buyrug'ida shunday dedi: «Sambo» gruzincha, tojikcha, o'zbekcha, qozoqcha, qirg'izcha va ba'zi boshqa xalqlarning milliy kurash usullarining eng muhim elementlaridan yuzaga keldi, o'ta qadrlı sport turi hisoblanadi. Qo'llarni yerga tirash usulini biz Dzyu-Dodan o'zlashtirganmiz degan fikr mavjud. A. A. Xarlampiyev bizda og'ritish usullari azaldan qo'llanib kelganini isbotladi: misol uchun u Amir Temur tarjimai holidan parcha keltirdi. 1370 yil O'rta Osiyoni mo'g'ullardan ozod qilish vaqtida yuz berdi.

«Jang vaqtida shunday voqea yuz berdi. Dushman tarafdan o'zining jasurligi va jismoniy baquvvatligi bilan dong taratgan jangchi yaqinlashib kela boshladi va G'ozı Bahodurning boshiga og'ir cho'qmor bilan urishga o'qtalganida G'ozı Bahodur o'zi cho'qmor bilan birga raqib qo'lini ushlab oldi, uni orqasidan mahkamlab, ikkala qanotidan ushlangan qush kabi qasrga olib keldi». Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, og'ritish usullari bizda azaldan qo'llanib kelingan. Yana bir misol. u 1404 yil 13 oktyabrda Samarqandda o'tkazilgan bayram vaqtida yuz berdi. Samarqandga tashrif buyurgan Ispaniya elchisi Klavixo Gonsalis shunday ta'riflaydi: «Yerda yengsiz chakmonga o'xshab tikilgan teridan yasalgan kiyim kiygan ikki kurashchi olishib, bir-birini qulata olmadi. Pir Muhammad kurashchilar bir-birini yiqitishi va bir kurashchi boshqasini qulab, uzoq vaqt turishiga imkon bermay, uning ustidan g'olib chiqishi shartligini buyurdi va barchaning aytishicha, agar u o'rnidan tursa, unga mag'lubiyat yozilmaydi». (Pir Muhammad Amir Temurning nabirasi, Hindiston hukmdori).

**Bu o'sha vaqtda ham ushlab turish usuli qo'llanganini anglatadi.**

Bundan Dzyu-Doga nisbatan Sambo o'zbek milliy kurashiga yaqin degan xulosa kelib chiqadi. Milliy kurashdagi hech bir usul Samboda taqiqlanmagan.

Sambo – bizning o'zbekcha milliy kurashimizning «ruscha» turi deb aytish mumkin. U kurashning barcha boshqa turlariga nisbatan bizga ancha yaqindir.

## ADABIYOTLAR

1. Xarlampiyev A.A. Borba SamBO «fiS» 1952.
2. Xarlampiyev A.A. Borba SamBO «fiS» 1964.
3. Chumakov Ye. M. Borba SamBO «fiS» 1961. ( programma dlya sportivnyx seksii kollektivov fizicheskoy kultury)
4. Chumakov Ye. M. Texnika Borsa-Sambista. - M. 1976.
5. Chumakov Ye. M., Ionov S.F. (metodicheskiye rekomendatsii) – VI 1982.
6. Andreyev V. M., Chumakov Ye. M. Borba SamBO «fiS» 1967.
7. B. N. Palubinskiy, V. M. Senko. Borba SamBO - Minsk. 1975.
8. B. N. Palubinskiy, V. M. Senko. Borba SamBO - Minsk. 1980.
9. D. I. Gulevich, Y. N. Zvyaginsev. Borba SamBO. - M. 1968.
10. Borba SamBO (pravila sorevrovaniy) - M. 1977.
11. P. R. Raxmanaliyev. Tamerlan: Epoxa, lichnost, deyaniya, (sost. obr. i podgotovil tekst) - M. 1992.



### **XAMID TOSHXO'JAYEV**

1937 yil Toshkent viloyati Parkent tumanida tug'ilgan. O'zbekistonning eng texnik mahoratli sambochilaridan biri. Ye.M.Chumakov va A.A.Xarlampiyev maktabini tugatgan. O'zbekistonning birinchi SSSRda sport ustalaridan. Respublika, Butunittifoq va Xalqaro toifali hakam. 1994–1997 yillarda O'zbekiston terma jamoasini jahonda III o'ringa olib chiqqan eng birinchi murabbiy (Tokio sh. 1996 y. 25 jamoa orasida). Shuxrat Xo'jayev chempionlikni qo'lga kiritdi, Muhammaddo'st Toshev kumush va Botir Xo'jayev bronza medaliga sazovor bo'ldi. Akobir Qurbonov jahon kubogini qo'lga kiritdi va Alisher Yo'ldoshev kumush medal sohibi bo'ldi.

Deyarli 50 yil Sambo bo'yicha ToshTI murabbiyi bo'lib ishladi. Uning tomonidan 17 nafar SSSR sport ustasi, 9 nafar O'zbekiston chempioni va 20 nafardan ortiq Xalqaro turnirlar sovrindorlari tayyorlandi. Ular orasida uch karra Jahon chempioni sport ustalari orasida CHO'liyev Oston, faxriylar orasida kurash bo'yicha Jahon chempioni, Sambo bo'yicha ko'p karra O'zbekiston va Xalqaro turnirlar g'olibi Safar Qosimovlar bor.

ToshTI jamoasi tibbiyot va farmatsevtika oliy o'quv yurtlari orasida o'tkazilgan Butunittifoq o'yinlarida (84 ta oliy o'quv yurti) II va III o'rinni egalladi.

35 yil O'zbekiston hakamlar hay'ati raisi bo'ldi. Shundan 20 yil Toshkent shahri federatsiyasiga prezidentlik qildi.

Yoshlar oʻrtasida sport amaliyotini targʻib qilishdagi xizmatlari uchun X.M. Toshxoʻjayev qator mukofotlar sohibi boʻldi. Chunonchi: 1975 yilda SSSR jismoniy tarbiya va sport aʻlochisi, 1978 yilda “Samboga 40 yil” yubiley medali, 2002 yilda esa mustaqil Oʻzbekistonning “Shuhrat” medali bilan taqdirlandi.

50 yildan ortiq vaqt mobaynida ham Toshkent shahrida, ham respublikamiz turli shaharlarida rahbar yoki Bosh Hakam sifatida federatsiya tomonidan tashkil etilgan barcha tadbirlarda ishtirok etdi.

Mamlakatdagi yagona tibbiyot oliy oʻquv yurtida talabalardan yuqori malakali sportchilar, SSSR sport ustalari tayyorladi.

Uzoq yillar ToshDavTI jismoniy tarbiya kafedrasiga mudirlik qildi, kafedra dotsenti boʻlib ishladi. Hozirgi kunda nafaqada, kenja avlod vakillariga Sambo sirlarini oʻrgatishda davom etmoqda.



## Mundarija

Kirish.....	3
Tarixga nazar.....	5
O'zbekistonda sambo.....	10
I. Birinchi yil ta'lim olayotgan talabalar uchun «Sambo» kurashi ixtisosligi bo'yicha yillik reja .....	16
Birinchi yil ta'lim olayotgan talabalar uchun «Sambo» kurashi bo'yicha darsbay ish rejasi.....	17
Nazariya: mavzu: «jismaniy tarbiyaning tabiiy-ilmiy asoslari».....	33
Yengil atletika .....	41
I. Xavfning oldini olish va raqibini ehtiyot qilish.....	45
2. Ushlash va masofa .....	47
3. Yiqitish.....	48
4. Bosib turish.....	55
5. Og'ritish usullari .....	56
6. Taktik xatti-harakatlar.....	69
7. Kurashchining jismoniy xususiyatlarini rivojlantirish.....	71
8. Musobaqalarga tayyorgarlik va ishtirok etish.....	72
9. Sportchi kun tartibi .....	74
10. Vaznni yo'qotish .....	75
11. Bug' hammom va uqalash.....	76
12. Ruhiy tayyorgarlik .....	77
13. Kurashchining ovqatlanishi .....	79
14. Mashg'ulot jarayoni borishini nazorat qilish .....	80
Xulosa .....	81
2- Ilova	
Musobaqa qoidalaridan.....	82
I. Musobaqalar o'tkazish xususiyati va usullari.....	82
I. Musobaqalar xususiyati.....	82
2- §. Musobaqalar o'tkazish usullari.....	82
II. Musobaqalar ishtirokchilari.....	82
I-§. Vazn toifalari .....	82
2- §. Ishtirokchilar majburiyatlari va huquqlari .....	83
IV. Hakamlik qoidalari.....	84
25–28- §. Bellashuv natijasi va baholash.....	84
29- §. Musobaqadan olib tashlash va diskvalifikatsiya.....	84
30-§. Usullarni baholash .....	85

31- §. Texnik harakatlarni baholash.....	86
32- §. Taqiqlangan usullar.....	87
Eng yaxshi sportchilar va o'zbekistonda .....	88
Sambo kurashi asoschilari.....	88
1. Gulyayev Vladimir Petrovich .....	88
2. Surat Alimov .....	89
3. Rustam Yo'ldoshev .....	89
4. Rizo Fozilov .....	90
5. Xushvaqt Ro'ziqulov .....	90
6. Gavril Kim .....	91
7. Normamat Yo'ldoshev .....	91
8. Sobir Qurbonov.....	92
9. Sayfitdin Hodiyev .....	92
10. Bobomurod Fayziyev.....	93
11. Erkin Xoliqov.....	93
12. Rahim Masharipov.....	94
13. Botir Turdiyev.....	94
Jahon chempionati .....	105
Ilova .....	106
Sambo kurashining O'rta Osiyo xalqlari tarixidagi o'rni, uning o'zbek milliy kurashiga yaqinligi .....	107

H. M. Toshxo‘jayev

# **Sambo**

## **kurashi**

Muharrir *Nodira Abdullayeva*  
Sahifalovchi *Rinat Sharipov*

