

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

KURASH TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:

600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi:

610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi:

5610500 –Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

Tastanov N.A.	-Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining mudiri.
Mirzakulov Sh.A.	-Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining dotsent v.b.
Abdullaev Sh.A.	– “Milliy va Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida katta o`qituvchisi.
Qirg`izboyev M.M.	“Milliy va Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida o`qituvchisi.
Tangriyev A.J.	– “Milliy va Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida o`qituvchisi.

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil “__” _____dagi “__” -sonli bayonnoma).

MUNDARIJA

FAN DASTURI	3
ISHCHI O`QUV DASTURI	16
MA`RUZALAR:	
1. «KURASH TURLARINING PAYDO BO`LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI»	30
2. «KURASH TURLARI BO`YICHA MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI»	42
3. «KURASH TURLARI BO`YICHA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI»	58
4. KURASH TURLARIDA ILMIY ISHLAR TO`G`RISIDA TUSHUNCHALAR»	68
AMALIY MASHG`ULOTLAR:	90
SEMINAR MASHG`ULOTLAR:	162
GLOSSARIY	170

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi:

№ BD – 5610500 – 4.01

2016 yil “08” 08



Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligi

2016 yil “08” 08

**KURASH TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari
bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" 08 dagi "355"-sonli buyrug'ining 2 -ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 3 -sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Tastanov N.A. – O'zDJTI " Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi mudiri;
- Mirzokulov Sh.A. – O'zDJTI, "Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi dotsenti;

Taqrizchilar:

- Gafurjanov F.S. – TAI, "Jismoniy tarbiya" kafedrasi mudiri, dotsent;
- Kerimov F.A. – O'zDJTI, "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi professori, p.f.d.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 07 dagi "12" -sonli bayonnomasi).

Kirish

Ushbu o'quv dasturida kurash turlarining rivojlanish tarixi, kurash turlariga oid ko'nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, dastlabki harakatlarga o'rgatish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, hakamlik qilish, kurash turlarida olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlar, o'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish, tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish bilan bog'liq bo'lgan masalalarini o'z ichiga oladi. Kurash sport turida asosiy maqsad raqibni mag'lubiyatga uchratish xisoblanadi. Musobaqa vaqtida kurashchilar mag'lub qilovchi tajavuskor xarakterlarini amalga oshirib, ko'p ta'sir korsatadilar. Shuning uchun xam ko'plab tajribali va mohir kurashchilar qiyin xolatda xam raqibini mag'lubiyatga uchratadi. Kurash sport turida yuksak maxoratga ega bo'lish kurashchining chempion bo'lishdagi asosiy qadamlaridan biri bo'lib xisoblanadi. ¹

Fanning maqsad va vazifalari

Fanning o'qitishdan maqsad kurash turlarining kelib chiqish tarixi, texnikasi, taktikasi va kurash turlarining qoidalarining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat. Fanning vazifalari talabalarda kurash turlarining texnikasi, taktikasi, ilmiy-tadqiqot ishlari, jismoniy sifatlari, modellashtirish, o'rgatish uslublari, tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, mashg'ulot o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan. Biroq kurashda sportchining taktikasi dastlab turlicha bo'ladi statistik ma'lumotlarga ko'ra kurashchilarning taxmiman 85 % musobaqa vaqtida dastlab shu natijani ko'rsatgan. Shu tarzda dastlabki kirish taktikasini boshlab olshingiz lozim. Bu xar doim musobaqadan 70 % o'z ustingizdan ishlab, taktikani o'zlashtirib olshingizga bog'lik. Kurash mavsumining o'rtalarida kurashchilar taxminan 5 % oyoq harakatlariga sariflaydilar. ²

Fan bo'yicha talabalarining bilim, ko'nikma va malakalariga qo'yiladigan talablar

"Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- kurash turlarining rivojlanish tarixi; kurash turlarida texnika va taktikasini tasnifini; texnik va taktik tayyorgarliklarning ahamiyatini; dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, uslub va tamoyillarini bilishi kerak;

- talaba kurash turlari bo'yicha ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha, kurash turlarida olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlar, kurash turlari bo'yicha bitiruv malakaviy ishining tashkiliy-uslubiy asoslari, sport kurashida ilmiy tadqiqotlarning zamonaviy uslublarini bilish kerak;

- kurash turlarining texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga; harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak;

- talaba bajarilayotgan harakat texnikasi va taktikasini tahlil qilish; mashg'ulotlarni va musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish; dars bayonnomasini tuzish, darsni to'liq va alohida qismlarini o'tkazish; ta'lim muassasalarida kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga oid kasbiy-pedagogik malakalariga ega bo'lishi kerak;

- kurash turlarida saralash uslublari, sport kurashida tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish, sport kurashida mashg'ulot yuklamalarini nazorat va tahlil qilish uslublari, sport kurashida tiklanish vositalari, sport kurashida modellashtirishni bilishi kerak. Kurash sportida pastan ko'tarib olish komponentlariga kshp vaxt ketadi. Ularning kurash matida bajarish lozim. Bu xududta muvoffaqiyatli xujum va qarshi xujumlar rivojlantirib boriladi. Yaxshi taktikali kurashchi oyoqlarini chiroyli harakatlantira oladigan bo'lishi lozim, shuningdek, raqibini ximoyasini yorib o'ta olishi lozim. ³

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro

bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati fani talabalarga ixtisoslik fani deb hisoblanadi.

¹ J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest.2014y.USA.58pg.

² J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest.2014y.USA.59pg.

³ J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest.2014y.USA.57pg.

O'quv rejasiga kiritilgan pedagogika, psixologiya, gigiena bioximiya, sport tibbiyoti, davolash jismoniy tarbiyasi, morfologiya, massaj, fiziologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti, biomexanika, sport metrologiya, gimnastika, engil atletika, og'ir atletika sport va milliy o'yinlar, jismoniy tarbiya va sport tarixi fanlari bilan uzviy aloqada o'qitiladi.

Fanning jismoniy tarbiya va sport hamda ishlab chiqishdagi o'rni

Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati fani asosiy bo'lim sifatida o'qitiladi. Shuning uchun o'quv dasturda qo'yilgan talablarni bajarilishi talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, BO'SM, IBO'OZM, SIMI, ROZK va OSMMlari, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ayni shu vaqtda kurashchilar be ixtiyor xujumni to'xtatib qayta ximoyaga o'tishi va raqibiga yana xujum uyushtirishni bilishi lozim.⁴

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Fan bo'yicha o'tkaziladigan ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlari davomida an'anaviy o'qitish (o'rgatish) uslublaridan tashqari quyidagi innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi:

- muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri echish yo'llarini izlab topish;
- "aqliy hujum";
- "muammoli ta'lim";
- "qadamba-qadam";
- "pog'ona";
- "arra";
- "ekspress test-savol va javob";
- "tadbirkorlik va rollarni ijro etish" o'yinlari;
- "keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish";
- o'quv videofilmlarini namoyish etish.

⁴ J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest.2014y.USA.57pg.

Asosiy qism

I-BOSQICH

Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari. O'zbekistonda kurash turlarini rivojlanishi. Kurash turlari bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro va Respublika musobaqalari.

O'quvchi-talabalar o'rtasida o'tkazilib kelinayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalari dasturida kurash turlarining tutgan o'rni.

Kurash turlari bo'yicha musobaqa koidalari va xakamlilik qilish asoslari.

Kurash turlarining rasmiy qoidalarining asosiy bo'limlari va bandlari. Asbob-anjom va jihozlar. Kurashchilar, murabbiy, xakamlar va ularning vazifalari. Hakamlilik kollegiyasi. Bellashuv holatlari. Xakamlar hay'atining vazifalari. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa nizomi. Xakamlilik qilish qoidalari.

Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari.

Kurash turlari nazariyasida va amaliyotida texnik usullarini tasniflash (klassifikatsiyasi), tizimlashtirish (sistematikasi) va ularning atamalari (terminologiyasi) ning ahamiyati juda yuqori. "Klassifikatsiya", "sistematika" va "terminologiya" tushunchalarini aniqlash. Sport kurashida foydalaniladigan klassifikatsiyani tahlil qilish. Sport malaka klassifikatsiyasi, polvonlarning vazn toifasi bo'yicha klassifikatsiya, texnik usullarning klassifikatsiyasi, mashg'ulot vositalari. Kurash turlari bo'yicha atamalar. Qisqa atamalar va yagona klassifikatsiya loihasi asosida kurash usullarining to'liq nomlanishini tuzish.

Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Kurash turlari bo'yicha mashg'ulotning dars konspektini tuzish, kurash turlari bo'yicha olib borilayotgan mashg'ulotlarda qo'llaniladigan uslublar (kuchni o'lchash, pulsometriya, xronometraj, pedagogik kuzatuv, natijalar tahlili, vazifalarning doimiy tahlili, kurashchilar mashg'ulot jarayonida yuklama birligini aniqlash va xokazo).

II-BOSQICH

Kurash turlarida olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlar.

"Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" kurash turlarining faoliyatini o'rganuvchi fan (texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, ruxiy tayyorgarlik, klassifikatsiya, sistematika va terminlar majmui, texnik samaradorlik tuzilishi, usullar, ta'lim jarayonlari, harakatchanlik bilimlarini amalda qo'llash va xokazo). Ilmiy ishlarning maqsadi va vazifalari. Sport kurashi bo'yicha olib borilayotgan mashg'ulotlarda qo'llaniladigan uslublar (kuchni o'lchash, kurashchining sezish qobiliyati vaqtini o'lchash, pulsometriya, xronometraj, pedagogik kuzatuv, natijalar tahlili, vazifalarning doimiy tahlili va xokazo).

Kurash turlarida o'rgatish uslublari

Kurash turlarida o'rgatish ta'limida "oddiydan murakkabga" tamoyiliga amal qilish (umumiy texnik usullar majmui, maxsus texnik usul, shaxsiy texnik usul). Kurashchilarning mashg'ulot jarayonida didaktik tamoyillarni qo'llash. Bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish. O'rgatishning so'z va ko'rsatish uslublari. Ko'rsatish uslubini sport kurashida qo'llash. Texnik usullarni to'liq va detallarga ajratib o'rgatish uslubi. Dars shakllari – nazariy, amaliy va qo'shimcha.

Kurash turlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari

Kurashchining jismoniy imkoniyatlarining rivojlanishiga fiziologik ta'rifi. Kurashchining jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari va vositalari. Har xil yoshda ta'lim olayotgan kurashchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish metodlari va vositalari. Mashg'ulot seansi, seriyalar, yondoshishlar, ish tartibi, intervallarni qo'llash uslublari. Kurashchining individual jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish. Turli malakadagi guruhlariga qarashli texnik usullar bajarishda va turli xil sport vazifalarini hal qilishda jismoniy imkoniyatlarning namoyish etilishi. Bellashuvda namoyish etiladigan jismoniy imkoniyatlar majmui. Jismoniy sifatlarning texnik

harakatlar yordamida rivojlantirish. Kurashchining jismoniy imkoniyatlarini tarbiyalash va rivojlantirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar. Kurashchining jismoniy imkoniyatlarini amalda qo'llash vazifalari, hamda qo'llaniladigan vosita va uslublar (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik). Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari.

Kurash turlarida texnik tayyorgarlik tug'risida tushuncha.

Texnik tayyorgarlikning mazmuni va vazifalari. Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik tushunchalari. Jismoniy tayyorgarlik, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlaridan imkon qadar to'liq foydalanishga yo'naltirilgan, sport-pedagogik vazifalarni hal etishning turli xil harakat bilim va ko'nikmalarini shakllantiradigan jarayon ekanligi. Kurashchining umum texnik tayyorgarlik vositalari. Maxsus texnik tayyorgarlik, sport faoliyatining turli sharoitlarida kurash texnik xarakat bilimlarining bajarishning shakllanish jarayoni ekanligi. Maxsus texnik tayyorgarlik vositalari asosiy va o'tish hamda tayyorgarlik davrlarida mashg'ulot jarayonidagi maxsus tayyorgarlik uslubining o'ziga xosligi. Texnik tayyorgarlik davrlari. Umumiy texnik tayyorgarlik va maxsus texnik tayyorgarlik. Yangi texnik usulni vujudga keltirishda bilim va ko'nikmalarni shakllantirish uslubining o'ziga xosligi. O'rganilayotgan texnik harakatni xar xil sheriklar bilan turli xil, sport vazifalarini bajarishda va turli sharoitlardagi sport bellashuvlarida qo'llash.

Kurash turlarida taktik tayyorgarlik tug'risida tushuncha.

"Kurash turlarida taktik tayyorgarlik" tushunchasini aniqlash. Sport kurashi taktikasining turlari: texnik usullarni qo'llash taktikasi, bellashuvni olib borish taktikasi, musobaqalarda qatnashish taktikasi. Taktikaning uslublari qo'llashda - texnik, jismoniy, psixologik tayyorgarliklar va ahloq-odob qoidalari. Taktikaning turlari - xujumkorlik, qarshi hujum, ximoya. Taktikaning uslublari: razvedka, siqimga olish, taxdid solish, xujum va qayta xujum, aldash, manyovrlash, chaqirish, ikki tomonlama chalg'itish va xokazo. Turli xil musobaqalarda kurash uslubini qo'llashning o'ziga xos tomonlarini o'rganish: turnirlarda, birinchiliklarda, saralash uchrashuvlarida, klassifikatsion musobaqalarda. Musobaqa sharoitlarida taktik vazifalarni bajarish.

Kurash turlarida psixologik tayyorgarlik.

Psixologik tayyorgarlik tushunchasi, kurashdagi sport bellashuvi shart-sharoitlarning o'ziga xosligi. Kurashchini tarbiyalashdagi xisssiyotlar va kechinmalar. Xujum, himoya va qarshi xujum harakatlarini bajarish, o'z harakat faolligi tug'risidagi tushunchalar. Sezuvchanlik qobiliyatining o'ziga xosligi. Kurashdagi harakat bilimlarining psixologik tayyorgarlikga bog'liqligi. Tayyorgarlik shart-sharoitlari musobaqalargacha bo'lgan davrdagi kurashchi ruhiy holati va xis-tuyg'u jarayonlarining ahamiyati, musobaqalar kengligi, sportchining tayyorgarligi, raqiblar tarkibi va xokazo. Sport jamoalarining kurashchilar ruhiy holati va xis tuyg'ular jarayoniga salbiy va ijobiy ta'siri. Kurashchining irodasiga bog'liq bo'lgan xususiyatlar, tayyorgarlik darajasining musobaqalar jarayonida namoyish etilishi ahamiyati, jamoadagi o'zaro munosabat, murabbiy o'zini tutishi va xokazolar.

III-BOSQICH

Kurash turlari bo'yicha bitiruv malakaviy ishining tashkiliy-uslubiy asoslari.

Ilmiy tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va bir tizimga keltirish kabi jihatlariga alohida e'tibor berilgan bo'lib, bunda boshlovchi olimlar, odatda, ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadilar. Kurashchilarning musobaqa faoliyati ma'lumotlarini yig'ish va tahlil qilish usuliyatlari, o'quv-mashq jarayonini kuzatish usullari hamda trenirovka va musobaqa faoliyati jarayonida sportchi organizmining funksional holatini tashxislash usullari bayon etilgan.

Kurash turlarida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning maqsadi. Kurashchining taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslublari. Sportchilarda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish borasida zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, taktik mahoratni takomillashtirish.

Kurashchida musobaqaga qatnashish, bellashuvni olib borish va texnik usulni amalga oshirish taktikasini takomillashtirish. Tayyorgarlik taktik harakatlarini takomillashtirish.

Kurash turlarida rejalashtirish turlari.

Sport trenirovkasini rejalashtirish turlari. Sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublari. Sport natijalarini oldindan ko'zlash. Kurashchining individual rejasi. Sport kurashi trenirovkalarining dars konspekti. Kurashchining istiqbolli, joriy va operativ rejasi. Makrotsikl, mezotsikl va mikrotsikllarni tuzish rejalari. Dars shakllari. Yillik siklni xisobga olgan holdagi reja. Yillik siklning davrlarini xisobga olgan holdagi reja.

Kurash turlari bo'yicha sport maktablarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari.

Sport maktablari me'yoriy xujjatlari va tayyorgarligining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligi. BO'SM, IBO'OO'M, SIMI, ROZK va OSMMLarda kurash mashg'ulotlarini rejalashtirishning maqsad va vazifalari. BO'SM, IBO'OO'M, SIMI, ROZK va OSMMLarda shug'ullanuvchilarning morfo-fuksional, jismoniy, ruhiy va pedagogik xususiyatlarini xisobga olgan holatda rejalashtirish. Boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv mashg'ulot, sportda takomillashuv va oliy sport mahorati guruhlaridagi rejalashtirish. Jihozlar va mashg'ulot xafsizligi bilan ta'minlashni rejalashtirish. BUSM, IBO'OO'M, SIMI, ROZK va OSMMLardagi stavkalarni rejalashtirish va pedagogik tarkibga bo'lgan talablar.

O'qituvchi murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari.

Murabbiy - o'qituvchi va tarbiyachi ekanligi. "Murabbiy – o'qituvchi" ijodiy tizimi. "Murabbiy – jamoa" o'zaro munosabatlari. Jamoani boshqarish usullari: yakka o'zi, liberal va demokratik. Murabbiyning vazifalari. Murabbiyning etikasi va estetikasi. Murabbiyning psixologik imkoniyatlari - g'oyaviy, irodaviy, emotsional, ahloq-odob, jamoaviy va individual. Murabbiyning pedagogik imkoniyatlari – metodologik, didaktik, akademik, istiqbolli, shaxsiy, ta'sirchanlik, tashkilotchilik, kuzatuvchilik, ko'tarinkilik, ijodkorlik, ruhiy tetiklik, bilimdonlik, talabchanlik. Murabbiyning kasbdoshlar, ma'muriyat, xo'jalik ta'minoti ishchilari, shifokorlar, xakamlar bilan munosabati. Professional bilimlar, malaka va ko'nikmalar.

O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish.

O'quv-mashg'ulot yig'inlarining maqsad va vazifalari. Yig'inlarni o'tkazish uchun uslubiy xujjatlar. Yig'inlarni tashkil etish va sarf-harajatlar smetasi. O'quv-mashg'ulot yig'inining rejasi. Yig'inlarning davom etishi, sport-pedagogik vazifalar, ishtirokchilar soni, mashg'ulotlar uslubi va vositalar. O'quv-mashg'ulot yig'inida murabbiy va sportchining o'zaro munosabatlari. Yig'inlarni o'tkazishdagi tashkiliy ishlar rejasi. Madaniy-ommaviy, siyosiy-tarbiyaviy ishlar uslubi va mazmuni. Yig'inlarda individual yondoshish mashg'ulotlari rejasi, nagruzkani nazorat qilish uslubi va mazmuni. Tibbiy nazorat. Psixologik, pedagogik vositalar va mahoratni oshirish uslublari. Vaznni optimal darajada ushlash vositalari. O'quv-mashg'ulot yig'inlarida tiklanish vositalari.

IV-BOSQICH

Kurash turlarida saralash uslublari.

Saralashning asosiy vazifasi. Saralash - bu pedagogik, sotsiologik, ruhiy va tibbiy-biologik kompleks xususiyatga ega tashkiliy-uslubiy tadbirdir. Terma jamoalarga saralashni amalga oshirish. Qobiliyat va iqtidorni har tomonlama o'rganish hamda aniqlash. Saralash tizimi - kurashchining umumiy tayyorgarlik tazimidagi asosiy qismi sifatida. Ist'edod tug'risidagi tushuncha. Kurash turlari seksiyalariga saralash tamoyillari. Saralashning asosiy uslublari. Saralashning asosiy davrlari. Saralash mezonlari – shug'ullanuvchilarning yoshi, sog'lig'i xaqida ma'lumot, jismoniy imkoniyatlarining rivojlanish darajasi. Uzoq yillik mashg'ulotlarda o'zgaruvchavlik xususiyatlari. Saralash vositalari. Bellashuv jarayonidagi tanlov. Terma jamoalarga tanlash va musobaqada natijalarni tahlil qilish.

Kurash turlarida tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi. Kurashchilar tayyorgarligining samaradorligini oshirish. Trenirovka vositalari va uslublarning sport tayyorgarligi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining bosqichlarida belgilanadigan maksad. Ko'p yillik trenirovkaning bosqichlari. Bazaviy, mutaxassislikka chuqurlashtirish, sportda takomillashtirish va oliy sport mahorati davrlar.

Boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, sport takomillashuvi va oliy sport mahorati guruhlaridagi tayyorgarlik. Ko'p yillik tayyorgarlikning kompleksli modeli.

Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish.

Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish maqsadi. Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish uslublari. Kurashchilarning tayyorgarligini me'yoriy testlar yordamida baholash. Kurashchining alohida ko'rsatkichlarini model ko'rsatkichlar bilan taqqoslash. Yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini baholash. Musobaqa faoliyatini tahlil qilishdagi texnik usullarning notatsion yozmalari, matematik-statistik xisoblash.

Kurash turlarida mashg'ulot yuklamalarini nazorat va tahlil qilish uslublari.

Kurash turlari bo'yicha olib borilayotgan mashg'ulotlarda nagruzkalarining shiddatini aniqlash uslublari. (jismoniy sifatlar ko'rsatkichini o'lchash, pulsometriya, xronometraj, pedagogik kuzatuv, natijalar tahlili, vazifalarning doimiy tahlili va xokazo). Kurash turlarida mashg'ulot nagruzkalarining shiddat miqdorini matematik xisoblash uslublari. Trenirovkani nagruzkani rejalashtirish, turli yo'nalishdagi mashqlarning kurashchilar organizmiga bo'lgan fiziologik ta'siri. Organizmning yurak qisqarishi tezligi (YuQT) va arterial bosim (AB) parametrlar bo'yicha tiklanish xususiyatlari tahlil qilish. Dinometriya, jismoniy ish qobiliyatini baholash, pedagogik nazorat uslublari. O'z-o'zini baholash testlari, testlar majmuasini qo'llash.

Kurash turlarida tiklanish vositalari.

Kurash turlarida ish qobiliyatini tiklashning pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik vositalari. Kurash turlarida trenirovka va musobaqalardan keyingi tiklanish. Kurash turlarida tiklanish vositalarini qo'llash shakllari. Kurash turlarida tiklanish jarayoni va ish qobiliyatini boshqarish vositalarining asosiy yo'nalishlari. Ish qobiliyatini tiklashning vositalari. Tayyorgarlik jarayonidagi ish qobiliyatini ko'tarish va vositalarni rejalashtirish. Sportchilarning maxsus ish qobiliyatini oshirish va tiklanish davrini tezlashtirish uslublari va vositalari. Pedagogik uslublar va vositalar. Tibbiy-biologik vositalar. Lazero-terapiya vositasi. Farmakologik vositalar.

Kurash turlarida modellashtirish.

Kurash turlarida musobaqa faoliyatini modellashtirish. Bellashuvdagi taxminiy raqib bilan ishlash. O'tkaziladigan bellashuvlarini modellashtirish. Kompyuter dasturlaridan foydalanish. Chet el kurashchilarining bellashuvlarini tahlil qilish asosida bellashuvni modellashtirish. Sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy modellashtirish. Kurashchilar texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini modellashtirish. Texnik usullarni takomillashtirishdagi modellashtirish.

Kurash turlarida ilmiy tadqiqotlarning zamonaviy uslublari.

Kurash turlarida o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning tamoyillari va xususiyatlari, sport muammolarini tadqiq etish jarayonida qo'llanadigan usullar, ularning tadqiqot yo'nalishini to'g'ri tanlashdan, mavzularni to'g'ri shakllantirish, amalga oshiriladigan tadqiqotning maqsad va vazifalarini aniqlashtirishdan boshlab, yig'ilgan ilmiy ma'lumotlarning tahlili va umumlashtirilishigacha - hamma asosiy bosqichlari hamda ketma-ketligi ko'rib chiqiladi.

Amaliy va seminar mashg'ulotlarini tashkil etish
bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy va seminar mashg'ulotlarda talabalar kurash turlarining asosiy texnik va taktik harakatlari, hakamlilik qilish asoslarini o'rganadilar.

Amaliy va seminar mashg'ulotlarining taxminiy tavsiya etiladigan mavzulari:

Amaliy

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy masalalar, keyslar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustaxkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, vazifalar bajarish, mavzular bo'yicha tadqiqotlar va ko'rgazmali qurollardan foydalanish va boshqalar tavsiya etiladi.

1. Musobaqa qoidalarida so'nggi o'zgarishlar.

2. Polvonlarning kurash vaqtidagi “faollik” va “sustlik” degan tushunchalari.
“Taqiqlangan usul” tushunchasi.

3. Taqiqlangan usullarni aniqlash uslubi.

4. Sport kurashi bo'yicha xalqaro qoidalar mazmuni.

5. Xakamlik imo-ishoralari.

6. G'oliblarni aniqlash tartibi.

7. Sport kurashidagi ko'plab turli xil klassifikatsiyalar rivojlanishi darajasining tahlili.

8. Kurash usullarining to'liq nomlanishi, ayrim guruh usullarining qisqa nomlanishi va terminlar.

9. Jarohatning oldini olishning biomexanik tahlili.

10. Qarshilik ko'rsatish bilan bajariladigan mashqlar.

11. Tik va parter xolatlarda mashqlarni bajarish.

Yiqilish qoidalari.

1. Tizza chukkalab turgan holda oldinga yiqilish (qo'lda, qo'lga tayanmasdan, egilib, orqaga yiqilish, orqaga yiqilib o'z-o'zini ximoya qilish.

2. Xujumga o'tuvchilarning turgan joyida harakat paytida qo'llaydigan, usullarni bajarishdagi asosiy xarakatlarni tayyorlaydigan mashqlar (bukilish, boshni engashtirish, burilish, aylantirish, qaytarish).

Maxsus mashqlar.

1. Gimnastik va akrobatik mashqlar.

2. Kurashdagi asosiy xarakatlarga olib keladigan maxsus juftlik mashqlar.

Kurash turlari texnikasining asoslari.

Parter xolatidagi usullar:

1. qayirib to'ntarish,

2. aylana yugurib to'ntarish,

3. aylantirib to'ntarish,

4. o'tish bilan to'ntarish,

5. beldan oshirib to'ntarish,

6. ko'krakdan oshirib to'ntarish,

7. aylantirib tashlashlar,

8. egilib tashlashlar,

9. ko'krakdan oshirib tashlashlar.

Kurashchining tik turish holatlari:

1. tik turish,

2. o'ng tomonlama tik turish,

3. chap tomonlama tik turish,

4. yuqori tik turish,

5. past tik turish,

6. yalpi tik turish,

Tik turgan holatdagi usullar:

1. qo'lidan tortib parterga o'tkazish,

2. qo'li ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish,

3. qo'lini bo'yinga o'rab parterga o'tkazish,

4. oldinga chiqib-o'tirish bilan parterga o'tkazish,

5. zarb bilan yiqitish,

6. qayirib yiqitish,

7. qo'lini bo'yinga o'rab tashlash,

8. elkalardan oshirib tashlash,

9. beldan oshirib tashlash,

10. egilib tashlash,

11. ko'krakdan oshirib tashlash.

12. Har bir texnik usulning ximoyasi, qarshiusuli va kombinatsiyasi

Kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillashtirish, darslarning aloxida qismlarini o'gkazish va amalda qullash.

1. Navbatchining o'z vazifalarini bajarishi (o'quv guruxini saflash, tashkillashtirish, diqqat - e'tibor, saflanish buyrug'ini berish, hisobot).

2. Darsga tayyorgarlik ko'rish qismida beriladigan buyruq (gimnastik mashqlar, akrobatik, engil atletik, qarshilik ko'rsatish mashqlari va xokazo).

3. Saflanish mashqlari. Yurib va yugurib harakatlanish (xarakat boshlanishi, to'xtash, jadallashish, sekinlashish), safni tarqatish va birlashtirish, kolonnaga saflanish, bir kishidan, ikki kishidan, turt kishidan, aylana bo'ylab, hisob bo'yicha.

Sport kurashidagi turli xil o'rgatish metodlarini tahlili hamda ularni amalda qo'llash.

Sport kurashidagi texnik usullarga o'rgatish metodikasi va amalda ko'rsatish.

Kurash usullarini o'rgatish metodlarini to'liq nomlanishi. Texnik usullarni bo'lib-bo'lib va to'liq o'rgatish metodikasini amalda qo'llash.

Murakkab usullarni o'rgatish metodikasi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublariga o'rgatish metodlari.

Jismoniy sifatlarni o'lchash, elektron jadval, kurashchining sezish qobiliyati vaqtini o'lchash, pulsometriya, xronometraj, pedagogik kuzatuv, biomexanik tahlil, natijalar tahlili, musobaqa faoliyatining tahlili, mashg'ulotdagi nagruzka shiddatining birligini o'lchash.

Kurashchining jismoniy imkoniyatlarini tarbiyalash va rivojlantirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar.

Kurashchining jismoniy imkoniyatlarini amalda qo'llash vazifalari.

Qo'llaniladigan vosita va uslublar.

Kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish.

Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari.

Mashg'ulot seansi, seriyalar, yondoshishlar, ish tartibi, intervallarni amalda qo'llanishi.

4. Taktikaning turlari - xujumkorlik, qarshi hujum, ximoya, kombinatsion harakatlar.

5. Taktikaning uslublar - razvedka, siqimga olish, taxdid solish, xujum va qayta xujum, aldash, manyovrlash, chaqirish, ikki tomonlama chalg'itish.

6. Musobaqa va bellashuvlarda qo'llanilgan taktik uslublar.

Kurash turlaridagi bellashuv shart-sharoitlarining o'ziga xos xususiyatlari.

1. Kurashchini tarbiyalashdagi xissiyotlarning o'ziga xos xususiyatlari.

2. Xujum, himoya, qarshi xujum va kombinatsion harakatlarni amalda kullashdagi kurashchining psixologik holati.

3. Sezuvchanlik qobiliyatini rivojlantirish vositalari. Tayyorgarlik, musobaqa davrlaridagi kurashchining ruhiy holati va xis-tuyg'u jarayonlarining ahamiyati.

4. Musobaqalar masshtabi, sportchining tayyorgarligi, raqiblar tarkiblarining kurashchi psixologiyasiga ta'siri.

5. Xotin-qizlar mashg'ulotidagi jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayyorgarliklar.

6. Mashg'ulotlardagi nagruzka yuklamalarini o'lchash.

7. Sport kurashida anketa uslubi.

8. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash uslublari va mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish.

9. Pulsometriya, xronometraj, pedagogik tahlil. Kurashchining musobaqa faoliyatini nazorat qilish va tahlil etish.

10. Kurashda psixologik va diagnostik usullarini qo'llash.

11. Kurashchining funksional holatini baholash usullari.

12. Dars konspektlarini tayyorlash.

13. Tayyorgarlik, asosiy va yakuniy kismalarni tuzish.

14. Sport kurashida mashg'ulotning turli shakillari bуйyicha dars konspektlarini tuzish.

15. Turli guruxlar uchun oylik va yillik rejalari tuzish.

16. Istikbolli reja tuzish, iylik sikldagi davrlar uchun rejalashtirishning xususiyatlarini o'rganish.

17. Yuqori malakali kurashchilar uchun barcha turdagi rejalashtirish xujjatlarini tuzish.
18. BO'SM, ROZK, OSMM m'yoriy xujatlari bilan tanishish.
19. Har bir sport tayyorgarlik davridagi guruhlar uchun dars konspekti, oylik va yillik taxminiy rejalarni tuzish.
20. Fundamental va amaliy ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish va amaliyotga joriy etish uslublari.
21. Ilmiy tadqiqot va tajriba ishlarining rejasini tuzish. Nazorat va tahlil jarayonida axborot texnologiya uslubidan foydalanish.
22. Mashg'ulot shiddatining birligini o'lchash uslublari va me'yorlash.
23. Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarliklarni nazorat qilish. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi.
1. Mashg'ulotlar nagruzkasining ketma-ket oshib borishi, maksimal nagruzkalar yo'nalishiga erishish va me'yorlash uslublarini amalda qo'llash.
2. Yuqori malakali kurashchilar mashg'ulotida to'lqinsimon va variativ nagruzkalar amalda qo'llash.
3. Yuqori malakali kurashchilar mashg'uloti uchun mikrotsikllar, mezotsikllar va makrotsikllar tuzish.
4. Sport kurashida psixomotor jarayonlarni rivojlantirish uslublarini amalda qo'llash.
5. Mashg'ulot jarayonida psixologik diagnostika uslublarini amalda qo'llash.
6. Kurashchining start oldi emotsional holatini aniqlash va jangovor holatga keltirish uslublari.
7. Kurashchining irodaviy imkoniyatlari.
8. Kurashchining charchash holatining darajalarini aniqlash uslublari.
9. O'quv-mashg'ulot yig'inlarni o'tkazishdagi tashkiliy ishlar rejasini tuzish.
10. Nagruzkani nazorat qilish uslubi va mazmuni.
11. Sportchilar sog'ligi va ahvolini nazorat qilishning pedagogik xamda tibbiy uslublarini amalda qo'llash.
12. Individual mashg'ulotlar rejasini tuzish.
13. O'quv-mashg'ulot yig'inlarida tiklanish vositalarini amalda qo'llash.

Seminar

1. Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
2. Kurash turlari bo'yicha musobaqa koidalari va xakamlik qilish asoslari.
3. Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari.
4. Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar
5. Kurash turlarida olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlar.
6. Kurash turlarida o'rgatish uslublari
7. Kurash turlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari
8. Kurash turlarida texnik tayyorgarlik tug'risida tushuncha.
9. Kurash turlarida taktik tayyorgarlik tug'risida tushuncha.
10. Kurash turlarida psixologik tayyorgarlik.
11. Kurash turlari bo'yicha bitiruv malakaviy ishining tashkiliy-uslubiy asoslari.
12. Kurash turlarida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.
13. Kurash turlarida rejalashtirish turlari.
14. Kurash turlari bo'yicha sport maktablarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari.
15. O'qituvchi murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari.
16. O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish.
17. Kurash turlarida saralash uslublari.
18. Kurash turlarida tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari
19. Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish.
20. Kurash turlarida mashg'ulot yuklamalarini nazorat va tahlil qilish uslublari.

21. Kurash turlarida tiklanish vositalari.
22. Kurash turlarida modellashtirish.
23. Kurash turlarida ilmiy tadqiqotlarning zamonaviy uslublari.

Seminar va amaliy mashg'ulotlarda talabalar ma'ruzalarda berilgan bilimlarni amaliy, savol-javob, intervyu, muloqot-bahs, hisobot berish, tanqidiy va qiyosiy tahlil uslublari asosida mukammal o'zlashtiradilar.. Seminar va amaliy mashg'ulotlarda muammoli vaziyat, tashkilotchilik o'yinlari, rollarni ijro etish, keys-stadi – muayyan vaziyatni echish uslublari keng foydalaniladi.

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni

Talabalarning mustaqil ishi dastur materiallarini o'zlashtirishga qaratiladi. Talaba bo'sh vaqtlarda (axborot resurs markazida, kutubxonada, uyda uslubiy xonalarda, o'quv-trenirovka yig'inlarida) dastur bo'yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ustida mustaqil ishlaydi, mashqlar majmuasini tuzadi, seminar, amaliy mashg'ulotlarga tayyorlanadi, o'quv amaliyotiga oid materiallarni o'rganadi.

Talabalar dastur doirasida rejalashtirilgan mashg'ulotlar hajmi hamda mavzulari bo'yicha o'z bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirib boradi. Mazkur jarayonda ularga quyidagi vazifalarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

1.O'zbekistonda va Jahonda kurash turlarining rivojlanish tarixi, usullar texnikasi va bellashuv taktikasi asoslari, ularning klassifikatsiyasi, musobaqa qoidasi, dastlabki o'rgatish uslubiyati kabi mavzularga oid ma'lumotlarni o'zlashtirish.

2.Kurashchilarni tayyorlashga oid umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzish va ularni qo'llash metodikasini o'rganish. Ta'lim muassasalarida kurash darsini o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish.

3.Ommaviy musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.

4.Bitiruv malakaviy ishlarning maqsad va vazifalarini amalga oshirish. Mustaqil tadqiqotlar o'tkazish malakasiga ega bo'lish.

5.Sport kurashi bo'yicha trenerlik faoliyatiga ta'luqli bo'lgan me'yoriy xujjatlarni o'rganish va tuzish(o'quv-mashg'ulot yig'inining sarf-harajatlar smetasi, o'quv ish rejasi, musobaqalarga qatnashish smetasi, ma'lumotnomalar va x.k.).

6.Autotrening mashg'ulotlarini amalga sinash.

7.Mashg'ulotlarni mustaqil ravishda xronometraj, pulsometriya va pedagogik tahlil qilish.

8.Tiklanish vositalarini amalda mustaqil qo'llash.

9.Tibbiy-biologik va davolash jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish.

Dasturning informatsion-uslubiy ta'minoti

Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarni o'tkazishda quyidagi informatsion manbalar, ko'rgazmali qurollar va texnik vositalardan foydalaniladi:

- jadvallar, diagrammalar, harakat texnikasini ijro etish tartibini namoyish etuvchi plakatlar;
- kurash texnikasi klassifikatsion mohiyatini aks ettiruvchi stendlar;
- ma'ruzalar mavzulari bo'yicha turli chastotada namoyish etiladigan videofilmlar, gilam maketi va unda bellashuv vaziyatlari;
- turli jismoniy sifat va harakat reaksiyalarini baholashda qo'llaniladigan o'lchov asboblari (UDS-3, xronometr, dinamometr, spirometr, stanometr, test mashqlari va h.);

Foydalaniladigan darslik va o‘quv qo‘llanmalari ro‘yhati Asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғриси”даги қонуни (янги таҳрир). Т, 2000, 26 май.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. - Т.: «Шарқ», 1997.
3. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч.–Т.: Маънавият, 2008.-173б.
4. Керимов Ф.А. Дарслик. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т. 2004.
5. Керимов Ф.А. Дарслик. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2007.
6. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti Т., 2009.
7. Tastanov N.A.Darslik.Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.Т.2015.
8. William Welker. The Wrestling Drill Book-2nd Edition. Humankinetics. USA 2013

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Абдуллаев Ш.А. Ёш юнон-рим курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари.Т.2012.
2. Abdullaev Sh.A.,Xolmatov A.I.Malakali kurashchilarni tayerlashning ilmiy-uslubiy asoslari.Т.2014у.
3. Abdullaev Sh.A.,Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati.Т.2016.
4. Bayturaev E.I.Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati.Т.2016 .
5. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубияти. Т. 2011.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. 2005.
7. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Т.2005.
8. Керимов Ф.А., Юсупов Н., кураш. Т. 2003.
9. Mirzakulov Sh.A.Belbogli kurash nazariyasi va uslubiyati. Т.2014.
10. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati.Т.2014.
11. Taymuratov Sh.A., Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. Т. 2010.
12. Усманходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. 7-8 синф.Т. 2004.
13. Усманходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. 10-11 синф.Т. 2004.
14. J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. USA 2014.

Internet saytlari

1. <http://www.ijf.org>
2. <http://www.ijf.uz>
3. <http://www.arwrestling.ru.gg>
4. <http://www.uzwrestling.ru.gg>
5. <http://www.fila-wrestling.com>
6. <http://www.ziyonet.uz>
7. <http://www.search.uz>
8. <http://www.uzsci.uz>
9. <http://www.natlib.uz>
10. <http://www.lex.uz>

O'ZBEKISTAN RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ro'yxatga olindi:

№ IV - 4.01

2016 y. «27» 08



«TASDIQLAYMAN»
O'quv ishlari bo'yicha prorektor
D.X. Umarov

2016 yil

KURASH TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANINING

ISHCHI O'QUV DASTURI

(1-kurs uchun)

Bilim sohasi:	600 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	610 000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi:	5610500 – Sport faoliyati (Kurash turlari bo'yicha)

Toshkent – 2016

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zR OO'MTV tomonidan 2016 yil "25" "08" dagi 355 -sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan o'quv dasturiga va o'quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.

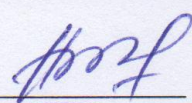
Tuzuvchilar:

Abdullaev Sh.A -Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiya-
kafedrasining katta o'qituvchisi

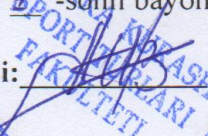
Taqrizchilar:

Usmanxodjaev T.S. Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasining professori, pedagogika fanlari
doktori, professor.

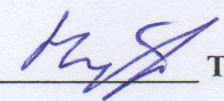
Kerimov F.A. -Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiya-
kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari doktori, professor.

Kelishildi: O'quv bo'lim boshlig'i  Asatova G.R.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Yakkakurash sport turlari" fakultet
Kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan
(2016yil "26" "08" dagi "1" -sonli bayonnoma)

Fakultet kengash raisi:  Aliev I.B.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi
va uslubiya-
kafedrasining 2016 yil "26" "08" dagi "1" - son
yig'ilishida muhoqamadan o'tgan va fakultet kengashidan muhokama qilish uchun
tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:  Tastanov N.A.

Kirish

Ushbu dasturda 5 610500 Sport faoliyati (kurash turlari bo'yicha) 1-kurs talabalari uchun "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" fani bo'yicha kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari, kurash turlari bo'yicha texnik usullarni klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi, hamda kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar bilan bog'liq bo'lgan masalalarni o'z ichiga oladi. Kurash sportida pastdan ko'tarib olish komponentlariga ko'p vaqt ketadi. Ularning kurash matida bajarish lozim. Bu hududda muvoffaqiyatli xujum va qarshi xujumlar rivojlantirilib boriladi. Yaxshi taktikali kurashchi oyoqlarini chiroyli xarakatlantira oladigan bo'lishi lozim, shuningdek, raqibini ximoyasini yorib o'ta olishi lozim.⁵

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari, kurash turlari bo'yicha texnik usullarni klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi, hamda kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar bilan bog'liq bo'lgan nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat.

Fanning vazifalari talabalarda kurash turlari tarixi va sport kurashidagi ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar bo'yicha bilimga, musobaqalar qatnashish va uni tashkillashtirishga oid kasbiy – pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakillantirishga qaratilgan. Kurash sport turida asosiy maqsad raqibni mag'lubiyatga uchratish hisoblanadi. Musobaqa vaqtida kurashchilarni mag'lub qiluvchi tajavuskor xarakatlarni amalga oshirib, ko'p ta'sir korsatadilar. Shuning uchun xam ko'plab tajribali va moxir kurashchilar qiyin xolatda ham raqibini mag'lubiyatga uchratadi. Kurash sport turida yuksak maxoratga ega bo'lish, kurashchining chempion bo'lishdagi asosiy qadamlaridan biri bo'lib hisoblanadi.⁶

Fan bo'yicha talabalarning bilimiga, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

«Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- kurash turlari bo'yicha tarixiy manbalarga suyanish, kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari, kurash turlari bo'yicha musobaqaning nizomi, talabnoma, torozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasi, musobaqani o'tkazish bayonnomasi, bellashuvni o'tkazish bayonnomasi hamda ishtirokchilar va jamoaning egallagan o'rnini aniqlash uslublarini, musobaqaga qatnashish va o'tkazish xisobotlarini tayyorlash vosita, uslub va tamoyillarini, kurash turlari bo'yicha texnik usullarni klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi, kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalarni **bilishi kerak**;

- kurash turlarining texnik harakatlarini xakam sifatida baholay olish, xakam ishoralarini bajara olish va bellashuvlarni tahlil qila olish, pulsometriya va xronometraj uslublarini amalga oshirish ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak; Kurashda yaqin munosabatlar mashg'ulotlarda yuz beradi va raqibning qo'l xarakatlariga qarshi turish va sezishga o'rgatadi. Kurashchilar mashg'ulotlarda doimo boshlarini ko'tarib son, tirsak va tizzani bukish bilan boshlaydilar. Har bir mashg'ulotda bir kurashchi sherigini ko'tarib otishi lozim.⁷

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati fani talabalarga ixtisoslik fani deb hisoblanadi.

o'quv rejasiga kiritilgan pedagogika, psixologiya, bioximiya, fiziologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi, kurash, engil atletika, sport va milliy o'yinlar, jismoniy tarbiya va sport tarixi fanlari bilan uzviy aloqada o'qitiladi.

⁵ J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest.USA.2014y.57pg.

⁶ J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest.USA.2014y.58pg.

⁷ J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest.USA.2014y.57pg.

Fanning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'rni

Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati fani asosiy bo'lim sifatida o'qitiladi. Shuning uchun dasturda qo'yilgan talablarning bajarilishi talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, BO'SMlari, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Biroq kurashda sportchining taktikasi dastlab turlicha bo'ladi statistik ma'lumotlarga ko'ra kurashchilarning taxmiman 85 % musoboqa vaqtida dastlab shu natijani ko'rsatgan. Shu tarzda dastlabki kirish taktikasini boshlab olsh lozim. Bu har doim musobaqadan 70 % o'z ustida ishlab, taktikani o'zlashtirib olishga bog'liq. Kurash mavsumining o'rtalarida kurashchilar taxminan 5 % vaqtni oyoq xarakatlariga sariflaydilar.⁸

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi holatlar qo'yidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muammoli ma'ruzalar o'qish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan va mul'timedia vositalaridan foydalanish, talabalarni yo'naltiradigan, o'ylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin muloqot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish. "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" kursini loyihalashtirishda quyidagi asosiy konseptual yondoshuvlardan foydalaniladi:

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyligi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

O'qitishning usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallash), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loyihalash usullari, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, polilog, muloqot hamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni) bilan bir qatorda – kompyuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikatsiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

⁸ J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest.USA.2014y.58pg.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blits-so‘rov, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o‘qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o‘quv mashg‘uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko‘rinishidagi o‘quv mashg‘ulotlarini rejalashtirish, qo‘yilgan maqsadga erishishda o‘qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg‘ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o‘quv mashg‘ulotida ham butun kurs davomida ham o‘qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test topshiriqlari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

“Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” fanini o‘qitish jarayonida kompyuter texnologiyasidan, “Excel” elektron jadvallar dasturlaridan foydalaniladi. Ayrim mavzular bo‘yicha talabalar bilimlari baholash test asosida va kompyuter yordamida bajariladi. “Internet” tarmog‘idagi rasmiy sport ko‘rsatkichlaridan foydalaniladi, tarqatma materiallar tayyorlanadi, test tizimi hamda tayanch so‘z va iboralar asosida oraliq va yakuniy nazoratlar o‘tkaziladi.

Ayni shu vaqtda kurashchilar beixtiyor xujumni to‘xtatib qayta himoyaga o‘tishi va raqibiga yana xujum uyushtirishni bilishi lozim.

Mashg‘ulotning bu bo‘limida xujum taktikasida pozitiv xolatlarini nazorat qilish va xujumga qarshi himoyalash strategiyalari keltirib o‘tilgan.⁹

“Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” fanidan mashg‘ulotlarning mavzular va soatlar bo‘yicha taqsimlanishi.

I-bosqich talabalar uchun

t/r	Mavzular nomi	Ma’ruza	Amaliy mashg‘ulot	Seminar	jami	Mustaqil ta’lim
1	Kurash turlarining paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi.	4	4	4	12	14
2	Kurash turlari bo‘yicha musobaqa qoidalari va xakamlilik qilish asoslari.	4	16	4	24	12
3	Kurash turlari bo‘yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi.	6	26	4	36	24
4	Kurash turlarida ilmiy ishlar to‘g‘risida tushunchalar.	6	26	4	36	24
	2-semestr bo‘yicha jami	20	72	16	108	74

Asosiy qism: Fanning uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

Asosiy qismda (ma’ruza) fanni mavzulari mantiqiy ketma-ketlikda keltiriladi. Har bir mavzuning mohiyati asosiy tushunchalar va tezislar orqali ochib beriladi. Bunda mavzu bo‘yicha talabalarga DTS asosida etkazilishi zarur bo‘lgan bilim va ko‘nikmalar to‘la qamrab olinishi kerak.

Asosiy qism sifatiga qo‘yiladigan talab mavzularning dolzarbligi,

ularning ish beruvchilar talablari va ishlab chiqarish ehtiyojlariga mosligi. Mamlakatimizda bo‘layotgan ijtimoiy-siyosiy va demokratik o‘zgarishlar, iqtisodiyotni erkinlashtirish, iqtisodiy-huquqiy va boshqa sohalaridagi islohatlarning ustuvor masalalarini qamrab olishi hamda fan va texnologiyalarning so‘ngi yutuqlari e’tiborga olinishi tavsiya etiladi.

⁹ J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest.USA.2014y.58pg.

Ma'ruza mashg'ulotlari

1.Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Keys texnologiyasi, Bumerang, Bingo, blits, ajurali arra, nilufar guli, munozara, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q6; Q7; Q8.

2.Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalar va xakamlik qilish asoslari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Pog'ona, qadamba-qadam metodi, Venn diagrammasi, T-sxemasi, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1;A2; Q1; Q3 ;Q8.

3.Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Blits-so'rov, zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1;A2; Q6; Q7; Q8.

4.Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. B/B/B jadvali, munozara, Venn diagrammasi, T-sxema, o'z-o'zini nazorat

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q3 Q4; Q5; Q6; Q7 ;Q8.

"Kurash turlari nazariyasi va uslubi" fani bo'yicha ma'ruza mashg'ulotining kalendar tematik rejas

t/r	Ma'ruza mavzulari (barcha)	Soat
I-mavzu(bob). Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi		
1.1	Kurash turlarining paydo bo'lishi, ilk ma'lumotlar. Kurash turlarining rivojlanish tarixi. O'zbekiston xududida kurash turlarining rivojlanishi, Mustaqillik davrida erishilgan yutuqlar.	4
II-mavzu. Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalar va xakamlik qilish asoslari		
2.1	Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalar. Kurash turlari bo'yicha xakamlik qilish asoslari.	4
III -mavzu. Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi		
3.1	Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi va sistematikasi. Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni terminologiyasi.	6
IV-mavzu(bob) Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar		
4.1	Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida asosiy tushunchalar. Kurash turlarida ilmiy ishlarning yo'nalishlari.	6
Jami hammasi		20

Amaliy mashg'ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari.

1.Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbog'li kurash turlari to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari, arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish, kurash turlari bo'yicha federatsiyalar ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: individual va guruhli yondoshuv, muammoli ta'lim, bumerang.

Adabiyotlar: A4; Q1; Q2; Q5; Q6;Q8.

2.Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari.

Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbog'li kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalarining oldingi va ohirgi variantlari, xakamlik ovozalari va imo-ishoralari, texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari, musobaqada foydalaniladigan bayonnomalarni yurgizish. Kurash turlari bo'yicha guruh o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda birinchilik o'tkazish (Shveysariya, Olimpiya, Gerakles va boshqalar).

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: individual va guruhli yondoshuv, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.

Adabiyotlar: A2;A3; Q1; Q2; Q5; Q6;Q8.

3.Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi.

Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish. Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni engil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish. Texnik usullar, kurashchi holatlari (parter va tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim.

Adabiyotlar: A2; Q2; Q4; Q6; Q7;Q8.

4.Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Kurashchilar trenirovkasining dars konspektini tuzish, pulsometriya, xronometraj uslublarini o'tkazish. Kurashchilar trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: individul yondoshuv, muammoli ta'lim, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.

Adabiyotlar: A2; Q2; Q3; Q5; Q6;Q7.

“Kurash turlari nazariyasi va uslubi” fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar tematik rejasi

t/r	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari (barcha)	soat
I-mavzu(bob). Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.		
1.1	Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbog'li kurash turlari to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari, arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish.	2
1.2	Kurash turlari bo'yicha federatsiyalar ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish.	2
I-mavzu(bob). Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari		
2.1	Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalari.	2
2.2	Yunon-rim kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari. Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalari.	2
2.3	Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari.	2
2.4	Sambo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari.	2
2.5	Kurash bo'yicha musobaqa qoidalari.	2
2.6	Belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalari.	2
2.7	Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari. Xakamlik ovozalari va imo-ishoralari.	2
2.8	Musobaqada foydalaniladigan bayonnomalarni yurgizish. Kurash turlari bo'yicha guruh o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda musobaqa o'tkazish.	2
III-mavzu(bob). Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi.		

3.1	Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish.	4
3.2	Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni engil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish.	4
3.3	Texnik usullar, kurashchi holatlari (parter va tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish.	4
3.4	Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish.	4
3.5	Texnik usullarning ximoyalari.	4
3.6	Texnik usullarning qarshi usullari.	4
3.7	Texnik usullarning kombinatsiyalari.	4
IV-mavzu(bob). Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.		
4.1.	Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi.	4
4.2.	Pedagogik kuzatuv uslubi.	4
4.3.	Kurashchilar trenirovkasining dars konspektini tuzish.	4
4.4.	Kurashchilar trenirovkasida pulsometriya uslubini o'tkazish.	4
4.5.	Kurashchilar trenirovkasida xronometraj uslubini o'tkazish.	4
4.6.	Kurashchilar trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash.	4
Jami hammasi		72

Seminar mashg'ulotlarida tavsiya etiladigan mavzulari.

1.Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbog'li kurash turlari to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari, arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish. Kurash turlari bo'yicha federatsiyalar ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.

Adabiyotlar: A4; Q1; Q2; Q5; Q6;Q8.

2.Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlilik qilish asoslari

Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalari. Yunon-rim kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari. Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalari. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari. Sambo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari. Kurash bo'yicha musobaqa qoidalari. Belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalari. Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari. Xakamlilik ovozalari va imo-ishoralari. Musobaqada foydalaniladigan bayonnomalarni yurgizish. Kurash turlari bo'yicha guruh o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda musobaqa o'tkazish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim.

Adabiyotlar: A3; Q2; Q3; Q4; Q5;Q6.

3.Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi.

Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish. Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni engil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish. Texnik usullar, kurashchi holatlari (parter va tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish. Texnik usullarning ximoyalari. Texnik usullarning qarshi usullari. Texnik usullarning kombinatsiyalari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.

Adabiyotlar: A2; Q3; Q4; Q5; Q6;Q8.

4.Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi. Pedagogik kuzatuv uslubi. Kurashchilar trenirovkasining dars konspektini tuzish. Kurashchilar trenirovkasida pulsometriya uslubini o'tkazish. Kurashchilar trenirovkasida xronometraj uslubini o'tkazish. Kurashchilar trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, key-stadi, pinbord, aqliy hujum, paradokslar.

Adabiyotlar: A1; Q1; Q2; Q6; Q7;Q8.

“Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha seminar mashg'ulotining kalendar tematik rejasi

t/r	Seminar mashgʻulotlar mavzulari (barcha)	soat
I-mavzu(bob). Kurash turlarining paydo boʻlishi va rivojlanish tarixi.		
1.1	Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbogʻli kurash turlari toʻgʻrisida tarixiy maʼlumotlarni yigʻish uslublari, arxiv maʼlumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish.	4
1.2	Kurash turlari boʻyicha federatsiyalar maʼlumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi maʼlumotlardan foydalanish.	
II-mavzu.(bob). Kurash turlari boʻyicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari.		
2.1	Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbogʻli kurash boʻyicha musobaqa qoidalari. Yunon-rim kurashi boʻyicha musobaqa qoidalari. Erkin kurash boʻyicha musobaqa qoidalari. Dzyudo kurashi boʻyicha musobaqa qoidalari. Sambo kurashi boʻyicha musobaqa qoidalari. Kurash boʻyicha musobaqa qoidalari. Belbogʻli kurash boʻyicha musobaqa qoidalari.	4
2.2	Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari. Xakamlik ovozalari va imo-ishoralari. Musobaqada foydalaniladigan bayonnomalarni yurgizish. Kurash turlari boʻyicha guruh oʻrtasida har xil uslubni foydalangan holda musobaqa oʻtkazish.	
III-mavzu(bob). Kurash turlari boʻyicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi.		
3.1	Kurash turlari boʻyicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish. Kurash turlari boʻyicha texnik usullarni oʻrgatish jarayoni engil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish. Texnik usullar, kurashchi holatlari (parter va tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish.	4
3.2	Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish. Texnik usullarning ximoyalari. Texnik usullarning qarshi usullari. Texnik usullarning kombinatsiyalari.	
IV -mavzu(bob). Kurash turlarida ilmiy ishlar toʻgʻrisida tushunchalar.		
4.1	Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi. Pedagogik kuzatuv uslubi. Kurashchilar trenirovkasining dars konspektini tuzish.	4
4.2	Kurashchilar trenirovkasida pulsometriya uslubini oʻtkazish. Kurashchilar trenirovkasida xronometraj uslubini oʻtkazish. Kurashchilar trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash.	
Jami hammasi		16

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni

“Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati ” bo'yicha talabani mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy materiallar bilan to'la ta'minlangan.

Talabalar o'quv-mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar, darsdan tashqari fanni o'rganadilar, o'quv-mashg'ulot konspektini tayrlaydilar. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar

tayyorlaydilar hamda mavzu bo'yicha testlar echadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqol va ma'ruzalar tayorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikirlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy va seminar mashg'ulotlarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzularni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash amalga oshiriladi.

Talabalar mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Bajar. muddat.	Hajmi (soatda)
2- semestr				
1	Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish. Arxiv materiallaridan foydalanish. Sport sohasidagi gazetalardan foydalanish.	1,2,3, 4,5,6 - haftalar	14
2	Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlilik qilish asoslari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish	7,8,9, 10,11,12 - haftalar	12
3	Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish	1,2,3,4,5, 6,7 -haftalar	24
4	Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish. Institut ilmiy laboratoriyasi o'rganish.	8,9,10,11, 12,13 -haftalar	24
Jami hammasi				74

“Kurash turlari nazariyasi va uslubiati” fanidan talabalar bilimini reyting tizimi asosida baholash mezonlari.

“Kurash turlari nazariyasi va uslubiati” fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

- **joriy nazorat (JN)** – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda og'zaki so'rov tekshirish, amaliy ko'nikmalar shakllanganligiga qarab, test va shu kabi boshqa shakllarda o'tkazilishi mumkin;

- **mustaqil ta'lim (MT)** – talabani fan mavzulari bo'yicha bilimni og'zaki savol-javob orqali baholash usuli. Mustaqil ta'lim nazorati bir semestrda bir marta og'zaki shaklda o'tkaziladi va o'quv fanining ajratilgan umumiy soatlar xajmidan kelib chiqqan xolda belgilanadi; mustaqil egallagan bilimlarini tekshirish mumkin;

- **oraliq nazorat (ON)** – semestr davomida o'quv dasturining tegishli bo'limi tugallangandan keyin talabani nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va shakli (test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

- **yakuniy nazorat (YaN)** – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan test shaklida online axborot tizimida o'tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YaN** ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YaN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YaN** qayta o'tkaziladi.

Talabani bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabani fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

«Kurash turlari nazariyasi va uslubi» fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

Ya.N. - **30 ball**, qolgan 70 ball esa **J.N.** - **25 ball**, **M.T.** - **10** va **O.N.** - **35 ball** qilib taqsimlanadi.

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikr lay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.

-Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabani saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

-Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

-Talabani fan bo'yicha reytingi qo'yidagicha aniqlanadi:

$$R = (Y_u * O') / 100,$$

bu erda: **R** – **reyting** (talabani)

Y_u – semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv **yuklamasi** (soatlarda);

O' – fan bo'yicha **o'zlashtirish darajasi** (ballarda).

Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55%i (39ball) saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

-Joriy **JN**, mustaqil ta'lim **MT** va oraliq **ON** turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori ballni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

-Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

- **ON** va **YaN** turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YaN** semestrning oxirgi 2 haftasi mobaynida o'tkaziladi. **JN** va **ON** nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

- Talabaning semestrda **JN**, **MT** va **ON** turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 %idan kam bo'lsa yoki semestr yakunida joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzidor deb hisoblanadi.

-Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

-Apellyasiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

-Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv bo'limi hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Talabalar JN va MT dan to'playdigan ballarning mezonlari

JN va MT	Mavzu	JN va MT ballari
1-JN	Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi mavzusi bo'yicha joriy nazorat-test shaklida o'tqaziladi. Nazorat testlari yordamida baholash.	0-7
	Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari mavzusi bo'yicha joriy nazorat-test shaklida o'tqaziladi. Nazorat testlari yordamida baholash.	0-8
2-JN	Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi mavzusi bo'yicha joriy nazorat-test shaklida o'tqaziladi. Nazorat testlari yordamida baholash.	0-5
	Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar mavzusi bo'yicha joriy nazorat-test shaklida o'tqaziladi. Nazorat testlari yordamida baholash.	0-5
MT	Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari, Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi, Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar. Nazorat turi – og'zaki savol-javob.	0-10
Jami		0-35

Talabalar ON dan to'playdigan ballarning mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	ON ballari		
		maks	1-ON	2-ON
1	Oraliq nazorat test shaklida o'tqaziladi. Nazorat testlari yordamida baholash.	35	0-20	0-15
Jami ON ballari		35	0-20	0-15

Yakuniy nazoratda yozma ish shaklida o'tqaziladi. Nazorat yozma ish yordamida baholash

Yozma ish uchta savoldan iborat bo'ladi. Har bir to'g'ri yozilgan javob uchun 0-10 (nol'dan - o'n) gacha ballga baholanadi, har bir noto'g'ri yozilgan javob uchun 0 (nol) ballga baholanadi. Yakuniy nazoratda yig'ilgan 0 balldan 30 balgacha baho qaydnomaning YaN qatoriga tushiriladi. Nazariy savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib, fanning semestrda barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin.

Foydalaniladigan darslik va o'quv qo'llanmalari ro'yhati

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

9. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғриси”даги қонуни (янги таҳрир). Т, 2000, 26 май.
10. Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. - Т.: «Шарқ», 1997.
11. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч.–Т.: Маънавият, 2008.-173б.
12. Керимов Ф.А. Дарслик. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т. 2004.
13. Керимов Ф.А. Дарслик. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2007.
14. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti Т., 2009.
15. Tastanov N.A.Darslik.Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.T.2015.
16. William Welker. The Wrestling Drill Book-2nd Edition. Humankinetics. USA 2013

Qo'shimcha adabiyotlar

15. Абдуллаев Ш.А. Ёш юнон-рим курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари.Т.2012.
16. Abdullaev Sh.A.,Xolmatov A.I.Malakali kurashchilarni tayerlashning ilmiy-uslubiy asoslari.T.2014y.
17. Abdullaev Sh.A.,Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati.T.2016.
18. Bayturaev E.I.Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati.T.2016 .
19. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубияти. Т. 2011.
20. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. 2005.
21. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Т.2005.
22. Керимов Ф.А., Юсупов Н., кураш. Т. 2003.
23. Mirzakulov Sh.A.Belbogli kurash nazariyasi va uslubiyati. Т.2014.
24. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati.T.2014.
25. Таймуратов Ш.А., Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. Т. 2010.
26. Усманходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. 7-8 синф.Т. 2004.
27. Усманходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. 10-11 синф.Т. 2004.
28. J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. USA 2014.

Internet saytlari

11. <http://www.ijf.org>
12. <http://www.ijf.uz>
13. <http://www.arwrestling.ru.gg>
14. <http://www.uzwrestling.ru.gg>
15. <http://www.fila-wrestling.com>
16. <http://www.ziyonet.uz>
17. <http://www.search.uz>
18. <http://www.uzsci.uz>

1-MA'RUZA

Mavzu: «Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi»

R E J A

- 1. Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.**
- 2. Xar xil kurash turlari paydo bo'lishining tarixiy manbalari.**
 - 2.1. Erkin kurash.**
 - 2.2. Yunon-rum kurashi.**
 - 2.3. Dzyudo.**
 - 2.4. Sambo.**
 - 2.5. Milliy kurash turlari: KURASH va BELBOG'LI KURASH**
 - 2.6. O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.**
- 3. Tavsiya etiladigan adabiyotlar.**

1. Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

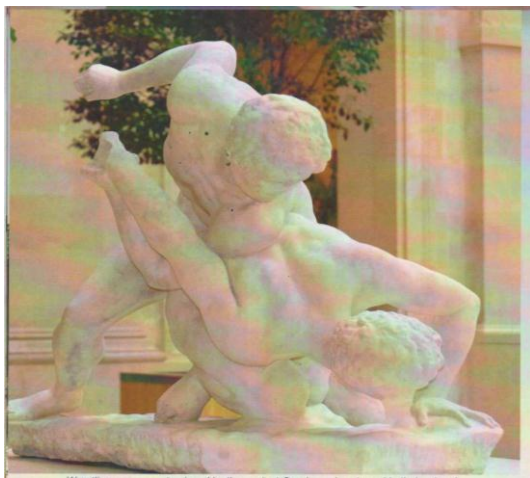
Arxeologik dalillarga ko'ra bizga ma'lumki, kurash bilan Xrist tug'ilishidan deyarli 3000 yil oldin shug'ullanib kelishgan. Bu ham harbiy mashg'ulot turi, ham tanani chiniqtirishning erta shakllaridan biri, ya'ni ideal inson tanasini kamolotga yetkazish yo'li bo'lgan. Eramizdan avvalgi 3-ming yil oldingi vaqtdan buyon Vavilon san'at uslublari kurashchilarni aniqlab bergan, bu maxsus ushlash tasmalaridan foydalanib bir-birlarini ushlashlari orqali amalga oshirilgan. San'atning o'xshash uslublari Misr, Hindiston, Yaponiya, Xitoy va Yevropada topilgan bo'lib, u eramizdan avvalgi birinchi asr o'rtalariga borib taqaladi.¹⁰

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

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorda qo'yilgan. Qadimda insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi.

Misr exromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. **Taxminan e.a. 2800 yilda** tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Buning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usuli yotadi.

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



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

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

Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o'rini qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o'yinlar va safdagi tayyorgarlikka katta e'tibor qaratildi. Gladiatorlar yangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o'yinlar katta o'rinni egallay boshladi.

ZAMONAVIY KURASHNING PAYDO BO'LISHI

Bir necha asrlar davomida kurash harbiy tayyorgarlik mashqi va xush kayfiyat baxsh etuvchi sport turi sifatida rivojlanib kelgan. Zamonaviy sport sifatida uning rivojlanishi Yevropada XVIII asrlarida kirib kela boshlagan, bu yerda sirkning o'sib borayotgan mashhurligi kurashchilar o'z qobiliyatini ko'rsatishlari uchun eng qulay joylari bo'lib hisoblandi. Kurashchilar jamoa joylarida pul mukofotlari uchun kurashishga da'vat etilganlar va bunda ular o'z raqiblarini qo'pol kurash texnikalaridan foydalangan holda kurashishgan.

¹⁰ [J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. 2014.58pg.](#)

Yevropaliklar Amerika Qo'shma Shtatlariga ko'chib ketishlari bilan kurashni ushbu keyinchalik esa ular kurash allaqachon Shimoliy Amerikada ham borligini, mahalliy amerikaliklar orasida ham mashhur ekanligini aniqlashdi. Oq tanli erkaklar uchun Yevropadagi singari ushbu sport turi oldin yarmakalarda, karnavallarda va sirkalarda ko'rsatishgan. XIX asr oxirlariga kelib, kurash professional sport turiga aylana boshladi. Uning ikki uslubi paydo bo'lib, u hozirgi zamonaviy kurashga asos yaratdi.¹¹

Nihoyat AQShKF 1983-yilda **AQSH KURASHI (AQSHK) NOMINI OLDI** va AQShda asosiy kurash ishlarini olib boruvchi organ sifatida faoliyat yurita boshladi. 1960-yillardan beri kurash butun AQSh yuqori sinf maktablari va kolledjlarida asosiy sport turi bo'lib kelmoqda. Garchi havaskorlar kurashi ko'ngil ochar kurash kabi katta byudjet sig'imiga ega bo'lmasa-da, u juda mashhur sport va har yili qobiliyatli kurashchilarni tarbiyalaydi. Xalqaro arenalarda AQSh bir necha o'n yilliklar davomida katta kuchga ega bo'lgan. 1983-yildan beri birgina AQShKdagi kurashchilari 27 ta Olimpiya medallari (14 tasi oltin) va 67 ta Jahon chempionatlari medallari (21 tasi oltin) sohibi bo'lishgan.¹²

2. Har xil kurash turlari paydo bo'lishining tarixiy manbalari

2.1. Erkin kurash

Erkin kurash tarixi ildizi qadimgi Yunonistonga borib taqaladi. Ma'lumki, har xil sport turlari bo'yicha kompleks sinovlar qadimgi yunonlar umumiy jismoniy ayyorgarligi asosini tashkil qilgan. Erkin usulda kurashish hamma sport turlari ichida katta ahamiyatga ega bo'lgan.



1904 yilda AQSh da o'tkazilgan uchinchi Olimpiya o'yinlarida amerikaliklar, mezbon sifatida o'z huquqlaridan foydalanib, birinchi bor olimpiya dasturiga yunon-rim kurashi o'rniga erkin kurash musobaqalarini kiritdilar. Biroq boshqa davlatlar vakillari bu musobaqalarda ishtirok etmadilar, chunki hamma ishtirokchilar bitta mamlakat - AQSh vakillari edi. Keyingi Olimpiya o'yinlari (1908 y.) dasturida

ikkita kurash turi bor edi. Biroq V Olimpiya o'yinlarida (Shveciya, 1912 y.) tashkilotchilar erkin kurashni Olimpiya dasturiga kiritmadilar va sportchilar yunon-rim kurashi musobaqalarida qatnashdilar.

VII Olimpiya o'yinlaridan boshlab (Belgiya, 1920y.) erkin kurash doimiy ravishda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritiladi. Lekin Olimpiya o'yinlari turli mamlakatlar erkin kurashchilarining o'z kuchlarini sinab ko'radigan yagona musobaqalar edi. Boshqa hech qanday xalqaro musobaqalar u vaqtda o'tkazilmasdi.

Birinchi Yevropa chempionati 1929 yilda Parijda, birinchi jahon chempionati esa 1951 yilda Tokioda o'tkazildi.

O'zbekistonlik kurashchilar xalqaro maydonda katta yutuqlarni qo'lga kiritganlar. Bu ikki marta olimpiya chempionlari, bir necha bor jahon chempionlari Arsen Fadzaev va Maxarbek Xadarcev, shuningdek uch karra jahon chempioni Aslan Xadarcevlardir. Shular qatorida E.Abduramanov, E.Yusupov, L.Shepilov, A.Xaymovich, R.Ataulin,



¹¹ [J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. 2014.11pg.](#)

¹² [J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. 2014.17-18pg.](#)

X.Zangiev, R.Islamov, A.Ochilov, D.Zaxartdinov va R.Xinchagovlar ham katta yutuqlarga erishganlar.

2.2. Yunon-rum kurashi

Rimliklar Yunon kurashlarini eramizdan avvalgi 186-yilda o'zlashtirishgan va Rim Imperiyasida u mashhur sport turiga aylanadi.

Qadimiy kurash qo'pol bo'lgan. O'lim oddiy holat edi. Vaqt o'tishi bilan sport xavfsizroq bo'la



boshladi va biz bugun bilgan kurashning bazaviy turi milodiy 1000 yillarda tashkil topgan. Ular 3 categoryaga bo'lingan. Birinchi 2 ushlab olish" (catch hold) usuli edi, bunda kurashchilar rasmiy tarzda o'yin boshlanishini e'lon qilgunga qadar bir birlarini ushlashadi. Ikkinchisi "yo'qotish" (loose) usuli, bunda kurashchilar signalni kutib, masofa saqlab turishadi va keyinchalik ular otish, ushlash va boshqa texnikalar uchun tayyorlanishadi. Uchinchisi esa "belbog' va jaket" (belt and jacket) usuli, bunda kurashchilar

maxsus kurash belbog'larini yoki kiyimlarini

kiyishadi, u match davomida saqlab turiladi va o'zi kuchini qo'llash uchun foydalanishgan. Milodiy sakkizinchi asrda yaponiyaliklar sumo kurash turini rivojlantirgan, bu yuqori an'ana tusiga kirgan moddiy san'at hali ham zamonaviy Yaponiyada mashhurdir. Sumo kurash turi mamashi – ipak belbog'lar bilan farqlanadi, bu 33 fut (10 metr) uzun bo'lib, har bir ishtirokchining beliga bog'langandir. Mamashidan jang davomida yuqori og'irlikdagi ishtirokchilar ushlab olinadi, ularning har biri 440 pond (199 kg) atrofidadir. Jang boshqa raqibini erga qulatish, ringda uni nakaut qilish yoki sudyaning qarori orqali g'alaba qozonadi.¹³



XVIII-XIX asrlarda Yevropada, ayniqsa, Fransiyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshladi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular cirklarda va yarmarkalarda o'z san'atlarini namoyish qilardilar. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki, shaharlarda alohida kurashchilar guruhlarini paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar va Fransiya shaharlari, keyinchalik esa jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib qilinishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi.

Asta-sekin fransuzlar kurashi boshqa Yevropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham boyib bordi.

Qo'pol kurashchilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt "klassik kurash" deb atab kelingan.

Olimpiya o'yinlari tiklanishi bilan 1896 yildagi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash ham kiritildi. 1898 yildan boshlab Yevropa chempionati, 1904 yildan esa jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi.

¹³ [J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. 2014.](#)13pg.

1912 yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi.

1921 yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko'rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng yirik va ta'sir doirasi katta sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

O'zbek kurash maktabi tarbiyalanuvchilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972 yildagi Olimpiya o'yinlari va 1969 yildagi jahon chempionatida g'alaba qozongan. Kamil Fatkulon jahon chempionatlarining ko'p marta sovrindori bo'lgan. Aleksandr Doktorashvili 2004 yilda *“Олимпия ўйинлари”* chempionligini qo'lga kiritgan, Dilshod Aripov 1999 yilda jahon chempioni bo'lgan, Elmurad Tasmuradov ***jahon chempionatida faxrli o'rinlarni egallab*** kelmoqda shu qatorda 2014 yil Toshkent shahrida 3-o'rin, 2015 yil Las Vegas shahrida 2-o'rin, 2016 yil Braziliyada bo'lib o'tgan *“Olimpiya o'yinlari”* da 3-o'rinni egallab, bronza medalini qo'lga kiritdi.

2.3. DZYUDO

Dzyudo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

Mashhur pedagog, ma'rifatparvar va murabbiy, dzyudoning asoschisi Dzigoro Kano (1860-1938y.) bolaligida Xyegodan Kiotoga kelgan, Naritatsugaki va Ikuuey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug'ilganidan boshlab, nimjon bo'lib o'sdi, shuning uchun dzyu-dzyutsu usullarini o'zlashtirishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylangan Kaysey litseyiga kirgandan so'ng Kano Dzigoro Tensinsine kurash zaliga qatnay boshladi va u yerda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomilar rahbarligi ostida kurash texnikasini o'rgandi va olishuvlarda chiniqib bordi.

Keyinchalik u butunlay boshqa yo'nalishdagi maktab — Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Tsunetosi rahbarligi ostida shug'ullandi, dzyu-dzyutsu bo'yicha qo'lyozmalarni puxta tahlil qildi va butun vujudi bilan berilib kurash usullarini o'rgandi.

1882 yilda Kano imtiyozli litseyda instituti etib tayinlangandan so'ng, u ko'pgina mustaqil faoliyat yurutuvchi dzyudzyutsu maktablari yutuqlarini umumlashtirdi va tartibga solib, usullarni takomillashtira boshladi hamda Tokioning Sitay rayonidagi Eyseydzi ibodatxonasida 12 tatamilik kurash sport zaliga asos soldi. Vaqt o'tishi bilan bu kurash sport zali zamonaviy Kodokan dzyudo institutiga aylantirildi. Tabiiyki, dzyudoga Kitoryu, Tensinsinyeryu maktablari va boshqa eski maktablarning eng yaxshi tomonlarini o'rganib oldi. Xususan, usullar (kata) namoyishining eski shakli to'raligicha Kitoryu maktabidan o'zlashtirib olingan.

KANO

Ikkinchi jahon urushi Yaponiyaga ko'p vayronaliklar keltirdi. Deyarli barcha maktab va shahar dzyudo zallari foydalanish uchun yaroqsiz holga kelgan edi. Bularning hammasi yetmagandek, 1945-yil noyabr oyida Amerika istilochi qo'shinlari shtabi maktablar va boshqa rasmiy muassasalarda dzyudo bo'yicha mashqlar o'tkazishni taqiqlab qo'ydi. 1947-yildan boshlab yapon murabbiylari Amerika harbiy bazalaridagi harbiy xizmatchilarga dzyudo usullarini o'rgata boshladilar. Dzyudoning tiklanishi bilan Yaponiyaning barcha tumanlarida musobaqalar o'tkazila boshlandi, 1948-yilda mamlakat birinchiligi bo'lib o'tdi. Tez orada Butun yapon dzyudo Federatsiyasi tashkil qilindi, Londonda esa Yevropa dzyudo Federatsiyasi bunyodga keldi. 1951-yildan boshlab, o'rta maktablar jismoniy tarbiya Federatsiyasi dzyudo bo'limi, Butunyapon talabalar dzyudo Federatsiyasi ishga tushdi. Shu tariqa Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi 1951-yil tashkil etilgan.



1956-yil Yaponiyada birinchi jahon chempionati o'tkazildi.

1958-yil mart oyida Bunke tumani Kasuga ko'chasida dunyodagi eng katta kurash zali, beshta kichik va o'rta kurash zallari, o'z dzyudo ilmiy-tekshirish instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bo'lgan yangi Kodokanning yetti qavatli binosi qurilishi tugallandi. 1959-yilda dzyudo sportning Olimpiada turi sifatida rasman tasdiqlanadi va 1964-yilda Tokioda VIII Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi. Hozirgi paytda Xalqaro dzyudo Federatsiyasi besh qit'aning deyarli 200 ta mamlakatini birlashtiradi va sport dunyosida eng ko'p sonlilardan biri hisoblanadi.

Seminarda O'zbekiston Respublikasidan V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich va A.I. Zyablitsev vakil bo'ldilar. Ularning hammasi seminardan so'ng O'zbekistonda dzyudoni jadal rivojlantirishga kirishdilar. Respublika chempionatlari va birinchiliklarini o'tkazish boshlandi, terma jamoalar shakllandi, O'zDJTI va boshqa o'quv yurtlarida, respublika olimpiya zaxiralari bilim yurtlari (ROZBYu, hozirda ROZK) va sport maktab internatlarida dzyudo bo'limlari ochila boshladi, Toshkent shahri va viloyatlari sport jamiyatlarida yangi dzyudo seksiyalari bunyodga keldi, yoshlar o'rtasida dzyudoni targ'ib qilish faol olib borildi.

1991 yil oxirida Osiyo Dzyudo Ittifoqi (ODI)ga kirish uchun tayyorgarlik boshlanib, u 1993yilda O'zbekiston ODIGA qabul qilinishi bilan yakunlandi. Shu yildan boshlab, O'zbekiston xalqaro maydonda dzyudo bo'yicha mustaqil jamoa bo'lib chiqa boshladi.

O'zbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda ko'p marta yutuqlarga erishganlar A.Bagdasarov 1996 yildagi Olimpiya o'yinlarining kumush medali sovrindori bo'lgan, F.To'raev esa Belgiyaning Bermengem shahrida 1999-yilda o'tkazilgan jahon chempionatida 2-o'rinni egallagan.

2002-Yil yoshlar o'rtasida dzyudo kurashi bo'yicha birinchi jahon chempioni O'zbekistonlik Sanjar Zakirov Janubiy Koreada bo'lib o'tgan musobaqa g'olibi hisoblanadi.

2007-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev 3o'rinni egalladi.

2008-yilgi Olimpiya o'yinlarida (Pekin, Xitoy) A.Tangriyev 2 o'rinni va R.Sobirov 3o'rinni egalladilar.

2009-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev va D.Choriyevlar 3o'rin bilan taqdirlandilar.

2010-yili Yaponiyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1-o'ringa sazovor bo'ldi.

Shu yili Osiyo o'yinlarida R.Sobirov 1o'rinni, D.Choriyev, A.Tangriyev va M.Farmonovlar 2o'rinni, O'.Qurbonov, N.Jo'raqobilov va R.Sayidovlar 3o'rinni egalladilar.

2011- yili Parijda (Fransiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1o'rin va N.Jo'raqobilov 3o'ringa sazovor bo'ldilar.

2011yilda Tyumenda (Rossiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida A.Tangriyev mutlaq vaznda jaxon chempioni bo'ldi.

2012-yil London Olimpiada o'yinlarida R.Sobirov 2-marta 3-o'rinni egalladi.

2015-yil Qozog'istonning Almata shahrida bo'lib o'tgan jaxon chempionatida hamyurtimiz Rishod Sobirov 3-o'rinni oldi.

2016-yil Braziliyaning Rio-dejaneyro shahrida 31-yozgi Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik ikkita sportchi dzyudo kurashi bo'yicha Rishod Sobirov va Diyorbek O'rozboyevlar ishtirok etib faxrli 3-o'rinni egallashdi.



2.4 SAMBO

XX asrning 30-yillari boshlarida Rossiyada yangi kurash turi - sambo shakllana boshladi. Ushbu sport turining paydo bo'lishi va rivojlanishida V.A.Spiridonov, V.S.Oshepkov va A.A.Xarlampievlar tashabbus ko'rsatdilar. Sambo kurashi texnik-taktik tavsiflariga ko'ra dzyudo

kurashiga yaqin. Sambo kurashining asoschilaridan biri V.Oshchepkov dzyudo kurashini Yaponiyadagi “Kadokan” maktabida o’rgangan. Uning rahbarligi ostida 1931 yilda Moskva Davlat jismoniy tarbiya institutida yangi kurash turini o’rganish boshlandi.

Yangi kurash turida V.Osh’epkov kurashchilar kiyimini o’zgartirdi. U yaponcha kurashdagi an’anaviy shim va kimonodan voz kechdi, ularni sport kalta shimi hamda maxsus kurtka bilan o’zgartirdi. V.Oshchepkov sport oyoq kiyimini ham o’zgatirib, yunon-rim kurashidagi kabi, lekin qirg’og’i yumshoq botinkalarni kiritdi. Texnik harakatlardan tashlashlar va oyoqlardan ushlab olib qoqish hamda oyoqlarga og’riq beruvchi usullarni kiritdi. Shu bilan birga bo’g’ib ushlab olish usullarini bekor qildi.

Yangi kurash turi 1938 yilda tan olindi. Ushbu kurash turining nomi bir qator o’zgartirishlardan so’ng (“erkin usul”, “erkin kurash”) 1947 yilga kelib rasmiy ravishda “Sambo” deb nomlandi. U so’zlarning qisqartimasidan hosil qilingan bo’lib, “samozahita bez orujiya” - “qurolsiz o’z-o’zini himoya qilish” demakdir.

Sambo jahonning bir qator mamlakalarida keng tarqaldi. U bilan Mongoliya, Bolgariya, Yaponiya, Angliya, Ispaniya, AQSh, Fransiya, Italiya va boshqa davlatlarda qiziqib qoldilar. 1966 yilda Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi Kongressi sambo kurashini xalqaro sport turi deb tan olish hamda yunon-rim, erkin kurash bo’yicha chempionatlarning o’tkazilish muddatlarida jahon va Yevropa chempionatlarini tashkil qilish to’g’risida qaror chiqardi.

Sambo bo’yicha birinchi jahon chempionati 1973 yilda Tehronda bo’lib o’tdi. Hozirgi paytda musobaqalar ham erkaklar, ham ayollar o’rtasida (1983 yildan) o’tkazib kelinadi.

1979 yilda Xalqaro sambo kurashi federatsiyasi tashkil qilingan.

Sambo kurashi o’zbek milliy kurashiga (buxorocha usul) yaqin. Va, ehtimol, shuning uchun bizning sportchilarimiz sambo kurashida yuqori natijalarga erishganlar. Sayfuddin Xodiev, Sobir Qurbonov, Bobomurod Fayziev, Vyacheslav Elistratovlar jahon chempionlari bo’lishgan.

2.5.Milliy kurash turlari: KURASH VA BELBOG’LI KURASH

O’zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo’lib, bu ko’p sonli tarixiy yodgorliklarda o’z aksini topgan.

Baxslarni tinchlik yo’li bilan hal qilish, shuningdek dushammanni asirga olish usullarini o’z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O’zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan ulotqirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o’z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o’zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog’idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni boshlaganlar. Raqibni erga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e’tibor berilgan.

O’zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o’tkazilgan va musobaqa g’olibi xalq o’rtasida katta hurmatga sazovor bo’lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g’alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o’tkaziladigan bayramlar bezagi bo’lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz: Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba’zi usullarning ta’rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko’rinib turibdiki, o’zbeklarda usullar tizimi etarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo’lgan.

Hozirgi O'zbekiston hududida ikkita milliy kurash turi shakllangan: **KURASH**-(raqibni erkin ushlab olish) va **BELBOG'LI KURASH**-(raqib belbog'ini oldindan ushlab olish). Kurashning birinchi turi "buxorocha" usul deb nomlandi, ikkinchisi "farg'onacha" deb nomlangan.

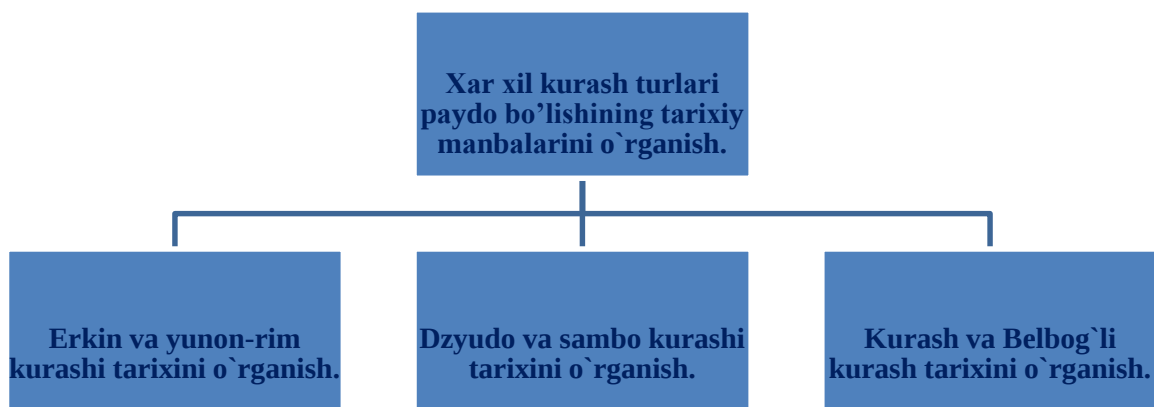
Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham Respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar o'tkaziladi.

1998 yilda Xalqaro kurash assosiasiyasi tashkil qilindi. 1999 yildan boshlab jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muxammadievlar sportchilardir.

2004 yilda Qashqadaryo viloyatining Shaxrisabz shaxrida Belbog'li kurash bo'yicha o'tkazilgan birinchi Jahon chempionatida D.Ro'ziyev birinchi o'rinni egallab, birinchi jahon chempioni unvonini qo'lga kiritgan.¹⁴



1. Kurash turlarini tarixini o'rganish.



2. Kurash turlarining vatani.

Yunon-rim kurashi qadimgi yunonistonda tashkil topgan.

Erkin kurash Lankashirda tashkil topgan.

Dzyudo kurashi Yaponiyada tashkil topgan.

KURASH va BELBOG'LI KURASH O'zbekistonda tashkil topgan.

¹⁴ Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubi-2013y, 8 bet.

Talabalarni tekshirish uchun faollashtiruvchi savollar va topshiriqlar:

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

1. Dunyoda sport kurashning paydo bo'lishi va rivojlanishining asosiy davrlarini tavsiflab bering.
2. Qadimgi Yunonistonning buyuk arboblari - Olimpiya o'yinlari g'oliblarini ayting.
3. Kurash turlari bo'yicha birinchi kitoblar qachon paydo bo'lgan?
4. O'zbekistonda rivojlanayotgan har xil kurash turlarining paydo bo'lish tarixi to'g'risida gapirib bering.
5. Kurash turlari bo'yicha respublikamizning etakchi sportchilari va murabbiylarini aytib bering.
6. Zamonaviy Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan kurash turlarini ayting.
7. Musobaqalarda ayollar ishtirok etadigan sport kurashi turini ayting.
8. O'zbek kurashi qachon paydo bo'lgan.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.

1. I.A.Karimov "Barkamol avlod orzusi" Toshkent-2000.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risi"dagi qonuni (yangi tahrir). T, 2015, 4 sentyabr.
3. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. – T. 1993.
4. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007.
5. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
6. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.
7. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T. 2013.
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015.
9. Pulatov F.M. Uchebnik. Borba sambo. T. 2005.
10. K. Yusupov "Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi" T. 2005.
11. E.I.Boyturaev "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent-2016.
12. J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. USA 2014

Internet saytlari

1. <http://www.rsl.ru>
2. <http://www.vlados.ru>
3. <http://www.arwrestling.ru.gg>
4. <http://www.uzwrestling.ru.gg>
5. <http://www.fila-wrestling.com>
6. <http://www.ziyonet.uz>
7. <http://www.search.uz>
8. <http://www.uzsci.uz>
9. <http://www.natlib.uz>
10. <http://www.lex.uz>

DARSNING TEXNOLOGIK XARITASI

Mavzu:	1. Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi
Mavzu rejasi:	Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. 2.Xar xil kurash turlari paydo bo'lishining tarixiy manbalari. 2.1.Erkin kurash. 2.2.Yunon-rum kurashi. 2.3.Dzyudo. 2.4.Sambo. 2.5.Milliy kurash turlari: KURASH va BELBOG'LI KURASH 3.O'z o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar. 4.Tavsiya etiladigan adabiyotlar.
Dars jarayonidagi shart-sharoitlar:	1.Doska. 2.Kompyuter. 3.Videoproektor. 4.Dastur. 5.Multimediya prezentasiya. 6.Tovush kolonkalari. 7.Lazer-ko'rsatkich 8.Tarqatma materiallar. 9.Lokal tizimi. 10. Internet.
O'quv maqsadi:	Pedagogik uslublardan foydalanish yordamida mavzuga oid talabalarga bilim berish va ularda tushunchalar xosil qilish.
Pedagog vazifalari:	O'quv natijalari: 1.Mavzuning vazifalarini va tushunchalarini va fan sifatida shakllanishini aytib bera oladilar. 2.Mavzuning maqsadi va tamoillariga izox beradilar. 3.Mavzuning boshqa o'quv fanlar bilan bog'liqligini tahlil etadilar. 4.Mavzuning amaliyot bilan bog'liqligiga izox beradilar.
Usul va texnikalar:	Ped.texnologiyaning barcha turlari
O'qitish vositalari:	1.Ma'ruza. 2.Multimediya animatsiyalar. 3.Tarqatma materiallar. 4. Internet.
O'qitishning shakli:	Guruhlariga bo'linib ishlash.
O'qitish shart-sharoitlari:	Texnik vositalar bilan ta'minlangan, o'qitish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan o'quv xona.
Monitoring va baholash:	Pedagogik kuzatish, og'zaki nazorat, yozma nazorat, o'quv topshiriq, test.

USULNING TEXNOLOGIK XARITASI

Ish bosqichlari	O'qituvchi faoliyatining mazmuni	Talaba faoliyatining mazmuni
1-bosqich. Kirish bosqichi (15 daqiqa)	1.1. O'quv darsining mavzusi va rejasini aytadi. Tayanch ibora va tushunchalarni, darsdan kutiladigan natijalarni tushuntiradi. 1.2. Ma'ruza darsining maqsadi va o'quv faoliyati natijalarini aytadi. Talabalarni aqliy xujumga tortish uchun jonlantiruvchi savollar beradi.	1.1.Tinglaydilar va kerakli ma'lumotlarni yozib oladilar. 1.2.Tinglaydilar va kerakli ma'lumotlarni yozib oladilar.
2-bosqich. Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1.Guruh va komandalarga bo'linib olish. Ma'ruza mavzulari bo'yicha savollar va topshiriqlar tarqatiladi va nazorat qilinadi. 2.2. Talabalarga erkin fikr aytishga ruxsat beriladi va yangi guruhlariga bo'linib javoblar birgalikda tahlil etiladi.	2.1.Guruh va komandalarga bo'linib tinglaydilar, o'rganadilar, yozadilar, aniqlaydilar, savollar beradilar. 2.2.Yangi guruhlariga bo'linib javoblar birgalikda tahlil etishadi.
3-bosqich. Yakunlovchi bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosalarni bayon etadi. 3.2. Talabalarning bilim va ko'nikmalarini baholaydi. 3.3. Mustaqil ish uchun o'quv topshiriqlarini talabalar diqqatiga havola etadi	3.1. Talabalar o'z fikrlarini bayon qiladilar. 3.2.Tinglaydilar, mustaqil o'rganish uchun topshiriqlarni yozib oladilar.

2-MA'RUZA

MAVZU: «Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidolari va hakamlik qilish asoslari»

R E J A

1. Kurash turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.
 - 1.1. Musobaqa maqsadi va vazifalari.
 - 1.2. Musobaqani boshqarish.
 - 1.3. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar.
 - 1.4. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi.
 - 1.5. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi.
 - 1.6. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari.
 - 1.7. G'oliblarni taqdirlash.
 - 1.8. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari.
2. O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.
3. Tavsiya etiladigan adabiyotlar.

Zamonaviy havaskor kurash janglari diametri 23 fut (7 metr) aylana maydonda bo'lib o'tgan, 39 ga 39 fut (12 ga 12 metr) seksiyali gilam o'rnatilgan.

Jang 2-3 daqiqali davradan (rounddan) iborat (har bir davra o'rtasigi tanaffus 30 sekunddir). Ushbu vaqtlar davomida kurashchilar o'z raqiblarini qulatishga harakat qilishadi va ularning elkalarini erga tekizishadi. Agarda raqib bir necha sekund davomida o'rnidan turmasa, hakam buni "yiqilish" deb tan oladi va jangni etakchi kurashchi hisobiga hal qiladi. Agarda hech qanday yiqilish kuzatilmasa, g'olib baholar asosida aniqlanadi.

Hakam turli muvaffaqiyatli hujum yoki himoyalarga asoslanib baholar beriladi, texnik qobiliyatlar va musobaqa ustidan nazoratga ham qaraladi. Bir qo'lga qizil va ikkinchisiga ko'k qo'l bog'lagich kiyish bilan hakam kim ko'p ball to'plaganini ko'rsatadi va u bal hisobini ko'rsatish uchun barmoqlaridan foydalanadi.

Gilamning chetida o'tirgan hakamlar baholashda yoki o'zlarining bergan mukofotli ballari uchun savol berish huquqiga ega. Agar hakam va sudya fikri bir joydan chiqamasa, gilam raisi bu muammoni hal etadi. Kurash musobaqalari yosh va vazn kategoriyasiga ko'ra amalga oshiriladi. Bu musobaqani uyushtiruvchi tashkilotga qarab o'zgarishi mumkin.

AQSH kurashi –AQSHda eng asosiy boshqaruv organi bo'lib – hozirda 9ta yosh kategoriyasi mavjud bo'lib, ulardan eng birinchisi 7 yoshdir.

- **Mayda, 7-8 yosh;**
- **Yosh, 9-10 yosh;**
- **Novis, 11-12 yosh;**
- **Maktab bola/qizlari, 13-14 yosh;**
- **Kadet, 15-16 yosh;**
- **Junior, 17-20 yosh.**
- **FILA Jahon junir, 17-20 yosh;**
- **Universitet, 18-24 (erkaklar uchun), 17-20 (ayollar uchun);**
- **Vaznda esa maktab bolalari bo'linishida va undan yuqori: 75, 83, 90, 95, 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130, 135, 140, 145, 152, 160, 171, 189 va 250 paunddir.**

Kurashchilar o'z vazn kategoriyalariga mansub bo'lgan kurashchilar bilan kurashadilar. Bu yosh kurashchilar uchun katta stressga tushishga olib kelishi mumkin, chunki vazn qanchalik katta bo'lsa, shuncha katta raqobatbardosh yuqorilik beradi. Ko'pgina kurashchilar o'z vaznlarini pasaytirib, keyingi vazn kategoriyasi yuqorisiga chiqarishga harakat qilishadi. Vaznni yoqotish uchun matchdan oldin keskin choralar ko'rish sog'lom amaliyot emas. Yosh o'smirlar shuni esda saqlashlari kerakki, yaxshi kurashchilar kattaroq raqiblarini ustun texnikalari bilan mag'lub etishlari mumkin, katta vazn bilan emas ¹⁵

Musobaqa - bu o'quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismidir. Trenirovka jarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo'q.

Musobaqalarda har bir sportchi o'z raqibini yengishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
 - kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
 - u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
 - kurashni targ'ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.
- Kurash musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy; b) jamoaviy; v) shaxsiy-jamoaviy; g) toifalash.

Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniqlanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o'rni aniqlanadi; shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari

¹⁵ [J. S. McIntosh](#). *Wrestling. Mason Crest. USA 2014*.13pg.

ishtirokchilarning egallagan o'rinlarini aniqlamasdan o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish usuliga ko'ra ular quyidagi turlarga bo'linadi;

- a) aylama usul;
- b) chetlatish bilan aylama usul;
- v) aralash usul.

Musobaqalar xususiyatlari ularni o'tkazish usullari musobakalar nizomida belgilab berilgan.

Kurash musobaqalari **kalendar reja va musobaqa nizomiga** muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobaqalarning kalendar rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Kalendar reja kalendar yil uchun ishlab chiqiladi. Kalendar rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;
- b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;
- v) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi-kurashchi-larni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobaqalari natijalari bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat - **bu musobaqa nizomidir.** Musobaqa kalendar reja va kurash bo'yicha musobaqa qoidalari asosida tuziladi. Musobaqa nizomi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi.

1.1. Musobaqa maqsadi va vazifalari

Bu bo'limda musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning o'z oldiga qo'yadigan asosiy maqsadi va vazifalari ochib beriladi:

- sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;
- terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;
- sport tashkilotlari va sportchilar o'rtasida do'stlik aloqalarini mustahkamlash;
- aholi o'rtasida sport kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

1.2. Musobaqalarni boshqarish

Bo'limda musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o'tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobakalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi.

1.3. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Bo'limda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, murabbiylar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi.

1.4. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi

Ushbu bo'limda musobaqalarni o'tkazish xususiyati va usullari ko'rsatiladi. Kunlar bo'yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali taklif qilinadi. Shaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobakalarida sinov tizimi belgilanadi. Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsifa qilinadi.

1.5. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek oxirgi talabnomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. Shuningdek mandat komissiyasiga takdim etish uchun zarur bo'lgan hujjatlar ro'yxati ko'rsatiladi.

1.6. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

Ushbu bo'limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning etib kelish muddati aytib o'tiladi, shuningdek moliyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo'lishi ko'rsatiladi.

1.7. G'oliblarni taqdirlash

Bu bo'limda mukofotlar sanab o'tiladi: musobaqalar ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o'rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnika uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, tushe bilan ko'p marta g'alaba qozonganligi uchun.

Musobaqalar nizomlariga bulgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlelarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaqa o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan so'ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

1.8. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatiasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o'tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundermerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqalar vrachidan tashkil topadi.

Bosh hakam hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi.

Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobaqalar arafasida hakamlar kengashini o'tkazadi va undan hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taqsimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniqlash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek gilamlar soniga qarab hakamlar brigadasini tuzadi.

Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalari va musobaka nizomiga muvofiq ularning o'tkazilishini boshqarib boradi. Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yoki noqulay meteorologik sharoitlarda yoki musobakalarni o'tkazishga halaqit beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaqtinchalik tanaffus berishi mumkin.

Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, trenerlarning yakuniy majlisini o'tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho qo'yadi.

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

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalarga muvofiq holda

hakamlar hamda sportchilarni baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

Arbitr bellashuvga bevosita hakamlilik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobakalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanishi to'g'risida signal beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lishi lozim. U kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va xavfli harakatlarni oldini olishga tayyor turishi zarur.

Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitr fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin.

Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitr esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim.

U qizil yoki ko'k rangdagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitr o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart.

Sekundomerchi hakam kurashchilar, hakamlar va tomosha-binlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

Agar bellashuv kurashchining jarohat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli tuxtatilsa, sekundomerchi-hakam har bir minut tugashi bilan vaqtni e'lon qilib turadi. Bellashuv tugashi bilan sekundomerchi-hakam sekundomerni to'xtatadi va tovushli signal beradi. Buni u bir vaqtning o'zida bajarishi lozim.

Axborotchi hakam musobaqalarni o'tkazish dasturi va tartibini e'lon qiladi, tomoshabinlarga kurashning borishi to'g'risida axborot beradi, har bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa qoidalarini ayrim holatlarini tushuntirib beradi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi. Musobaqalar borishi to'g'risidagi hamma ma'lumotlar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan beriladi.

Musobaqalar shifokori hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigienik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi.

Shifokor vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatnashish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

Hakamlar ishlatadigan iboralar



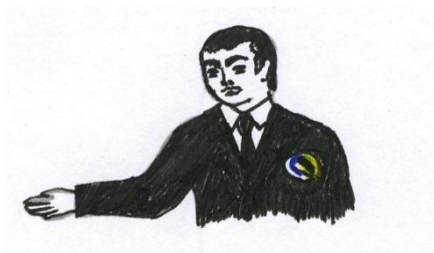
2. **«TANISHING»** - kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin o'rtadagi hakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomonga qaratib «tanishing» degan ishorani ko'rsatadi. E'lon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi.



3. **«TA'ZIM»** — kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksiga tutgan holda bir-birlariga hurmat-ehtirom bildiradigan ibora.



3. **"O'RTAGA"** – bu so'z ikkala kurashchini bir birlariga yaqinlashib, xalol, mardona olishishlariga undovchi ishora.



«KURASH» — kurashchilar bir-birlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora.



«TO'XTA» — olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora.

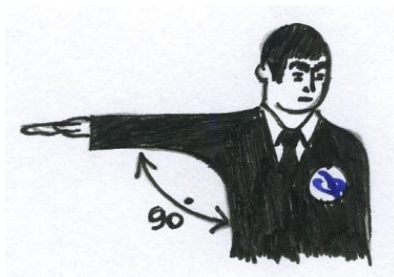


«**HALOL**» — kurashchilardan biri sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

- a) Ikki «YONBOSH» bahosini olsa;
- b) Raqibga isul ishlatib o'zi ikkila kuragiga yiqilsa;
- d) Raqibga «G'IRROM» berilsa;
- e) «YONBOSH» olgan holda raqibida «DAKKI» bo'lsa;
- f) Raqib 3 daqiqa davomida gilamga chiqmasa beriladi.

«**YONBOSH**» — hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga cho'zib (90°) ishora qiladi.

A Kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;



«**CHALA**» — Kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora.



«**TANBEH**» — birinchi ogohlantirish. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib, ishora qilib shu iborani ishlatadi.

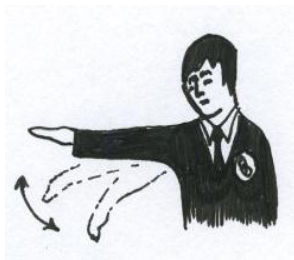
«**TANBEH**» — ogohlantirish unchalik katta bo'lmagan xatolarga yo'l qo'ygan kurashchiga beriladi.



10. «**DAKKI**» — ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora.



11. «**G'IRROM**» — oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib, ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.



12. "**BEKOR**" — olishuv to'xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb, topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

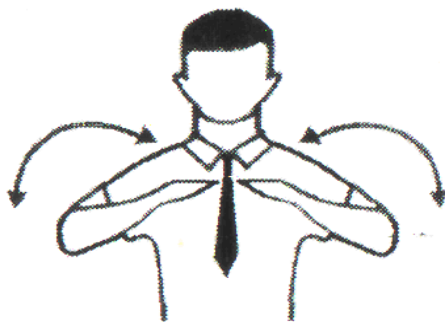


13. «**VAQT**» - olishuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo'lini yuqoriga ko'tarib kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo'shib ishora qiladi.



Belbog'li kurash bellashuvlarini o'tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar

Bellashuv boshlanishidan oldin hamda bellashuv tugagandan so'ng hakamning **"Ta'zim"** iborasida kurashchilar o'ng qo'llarini ko'ksiga qo'yib, bir-birlariga ta'zim qiladilar.



Ta'zim

"Ushla" iborasi kurashchilarning bir-birini belbog'idan ushatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu iborasida kurashchilar tik turgan holatda bir-birlarining belbog'laridan belarini ustidan qo'llarini barobar qilib ushlab turadilar.



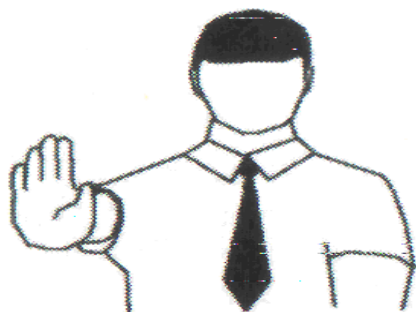
Ushla

Kurashchi o'ng qo'lini raqibining chap qo'li ostidan va chap qo'lini raqibining o'ng qo'li ustidan o'tkazib belbog'ni ushlaydi.



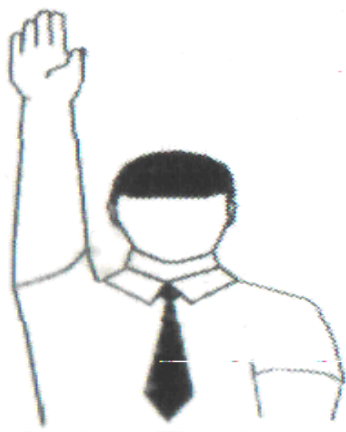
Kurash

"Kurash" iborasi kurashchilar bir-birlarini belbog'laridan ushlaganidan so'ng bellashuvni boshlash uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni boshlaydilar.



To'xta

"To'xta" iborasi bellashuv davom etayotgan paytda bellashuvni to'xtatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni to'xtatadilar.



Halol

“*Halol*” iborasi sof g’alabani anglatadi.

- kurashchi raqibini har ikkala oyog’ini yerdan uzib, ikkala kuragini yerga tekizsa;
- ballar olti bal bilan farq qilsa;
- raqib kurashchiga uch martta jazo bahosi berilsa;
- raqib kurashchi sababsiz uch daqiqa ichida gilamga chiqmasa;
- shifokor xulosasigai ko’ra raqib kurashchi bellashuvga loyiq bo’lmasa;
- kurashchi usul ishlagan paytda raqibi qo’lini atayin belbog’dan chiqarib yuborsa;
- kurashchi raqibini ko’targan paytda raqibi oyog’ini uning oyog’iga o’rab olsa;
- raqib kurashchi bellashuvdan bosh tortsa;
- raqib kurashchi kurash qoidasiga, hakamga bo’ysunmasa hamda raqibiga nisbatan qo’pollik qilsa hakam kurashchiga “Halol” bahosini beradi.



“*Bekor*” iborasi kurashchilarning harakatlari baholanmaganda aytiladi:

- kurashchilar harakat davomida gilamga teng tushsa;
- “*To’xta*” komandasidan so’ng qilingan barcha usul va harakatlar;
- gilam tashqarisida bajarilgan har qanday usul va harakatlar;
- gilamdagi uchta hakam uch xil baho berganda hakam “*Bekor*” bahosini beradi.

Jazo

“*Jazo*” iborasi kurashchini ogohlantirish uchun ishlatiladi:

- kurashchi orqasiga o’tirib qolsa;
- kurashchi raqibini ikki tizzasini gilamga tekkizsa;
- kurashchilar “*Ushla*” komandasidan keyin 15 soniya vaqt ichida belbog’larni ushlamasa;
- kurashchi himoyalaniş (blok) maqsadida qo’lini raqibining biqiniga tirab tursa;
- kurashchi raqibining kiyimini belboqqa qo’shib ushlasa;
- kurashchi raqibining oyog’i orqasidan, yonidan chalsa;
- raqibning oyog’i yoniga oyoq qo’yib qayirsa;
- kurashchi gilamga chaqirilgandan keyin bir daqiqa ichida chiqmasa;
- kurashchining murabbiyi bellashuv vaqtida chetdan hakamga yoki raqib kurashchiga nisbatan baqirsa, e’tiroz bildirib haqorat qilsa;
- kurashchi kurash formasini o’rniga boshqa sport turining formasini kiyib chiqsa yoki kir forma

kiyib chiqsa hakam kurashchiga *“Jazo”* bahosini beradi.

1 ball

“Ball” iborasi har qanday chala qilingan yoki har qanday raqibni ikkala oyog'ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usulga beriladigan baho.

-kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, ikki tizzasiga tushirsa;

-kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, orqasiga o'tkazib qo'ysa;

-kurashchi raqibini oyog'ini gilamdan uzmasdan ikki kuragini yerga tekkizsa;

-kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, o'zi ikkala kuragi bilan gilamga tushsa raqib kurashchiga hakam *“1 ball”* bahosini beradi.

2 ball

Kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini yerdan uzib, bir kuragi bilan yiqitsa yoki kurashchi raqibini beliga ko'tarib, to'liq yonbosh usulini qilsa hakam *“2 ball”* bahosini beradi.

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5, 3, 1, 0) bilan e'lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

Kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usul inobatga olinmaydi. Kurashchilar belbog'ni ko'krak qafasidan bir musht va ikki barmoq oralig'ida bog'lanadi.

Agar kurashchi biror-bir sabab bilan bellashuvning yarmida chetlatilsa, uning to'plagan natijalari inobatga olinmaydi.

Bellashuv vaqtida murabbiy va kurashchilarning hakamlarga nisbatan har qanday noroziliklari bellashuv vaqti tugagandan so'ng o'n besh daqiqa ichida yozma ravishda musobaqa bosh hakamiga murojaat qilishlari mumkin.

Belbog'li kurash gilami

Kurash gilami 8x8 m; 10x10 m; 12x12 m o'lchamda bo'ladi.

Belbog'li kurash bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari

№	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
1	12-13 yosh	27, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 55, 55 dan yuqori
2	14-15 yosh	32, 35, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 65 dan yuqori
3	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 83 dan yuqori
4	18-20 yosh	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, 90 dan yuqori
5	20-35 yosh	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, 100 dan yuqori
<i>Faxriy sportchilar</i>		
1	35-45 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
2	46-55 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
3	56-65 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
4	65 dan yuqori yoshlar	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
<i>Ayollar va qizlar</i>		
1	12-13 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
2	14-15 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
3	16-17 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
4	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
<i>Izoh: Sportchilar vazn toifalaridan qat'i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.</i>		

Bellashuvlarni baholash

Ko'k kiyimli kurashchi	Yashil kiyimli kurashchi	Ballar nisbati	G'olib kurashchi
Halol	-----	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
2 ball, 2 ball, 2 ball	-----	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
-----	Jazo, Jazo, Jazo	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
2 ball	1 ball, 1 ball	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
1 ball	1 ball, Jazo	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
Jazo, 1 ball	-----	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
1 ball	1 ball	Halqa	
Jazo	Jazo	Halqa	
<i>Izoh:</i> (Halqa–kurashchining ikki mushti sig'adigan oraliqdagi dumaloq belbog'cha). Agarda ikkala kurashchining ballari teng bo'lib bellashuv vaqti tamom bo'lsa, kurashchilar halqa belbog'dan ushlab bir daqiqa davomida kurashadilar. Bir daqiqa ichida biror-bir kurashchi kurash gilamiga birinchi bo'lib yiqilsa, o'sha kurashchi mag'lubiyatga uchraydi.			

Kurash vaqti

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

**KURASH MUSOBAQALARINI O'TQAZISH XUSUSIYATIGA KO'RA ULAR
QUYIDAGICHA BO'LADI.**

SHAXSIY

JAMOA

SHAXSIY-JAMOA

TOIFALASH

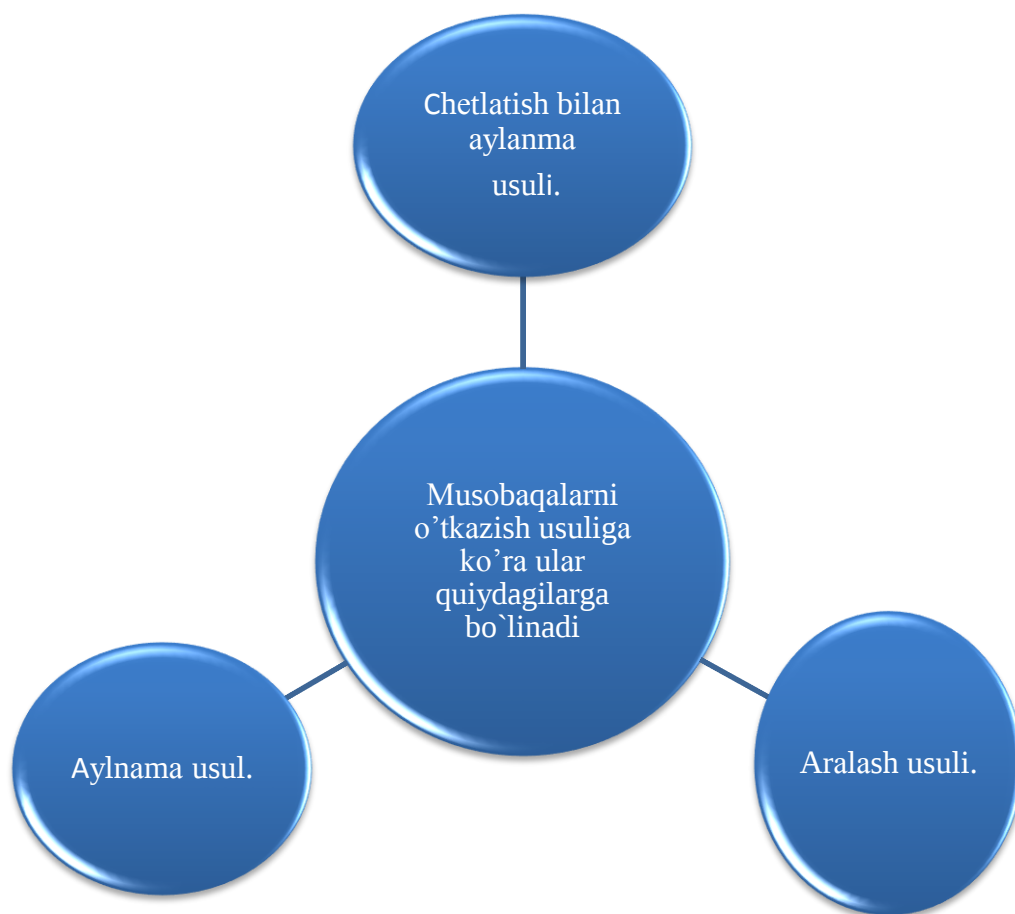
DARSNING TEXNOLOGIK XARITASI

Mavzu:	2. Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlilik qilish asoslari
Mavzu rejasi:	1. Kurash turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish. 1.1. Musobaqa maqsadi va vazifalari. 1.2. Musobaqani boshqarish. 1.3. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar. 1.4. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi. 1.5. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi. 1.6. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari. 1.7. G'oliblarni taqdirlash . 1.8. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari. 1. O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar. 2. Tavsiya etiladigan adabiyotlar.
Dars jarayonidagi shart-sharoitlar:	1. Doska. 2. Kompyuter. 3. Videoproektor. 4. Dastur. 5. Multimediyali prezentasiya. 6. Tovush kolonkalari. 7. Lazer-ko'rsatkich 8. Tarqatma materiallar. 9. Lokal tizimi. 10. Internet.
O'quv maqsadi:	Pedagogik uslublardan foydalanish yordamida mavzuga oid talabalarga bilim berish va ularda tushunchalar xosil qilish.
Pedagog vazifalari: 1. Mavzuning vazifalarini va tushunchalarini va fan sifatida shakllanishini ochib berish. 2. Mavzuning maqsadi va tamoillarini izohlash. 3. Mavzuning boshqa o'quv fanlar bilan bog'liqligini tahlil etish. 4. Mavzuning amaliyot bilan bog'liqligini ochib berish.	O'quv natijalari: 1. Mavzuning vazifalarini va tushunchalarini va fan sifatida shakllanishini aytib bera oladilar. 2. Mavzuning maqsadi va tamoillariga izox beradilar. 3. Mavzuning boshqa o'quv fanlar bilan bog'liqligini tahlil etadilar. 4. Mavzuning amaliyot bilan bog'liqligiga izox beradilar.
Usul va texnikalar:	Ped. texnologiyaning barcha turlari
O'qitish vositalari:	1. Ma'ruza. 2. Multimediyali animasiyalar. 3. Tarqatma materiallar. 4. Internet.
O'qitishning shakli:	Guruh va komandalarga bo'linib ishlash
O'qitish shart-sharoitlari:	Texnik vositalar bilan ta'minlangan, o'qitish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan o'quv xona.
Monitoring va baholash:	Pedagogik kuzatish, og'zaki nazorat, yozma nazorat, o'quv topshiriq, test

USULNING TEXNOLOGIK XARITASI

(Ped.texnologiyaning barcha turlari)

Ish bosqichlari	O`qituvchi faoliyatining mazmuni	Talaba faoliyatining mazmuni
1-bosqich. Kirish bosqichi (15 daqiqa)	1.1. O`quv darsining mavzusi va rejasini aytadi. Tayanch ibora va tushunchalarni, darsdan kutiladigan natijalarni tushuntiradi. 1.2. Ma`ruza darsining maqsadi va o`quv faoliyati natijalarini aytadi. Talabalarni aqliy xujumga tortish uchun jonlantiruvchi savollar beradi.	1.1.Tinglaydilar va kerakli ma`lumotlarni yozib oladilar. 1.2.Tinglaydilar va kerakli ma`lumotlarni yozib oladilar.
2-bosqich. Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1.Guruh va komandalarga bo`linib olish. Ma`ruza mavzulari bo`yicha savollar va topshiriqlar tarqatiladi va nazorat qilinadi. 2.2. Talabalarga erkin fikr aytishga ruxsat beriladi va yangi guruh <span></span> larga bo`linib javoblar birgalikda tahlil etiladi.	2.1.Guruh va komandalarga bo`linib tinglaydilar, o`rganadilar, yozadilar, aniqlaydilar, savollar beradilar. 2.2.Yangi guruh larga bo`linib javoblar birgalikda tahlil etishadi.
3-bosqich. Yakunlovchi bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo`yicha umumiy xulosalarni bayon etadi. 3.2. Talabalarning bilim va ko`nikmalarini baxolaydi. 3.3. Mustaqil ish uchun o`quv topshiriqlarini talabalar diqqatiga havola etadi	3.1. Talabalar o`z fikrlarini bayon qiladilar. 3.2.Tinglaydilar, mustaqil o`rganish uchun topshiriqlarni yozib oladilar.



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

1. Musobaqalar qanday vazifalarni hal etishga yordam beradi?
2. Kurash musobaqalari o'zining o'tkazilishi xususiyatiga ko'ra qanday turlarga ajratiladi?
3. Kurash musobaqalarining o'tkazilish usullariga ko'ra qanday turlari mavjud?
4. Kurash musobaqalarining o'tkazilishini tartibga soluvchi asosiy hujjatlarni aytib, ularga tavsif bering?
5. Kurash musobaqalarining kalendar rejasi mazmuni va ushbu hujjatning ahamiyatini yoritib bering?
6. Musobaqalarning har xil turlarini sanab bering va tavsiflang?
7. Musobaqa nizomining asosiy bo'limlarini ayting va ularning mohiyatini tushuntirib bering?
8. Hakamlar kollegiyasi tarkibini aytib bering?
9. Musobaqalarni o'tkazishda hakamlarning asosiy majburiyatlarini bayon qiling?

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI.

1. I.A.Karimov “Barkamol avlod orzusi” Toshkent-2000.
11. O`zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risi”dagi qonuni (yangi tahrir). T, 2015, 4 sentyabr.
12. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O`zbekcha milliy sport kurashi. – T. 1993.
13. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007.
14. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
15. Mirzaqulov SH.A. Belbog`li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.
16. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T. 2013.
17. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015.
18. Пулатов Ф.М. Учебник. Борьба самбо. Т. 2005.
19. K. Yusupov “Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi” T. 2005.
11. E.I.Boyturaev “Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2016.
13. [J. S. McIntosh](#). Wrestling. Mason Crest. USA 2014

Internet saytlari

11. <http://www.rsl.ru>
12. <http://www.vlados.ru>
13. <http://www.arwrestling.ru.gg>
14. <http://www.uzwrestling.ru.gg>
15. <http://www.fila-wrestling.com>
16. <http://www.ziyonet.uz>
17. <http://www.search.uz>
18. <http://www.uzsci.uz>
19. <http://www.natlib.uz>
20. <http://www.lex.uz>

3-MA'RUZA

MAVZU: «Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari»

REJA

1. Kurash turlari usullarini tasniflash (klassifikatsiyasi), tizimlashtirish (sistematikasi) va ularning atamasi (terminologiyasi).

- 1.1. Umumiy qoidalar.
- 1.2. Kurash turlarining asosiy tushunchalari va atamalari.
 - 1.2.1. Kurashchining asosiy xolatlari.
 - 1.2.2. Kurashchining texnik xarakatlari.
 - 1.2.3. Kurashchining tik turishdagi asosiy xarakatlari.
 - 1.2.4. Kurashchining taktik xarakatlari.
2. O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.
3. Ishlatilgan adabiyotlar.

1. Kurash turlari usullarini tasniflash (klassifikatsiyasi), tizimlashtirish (sistematikasi) va ularning atamasi (terminologiyasi).

Sport kurashida sportchining texnik xarakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Kurashchining texnik xarakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.

Armrestli ng	Sirim	Kurash	Belbog'li kurash	Sambo	Dzyudo (Olimp dastur)	Erkin kurash (Olimp dastur)	Yunon- rim kurashi (Olimp dastur)
1	2	3	4	5	6	7	8
Tik turish	Tik turish	Tik turish	Tik turish	Tik turish	Tik turish	Tik turish	Tik turish
-	-	-	-	Parter	Parter	Parter	Parter

Tasniflash - bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, ob'ektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif ob'ektlarning umumiy belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman ob'ektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

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

Kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish - bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan ob'ektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga ta'lluqli bo'ladi) ob'ektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqkoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Sport kurashini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, o'tkazish, yiqitish, ag'darish va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Kurash atamashunosligi - bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

Mazkur ko'pgina fanlarni tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atamashunoslik fan mohiyati to'grisida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati mumkin. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi.

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to'g'risida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi tasniflash bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

Kurashning xar xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.P.Kupcov bo'yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

1. Kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan xar biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning xar bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi, ya'ni usul yoki kombinaciya

bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinaciya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

2. Har bir kurashchi xarakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri - bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

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

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

5. Raqib gavdasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inerciya momentlaridan foydalanish) xar bir usulning biomexanikaviy asosini tashkil qiladi.

6. Usul kuch bo'yicha g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik xarakati, ushlab olish, asosiy xarakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

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

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

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

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

Shuning asosida A.P.Kupsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan (1-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, xar bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolgan.

Kurash turlarida asosiy texnika usullarining yagona tasnifiy sxemasi (A.P.Kupsov bo'yicha, qayta ishlangan)

1- jadval

1-daraja	2-daraja	3-daraja	4-daraja
Sinflar	Kichik sinflar	Guruhlar	Kichik guruhlar
Tik turish-dagi usullar	O'tkazishlar Ag'darish Tashlashlar	Siltab, qo'l tagidan o'tib, aylanib, cho'kkalab Zarba bilan, qayirib Oldinga engashib orqadan oshirish, yelkadan oshirib (burilib), orqaga egilib, aylanib, zarba bilan, qayirib, o'tirib.	Turli yo'na-lishlarda xar xil ushlab olish-lar bilan bajariladi-gan usular variantlarini hosil qiluvchi va
Parterdagi usullar	O'girishlar Tashlashlar Ushlab turishlar Yuqoriga chiqib olish Og'riq beruvchi Bo'g'uvchi	Qayirib, yugurib, ustidan o'tib, yumalatib, orqaga egilib, ustidan yumalatib, yozilib. Oldinga engashib, orqadan oshirib, orqaga egilib, yumalatib. Yondan, bosh tomondan, oyoq tomondan, yuqoridan, ko'ndalangiga. cho'kkalab, qochib (oldinga, orqaga), o'tib olib. Yozilib (richag), qisib olib, qayirib (tuguncha). Tortib, siqib olib.	boshqacha bajariladi-gan qo'llar hamda oyoqlar bilan xara-katlanish.

Kurash texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- kurash texnik xarakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;
- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;
- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;
- xar bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;
- xar bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;
- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;
- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va xar bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

Sport kurashidagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari xar qaysi sport (shu qatorda milliy) kurash turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja - sinflar - kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi. Kurashning texnik harakatlari ham tik turishda, hamda parterda bajariladi.

Ikkinchi daraja - kichik sinflar - kurashda nima bajarilayotganligini (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.) ko'rsatadi.

Uchinchi daraja - guruhlar - usul, ya'ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosiy xarakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tashlashlar oldinga engashib, orqaga egilib, burilib va h.k. bajariladi.

To'rtinchi daraja - kichik guruhlar - mumkin bo'lgan qo'l bilan ushlab olishlar, oyoqlar bilan xarakatlanishlar hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya'ni guruh ichidagi usullarning o'zining variantlilikini ko'rsatadi.

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizib chiqish mumkin. Bu ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan xar qanday texnik xarakat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish yoki parterda bajarish ko'rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar gap ham tik turishda, ham parterda mavjud bo'lgan usullar (masalan, tashlashlar) to'g'risida borsa, ushbu hollarda qo'shimcha tushuntiriladi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

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

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.), ya'ni usul qaysi kichik guruhga ta'lluqli (2-daraja).
2. Usul qanday bajarildi (orqaga egilib, oldinga engashib), ya'ni hujum qilayotgan kurashchining asosiy xarakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga ta'lluqli (3-daraja).
3. Usul qanday ushlab olish va boshqa hususiyatlar bilan bajarildi, ya'ni ushbu holda usulning qanday varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

Masalan, qo'llar va gavdadan ushlab olib (4-daraja) orqaga egilib (3-daraja) tashlash (2-daraja).

Shunday qilib, yagona tasniflash asosida yagona usuliyat bo'yicha ishlab chiqilgan sport kurashi atamashunosligi mutaxassislarning butun ilmiy-usuliy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

1.2. Kurash turlarining asosiy tushunchalari va atamalari

Tushunchalar va atamashunoslikda xar qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha

to'liq hisoblanadi. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-uslubiy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Kurashchilar tayyorgarligi tizimi - yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Kurashchining trenirovkasi-bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati-trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari-kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi-kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan xarakteristik malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi-jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik xarakteristiklarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-xarakteristik apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi - ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi-samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Mashg'ulot yuklamasi-mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklamasi-musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

1.3.1. Kurashchining asosiy holatlari.

Kurashchining asosiy holatlari-sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

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

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

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

Yalpi tik turish-kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyog' kaftlari gavyasining yalpi tekisligida turadi.

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

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

Parter -kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko'prik-shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

1.3.2. Kurashchining texnik harakatlari

Kurash texnikasi-kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan xarakatlari yig'indisidir.

Usul-kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilalayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan xarakatidir.

Himoyalanish-kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan xarakatidir.

Qarshi usul-kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan xarakatidir.

Bog'lanish-tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uyg'unligidir.

To'xtatib qolish-kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xavfli holatga o'tkazishga qaratilgan xarakatidir.

Bosib turishlar - kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan xarakatidir.

Tashlashlar-tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

O'tkazish-tik turishda usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibni parterga turgizadi.

Ag'darish-bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xavfli holatga tushurib qo'yadi.

O'girishlar-parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

Ushlab turishlar-kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar-parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

Og'riq beruvchi usullar-bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

Bo'g'ishlar - bo'yinni qisish bilan bog'liq bo'lgan usullar, ular natijasida raqib bo'g'ilishni his qiladi.

1.3.3. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

Siltab-xarakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l tagidan o'tib-xarakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib-kurashchining aylanib bajaradigan xarakati.

Cho'kkalab-xarakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

Ag'darish

Zarba bilan-xarakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib-kurashchining xarakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib-usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

Yelkadan oshirib (burilib)-usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiyimidan ushlab olib, tutib turgan yelkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan)-usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga xarakatni bajaradi.

Orqaga egilib-usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib-usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan-usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, uni bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

O'tirib-usul bo'lib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o'zini ustidan oshirib tashlaydi.

Qayirib-usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, bo'y o'qi atrofida aylantiradi.

1.3.4. Kurashchining parterdagi asosiy harakatlari

O'g'irishlar

Qayirib-kurashchining xarakati bo'lib, raqibni uning bo'yi o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'g'irishga yordam beradi.

Yugurib-xarakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab xarakatlanib uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan o'tib-xarakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qo'lidan yoki oyog'idan ushlab olib, uning ustidan xarakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yumalatib-xarakatlar bo'lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va "ko'prik" holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

Orqaga egilib-xarakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, "ko'prik" holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan yumalatib-xarakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yozilib-xarakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o'rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Og'riq beruvchi usullar

Yozilib-kurashchining xarakati bo'lib, unda raqibning te-kis uzatilgan oyoq-qo'llariga og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qayirib-kurashchining xarakati bo'lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo'llariga (uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish) og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qisib olib-kurashchining raqib ahil payllari yoki boldir mushagini ezish bilan bog'liq bo'lgan va og'riqni sezishga olib keladigan xarakati.

Bo'g'uvchi usullar

Siqib olib-kurashchining raqib bo'ynini bilagi yordamida siqib turish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan xarakati.

Tortib - kurashchining raqib kimonosi yoqasidan ushlab olib, uning bo'ynini siqish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan xarakati.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar-qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan xarakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Nomdosh bo'lmagan qo'l (oyoq) dan ushlab olish-kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning chap (o'ng) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Nomdosh qo'l (oyoq) dan ushlab olish-kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning o'ng (chap) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Oldindagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish-parterda raqibning xujum qiluvchiga yaqin turgan qo'li (oyog'i) dan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish-parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'li (oyog'i) dan ushlab olish.

Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish-bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu xarakatni chap qo'l bilan bajarish.

Qo'ltiqlar tagidan bo'yinni ushlab olish-(parterda orqadan-yondan) ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richag shaklida ushlab olish-nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlash.

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish-raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldirdan ushlab olish-bunda raqib oyoq-qo'llari chalishtirilgan holatda bo'ladi.

Kalit-hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'linining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo'l kaftini yelkaga qo'yish.

Qaychisimon ushlab olish-oyoqlar holati bo'lib, bunda ular raqib gavdasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o'rab oladi va chalishtiriladi.

Chalish-raqibga gilamda xarakatlanishga halaqit berish maqsadida oyoqning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyog'i tagiga qo'yib to'sish.

Qoqish-oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushirish.

Ilish-tizzalaridan bukilgan oyoq bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash-raqib oyog'ini shunga mos oyoq bilan boldir va oyoq kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish-hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Orqadan ilib otish-tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko'tarib tashlash.

Ko'tarib yuborish-raqibni son (boldir) bilan o'z oldidan yuqoriga ko'tarib yuborish.

Qaychilar -raqib gavdasi ustidan oyoqlarning qarshi xarakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan uning gavdasining qaysidir bir qismiga ta'sir ko'rsatish.

1.3.5. Kurashchining taktik harakatlari

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

Hujum uchun tayyorgarlik xarakatlari-bu hujum xarakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalaniş xarakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum xarakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari-kurashchi xarakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sxaroitlarni yaratadi.

Razvedka-kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik xarakatlaridir.

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

Xavf solish-kurashchining raqibni himoyalanişga o'tishga majbur qiluvchi taktik xarakatidir.

Aldamchi xarakat (aldash)-hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalanişga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa xarakatlar.

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

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

Teskari chorlash-kurashchining taktik xarakati uning faol xarakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday xarakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan xarakati.

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

Takroriy hujum-bir xil xarakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik xarakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan xarakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi xarakat hisoblanadi.

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

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

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

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

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

Tavsiya qilinadigan adabiyotlar:

1. I.A.Karimov “Barkamol avlod orzusi” Toshkent-2000.
20. O`zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risi”dagi qonuni (yangi tahrir). T, 2015, 4 sentyabr.
21. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O`zbekcha milliy sport kurashi. – T. 1993.
22. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007.
23. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
24. Mirzaqulov SH.A. Belbog`li kurash nazariyasi va uslubiati., T. 2013.
25. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiati. T. 2013.
26. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiati. T. 2015.
27. Пулатов Ф.М. Учебник. Борьба самбо. Т. 2005.
28. K. Yusupov “Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi” T. 2005.
11. E.I.Boyturaev “Sambo kurashi nazariyasi va uslubiati” Toshkent-2016.
14. [J. S. McIntosh](#). Wrestling. Mason Crest. USA 2014

4-MA'RUZA

Mavzu: «KURASH TURLARIDA ILMIY ISHLAR TO'G'RISIDA TUSHUNCHALAR»

REJA

- 1.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga kirishish
- 1.2. Kurash turlari va uslubiyati fani mohiyatini aniqlash
- 1.3. Dialektik usulning asosiy tamoyil va kategoriyalari
- 1.4. Bilishning nazariy va empirik shakllari
- 1.5. Kurash turlaridagi ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan talablar
- 1.6. Kurashchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlari
- 1.7. Yuqori natijalar sportining rivojlanishi
- 1.8. Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlari
- 1.9. Tadqiqot mavzusini tanlash
- 1.10. Tadqiqotning ish rejasini tuzish
- 1.11. Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash
- 1.12. Yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish
- 1.13. Tadqiqotni yakunlash va shaklla
- 1.14. Xronometraj o'tkazish uslubiyati
- 1.15. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati

1.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga kirishish

Ilmiy tadqiqotning muvaffaqiyati ko'p jihatdan tadqiqotchining tanlagan mavzusi bo'yicha ishga qay tarzda kirishishiga, material yig'ishni qanday tartibda olib borishiga, uni qanday qilib tizimga solib, tahlil qilishiga va, nihoyat, bajarilgan ish natijalarini qay tariqa taqdim etishiga bog'liq.

Kurash turlaridagi ilmiy-tadqiqot ishlari usuliyati hamda ularga metodologik yondashishni asoslash, boshlovchi olimlar ushbu ko'rsatmalarga tayangan holda tadqiqotning barcha bosqichlarini oqilona tashkil eta olishi tajriba ishining samarali yakunlanishiga turtki beradi.

Kurash turlarida o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning tamoyillari va xususiyatlari, kurash turlari bo'yicha muammolarni tadqiq etish jarayonida qo'llanadigan usullar, ularning tadqiqot yo'nalishini to'g'ri tanlashdan, mavzu-larni to'g'ri shakllantirish, amalga oshiriladigan tadqiqotning maqsad va vazifalarini aniqlashtirishdan boshlab, yig'ilgan ilmiy ma'lumotlarning tahlili va umumlashtirilishigacha – hamma asosiy bosqichlari hamda ketma-ketligi ko'rib chiqilishi muammoning yechilishida yordam beradi.

Ilmiy tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va bir tizimga keltirish kabi jihatlariga alohida e'tibor berilgan bo'lib, bunda boshlovchi olimlar, odatda, ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadilar. Kurashchilarning musobaqa faoliyati ma'lumot-larini yig'ish va tahlil qilish usuliyatlari, o'quv-mashq jarayonini kuzatish usullari hamda trenirovka va musobaqa faoliyati jarayonida sportchi organiz-mining funksional holatini tashxislash usullari bayon etilgan.¹⁶

1.2. Kurash turlari va uslubiyati fani mohiyatini aniqlash

Kurash turlari bo'yicha olimlar va boshqa qator ilm-fan sohasi vakillarining kurash turlari nazariyasi va uslubiyati fani mohiyatini aniqlashga, uning rivojlanish qonuniyatlarini, inson organizmida mavjud ruhiy-funksional va jismoniy imkoniyatlar zahiralari bilishga qiziqishi nihoyatda ortdi.

Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati fanining o'ziga boshqa turli bilim sohalari vakillarining diqqatlarini tobora ko'proq jalb etgan holda bosib o'tgan yo'li bizni hozirgi bosqichda yagona sport fani bunyodga kelayotgani haqidagi masalani kun tartibiga qo'yishga hamda uni jiddiy muhokama qilishga undaydi.

Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati to'g'risidagi bilimlar tizimini yagona fan sifatida shakllantirish, uning bilish usullarini ishlab chiqishni amaliyot talablari ham, sport fanlari tizimidagi mustaqil ilmiy fan sifatida yuzaga kelgan sport to'g'risidagi fanning nazariy-metodologik muammolarini ishlab chiqishga bo'lgan ehtiyojlar ham taqozo etadi.

Hozirgi paytda kurash turlari nazariyasi va uslubiyatini o'rganadigan mustaqil ilmiy fanlar anchagina: biomexanika, bioximiya, fiziologiya, peda-gogika, sport nazariyasi va boshqalar. Barcha ilmiy fanlar kabi ular tadqiqot obyekti sifatida kurashchining alohida xususiyatlari, munosabatlari, jihatlarini ajratib oladilar. Ularning har biri kurashni o'zicha, o'z tadqiqot predmeti nuqtai nazaridan tushunadi va, tabiiyki, bu sport to'g'risida yaxlit tasavvur bermaydi. Har qanday haqqoniy fan, ayni chog'da kurash turi haqidagi fan ham, yaxlit bir tizimdan iborat bo'lishi zarur. Tizimlilik nazariy bilimning o'ziga xos xususiyati, u bilimning rivojlanishida ichki mantiq, bilimni tashkil etgan tarkibiy qismlar orasida qonuniy aloqadorlik mavjudligidan darak beradi.

1.3. Dialektik usulning asosiy tamoyil va kategoriyalari

Kurash turlari amaliyoti va uning rivojlanish jarayonini butun rang-barangligi bilan bir qatorda aks ettirgan kurashning yaxlit ilmiy tasvirini falsafa hamda umumilmiy metodologiyasiz aslo tasavvur etib bo'lmaydi. Kurashning to'la tasvirini ishlab chiqishda, kurash haqidagi yagona fanni yaratishda falsafaning alohida o'rni bor va bu vazifani boshqa hech bir fan bajara olmaydi (jumladan, jismoniy tarbiya nazariyasi ham). Falsafa dialektikani voqelikni nazariy jihatdan

¹⁶ **J. S. McIntosh.** Wrestling. Mason Crest. USA 2014. 57pg.

o'zlashtirishning umumiy usuli sifatida tushunadi. Falsafa kategoriyalari tizimining tuzilish tamoyillari, ushbu tizimda qaysi fan o'z nazariy in'ikosini topishidan qat'i nazar, umuman dialektik tizim tuzilishining tamoyillari hisoblanadi.

Dialektik usulning asosiy tamoyil va kategoriyalari adabiyotlarda yetar-licha chuqur va mufassal yoritilgan. Faqat shuni ta'kidlash joizki, ulardan birining amalga oshishi o'z ortidan boshqalarini ergashtiradi va shu tariqa umuman dialektik usulning amalga oshishini (realizatsiyasini) ta'minlaydi.

Harakatning u yoki bu alohida shaklini tadqiq etuvchi fan dialektikaga umuman harakat haqidagi fan sifatida qaraydi. Aniqrog'i, bunday zarurat mazkur fan predmeti uchun xos bo'lgan xususiyat va munosabatlar unda shu predmetning taraqqiy etishi natijasi sifatida qaralganda yuzaga keladi. Bunda zaruratga ko'ra dialektika qonunlari uning (fanning) mazmuniy harakatlari tamoyillariga aylanadi, fanning o'zi esa dialektik shaklga ega bo'ladi.

Dialektika usulini bevosita aniq fanlar materialiga qo'llab bo'lmaydi. Dialektikani ilmiy bilishda qo'llash bilvositalik xususiyatiga ega. Bilvositalik ushbu fanning o'zgarishi, ular mazmunining rivojlanib borishi, ular obyektida dialektik nazariya predmetiga aylana oladigan xossalar va tomonlarning topilishi demakdir.

Dialektik usulning aniq fanda qo'llanilishi undagi o'zgarishning yangi, yanada yuksakroq nazariy darajaga ko'tarilishini nazarda tutadi.¹⁷

1.4. Bilishning nazariy va empirik shakllari

Taraqqiyot asnosida kurash to'g'risidagi fan o'z-o'zidan shunday holatga keldiki, bilishning nazariy usullari unga tobora chuqurroq kirib borib, hozirgi paytda juda muhim, hatto belgilovchi ahamiyatga ega bo'lib qoldi. Aslida, kurash to'g'risidagi fanning tajribaviy fan sifatidagi rivojlanish mantig'i uning nazariylashuviga olib keldi. Ammo nazariylashish deganda, uning o'z amaliy asosi bilan aloqasini uzib, tajriba o'tkazuvchi fan sifatida faoliyatini to'xtat-ganligini tushunmaslik kerak. Nazariylashuv xususida gapirganda, biz bilishning nazariy va empirik shakllari nisbatidagi aksentlarning o'rin almashishini, ular orasidagi aloqa xususiyatlari o'zgarishini nazarda tutamiz. Kurash to'g'risidagi fanning nazariylashuvi uning nazariyalar bilan to'yinishi, unda nazariy fikrlash rolining oshishi, fan tuzilishining yuzaga kelgan qayta qurilishi demakki, natija-da, uning samaradorligi ko'proq nazariy tadqiqotlarga bog'liq bo'lib qoladi.

Har qanday, jumladan, kurash to'g'risidagi fan rivojining dastlabki bosqichlarida, u shakllanishning empirik davrini boshdan kechirayotgan pallada, hodisalarning empirik ma'lumotlar orasidagi o'zaro aloqadorligini belgilashga xizmat qiluvchi bilishning induktiv usullari ustunroq edi. Unda mashg'ulot vositalari va usullari tasniflanish turining eng oddiy nazariy umumlashmalari ham empirik bilish rivojiga sezilarli turtki berardi. Biroq, tajriba ma'lumotlari doirasining tobora kengayib borgan sayin, ularni nazariy jihatdan anglash, oqilona ravishda guruhlariga bo'lish va tizimlashtirish ehtiyojga aylanib qolmoqda. Bu ishlarning o'z vaqtida olib borilmayotganligi yoki butunlay o'tkazilmayotganligi tadqiqotlarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Yildan-yilga kurash va kurashchilarni tayyorlash to'g'risidagi axborotlar hajmi o'sib bormoqda. Biz juda ko'p narsa bilamiz, ammo bilimlarimiz tarqoq va uzuq-yuluqdir. Egallanayotgan yangi bilimlarni mavjudlari bilan birlashtirib yuborish ko'pincha oson kechmaydi va shuning uchun ular, odatda, amaliyotga tatbiq etilmay qolib ketadi. Kurash sohasidagi ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishga hozirgidek tartibsiz yondashuv tufayli kurash to'g'risidagi fanning va, ayniqsa, kurash amaliyotining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'pdan-ko'p faktlarni keltirish mumkin.

Kurash, hozirgi dunyoda inson faoliyatining har qanday boshqa sohasi kabi, shiddatli kurashlar maydoniga aylandi va shunday bo'lib qolmoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizning xalqaro kurash maydonlaridagi obro'-e'tibori va ustuvorligi haqidagi masala nihoyatda dolzarbdir.

¹⁷ J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. USA 2014.58pg.

Mamlakatimizning madaniy qurilish doirasi sohalaridan biridagi ustunligining eng yaxshi isboti – o'zbek kurashchilarining yorqin, qat'iy va mutlaq g'alabalari hisoblanadi.

1.5. Kurash turlaridagi ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan talablar

Yuqori malakali kurashchilarni tayyorlashning sifat jihatdan yangi usuliga bo'lgan ehtiyoj bu yangi vazifalar darajasida turadigan ishonchli nazariyani ishlab chiqish zarurligini ko'rsatmoqda.

Kurash turlaridagi ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan yangi talablar quyidagi qoidalarda o'z ifodasini topgan:

1. Tadqiqotlar, umumlashma va xulosalarning yaxlit tizimlilik xususiyati.
2. Kurashchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning mavjud imko-niyatlariga tayanish va uni optimallashtirish yo'llarini izlashni uyg'unlikda olib borish.
3. Inson organizmining ruhiy-jismoniy imkoniyatlariga ilmiy tadqiqotlar hamda ularni amalga oshirish ahamiyatining bosh mezonini sifatida qarash.

Ko'rsatilgan talablarning so'nggisini alohida ta'kidlash kerak, chunki oxir-oqibat dastlabki ikki talabning bajarilishi ham unga bog'liq. Kurashchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning ijtimoiy jihatlarini hal etish, shuningdek, kurashchining birinchi jihat hal etilishi bilan uzviy aloqada bo'lgan o'z qobiliyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirish imkoniyatlariga qarab mo'ljal olish ilmiy kurash nazariyasining yaxlitlik xususiyati zaruratini shart qilib qo'yadi.

Kurash turlari taraqqiyotining hozirgi zamon sharoitida kurash mahora-tining shakllanish jarayoni (kurash-texnika natijalarining o'sish sur'ati) kurashchilarni tayyorlash tizimining ahvoriga qanchalar bog'liqligi yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Shuning uchun ham kurashchilarni tayyorlash tizimining rivojlanishi jarayonida nimani qanday rejalashtirish, tashkil etish va boshqarishni bilish juda muhim.

Boshqacha aytganda, kurash to'g'risidagi fan oldida bugungi kunda keyinchalik bitta yaxlit vazifa – kurash taraqqiyotini ratsional ravishda rejalashtirish, tashkil etish va boshqarish atrofida birlashishi zarur bo'lgan mutlaqo yangi muammolar qad ko'taryapti.¹⁸

1.6. Kurashchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlarini

Kurashchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlarini deganda biz rivojlantirish, tashkil etish va uning rivojini boshqarishni tushunamiz: biologik jihatlar jismoniy mashqlar ta'sirida kurashchi organizmining holatidagi ruhiy-jismoniy o'zgarishlar demakdir. Kurashchi mashg'ulot tizimining bir unsuri (elementi) ekan, tayyorgarlik tizimi kurashchiga nisbatan tabiiy omillar singari atrof-muhit bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun ayrim olimlar kurashning rivojlanishida amal qiluvchi qonunlarni, shuningdek, kurashchilarning tayyorgarligi jarayonidagi ijtimoiy hamda biologik jihatlarining o'zaro ta'siri qonuniyatlarini yaxlit holda o'rganish va hisobga olish zarurligi to'g'risidagi masalani kun tartibiga qo'yar ekanlar, ular batamom haqlar.

Kurashchilarni tayyorlash tizimida unsurlar rivojlanishining o'zaro bir-birini taqozo etish qonuni uni rivojlantirish bo'yicha yaxlit qarorlar qabul qilinishini talab etadi. Kurashchilarni tayyorlash jarayonida yuz berayotgan o'zgarishlar tahlili yana bir qonuniyat – kurash-texnik natijalarning o'sish sur'atiga ijtimoiy omillar ta'sirining kuchayishini keltirib chiqaradi.

Kurashchilar tayyorgarligi jarayonida ijtimoiy hamda biologik jihatlarining o'zaro ta'sirida ko'rsatilgan qonuniyatlar hisobi yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash ishida orientatsiyani mohiyatan o'zgartirib yuborishi mumkinligini payqash qiyin emas.

Kurashchilarning mashg'ulot tizimini, uning tibbiy-biologik jihatini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan biologik omil har doim birdan-bir o'zgaruvchan (dinamik) omil hisoblangan. Bu esa kurash-texnika natijalarining o'sish sur'ati mashg'ulot usuliyatini yaxshilash, yuklama hajmining o'sishi va x.k., ya'ni kurashchi organizmining ruhiy-jismoniy holatidagi o'zgarishlarga

¹⁸ [J. S. McIntosh](#). Wrestling. Mason Crest. USA.2014y.56pg.

bog'liq barcha narsalar bilan tobora mustahkamlanib boruvchi aloqada ekanligini ta'kidlab ko'rsatadi.

Biroq, kurash-texnik natijalardagi o'sish sur'atlarining ortib borishi va shunga muvofiq ravishda kurashchilarni tayyorlash tizimining kuchayib borayotgan rivojlanish sur'atlari to'g'risidagi mulohazalardan kelib chiqib, biz kurash (yuqori natijalar kurashi) rivojlangan hozirgi sharoitda kurash-texnik natijalar o'sish sur'atining uni rejalashtirish, tashkil etish va boshqarish ishlari holatiga bog'liqligi oshib boryapti, degan xulosaga kelamiz. Va buning hayron qolarli joyi yo'q, negaki kurashchilarni tayyorlash jarayoni – bu yagona o'zgaruvchan (dinamik) ijtimoiy-biologik tizimdir.

Yuqoridagi fikrlar nuqtai nazaridan kurash-texnik natijalar darajasining kurashchilarni tayyorlash tizimining amal qilishi va rivojlanishini boshqarish vazifalarini takomillashtirish sur'ati va xususiyatlariga optimal muvofiqligi to'g'risidagi qonun haqida to'xtalish o'rinlidir.¹⁹

Bu kurashni rivojlantirishning yangi, endigina paydo bo'lgan qonuni emas. U ilgari ham amal qilgan, lekin yashirin shaklda, chunki kurashchilarni tayyorlash jarayonining murakkabligi, ilmiy-texnika taraqqiyoti natijalarining kurash-texnika natijalariga va sportning rivojiga ta'siri bu qadar yorqin ifoda-langani ulkan miqyoslarga erishmagan edi.

1.7. Yuqori natijalar sportining rivojlanishi

“Yuqori natijalar” sportining rivojlanib ketishi, uning “imkoniyatlar chegarasiga yaqin natijalar” sportiga aylanishi mutaxassislar, trenerlar, olimlarda sportchilarni tayyorlash jarayoniga nisbatan ilgaridan shakllanib qolgan qarashlar, ruhiy ko'nikmalarning sezilarli o'zgarishini nazarda tutadi. Nazariyada ham, amaliyotda ham odat bo'lib qolgan ko'pgina tasavvurlar, an'analardan voz kecha bilish, sportchilarni tayyorlash jarayoni uchun uning ijtimoiy va biologik jihatlari orasidagi haqiqiy nisbatlarni aks ettiruvchi tamoyillarni asos qilib olish kerak.

Bu tamoyillarning metodologik asosi sifatida dunyoning moddiy birligi to'g'risidagi qonunni qabul qilish, nazarimizda, eng to'g'ri yo'l bo'ladi. Tuzilishiga ko'ra, sportchilarning mashg'ulot tizimi ularni tayyorlash tizimining bir qismidir, demak, bu ikki tizim orasidagi o'zaro ta'sir jarayonida butun bilan qismlar orasidagi o'zaro ta'sirga xos bo'lgan qonunlar amal qiladi, umumlashtirib aytadigan bo'lsak, bu subordinatsiya (qismning butunga bo'ysunishi), koordinatsiya (muvozanat) va korrelyatsiya (munosabatdorlik) qonuniyatlaridir (o'zaro aloqadorlik tartibi, qismlarning o'zgarish xususiyatlari).

Kurashchilarni tayyorlash va ularga rahbarlik qilish jarayonining rivojlanish darajalari orasidagi optimal muvofiqlik, shuningdek, sportchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari asosiy metodologik tamoyillar hisoblanishi lozim. Hozircha bunday muvofiqlikka erishilgani yo'q, faqat sportchilar tayyorlash jarayonidagi u yoki bu jihatlarning ko'proq yo'naltirib rivojlantirilishi haqida so'z yuritish mumkin.

Kurashchilarni tayyorlash tizimi bilan uning tizimchalarini bir butun hodisa sifatida tadqiq etish, uni sport-texnik natijalar o'sishining eng muhim zahirasi deb hisoblash, butunlikka boshqaruvning alohida vazifasi sifatida qarash katta ahamiyatga ega.

1.8. Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlari

Ilmiy-tadqiqot ishlari keng ijodiy faoliyat va tinimsiz mehnat demakdir. Bu yo'lda tadqiqotchini juda ko'p xilma-xil qiyinchiliklar kutadi, ularni yengish uchun esa kuchli bardosh, qat'iyat lozim. Boshlovchi tadqiqotchilar, odatda, o'z ishlarini qanday tashkil etishni, uni qay yo'sinda olib borishni bilmaydilar.

Har qanday ilmiy tadqiqot quyidagi asosiy, mantiqan o'zaro bog'liq bosqichlarga bo'linishi mumkin:

¹⁹ [J. S. McIntosh](#). Wrestling. Mason Crest. USA.2014y.55pg.

- tadqiqot mavzusini tanlash: u, albatta, mazkur tadqiqotning obyekti sifatida tanlab olingan masalaning o'rganilganlik darajasini aniqlashga, ilmiy ishlanmalarning muayyan usuliyatini qo'llashning mavjud imkoniyatlariga qarab mo'ljall olishga asoslanadi hamda tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydin-lashtirish bilan yakunlanadi;

- ish rejasini tuzish, xususan, tadqiqot usullarini o'zlashtirish hamda uning asosiy bosqichlarini belgilashda o'z aksini topadigan uzil-kesil qarordir;

- tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va ularga dastlabki ishlov berish; bu ish mazkur ilmiy tadqiqot oldida turgan vazifalarga va ularni hal etish uchun tanlangan usullarga muvofiq ravishda amalga oshiriladi;

- ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish bajarilgan ishlarni jamlash hamda tadqiqot natijalari bo'yicha aniq xulosalar chiqarish bilan yakunlanadi;

- tadqiqotni tugallash o'z ichiga uning natijalari muhokamasi, ishni adabiy hamda texnik jihatdan shakllantirish, shuningdek, uni tarqatish (sotish) bilan bog'liq imkoniyatlarni aniqlash amallarini qamrab oladi.

Ilmiy tadqiqotning sanab o'tilgan bosqichlari nafaqat o'zaro bog'liq, ularning biri ikkinchisiga singib, kirishib ham ketgan. Izlanish jarayonida tadqiqotchi muntazam ravishda bajargan ishlariga tuzatishlar, o'zgartishlar kiritib turadi. Masalan, ish davomida yig'ilgan ma'lumotlarning sifatiiy tavsifnomasi haqida yetarlicha aniq tasavvur paydo bo'lgach, tadqiqotning nomlanishi, maqsad va vazifalariga aniqlik kiritishga to'g'ri keladi yoki tadqiqot materiallarini tahlil qilish hamda umumlashtirish chog'ida qo'shimcha ma'lumotlar olish zarurati paydo bo'ladi. Bularning barchasi tadqiqotchiga material yig'ish va to'plash bilan bog'liq keyingi ishlarga o'z vaqtida o'zgartishlar kiritish, demak, vaqt va mehnatni tejash imkonini beradi.

Ilmiy tadqiqotning muvaffaqiyati uning qanday tuzilganligi va usuliy ta'minlanganligigagina emas, ilmiy xodimning tanlangan mavzuga qanday munosabatda ekanligiga ham bog'liqdir. Ishga kirishar ekan, tadqiqotchi o'zida tanlab olingan mavzuga chuqur ilmiy qiziqish his etishi, bor vujudi bilan unga berilib, doimo u haqda o'ylashi, o'z oldidagi tadqiqot masalalarini yechishning eng samarali yo'llarini izlashi lozim. Shuningdek, ilmiy izlanishlar olib borishga intilayotgan tadqiqotchining umumiy va maxsus tayyorgarligi tadqiqot hajmi hamda mavzuning mazmuniga muvofiq bo'lishi kerak.

1.9. Tadqiqot mavzusini tanlash

Ilmiy tadqiqot jarayoni mavzu tanlashdan boshlanadi, uning to'g'ri tanlanishi esa ko'p jihatdan keyingi ishlarning muvaffaqiyatini belgilaydi. Shuning uchun ham tadqiqotning to'g'ri tanlangan mavzusi katta ahamiyatga ega bo'lib, o'ziga tadqiqotchi tomonidan ham, uning ilmiy rahbari tomonidan ham jiddiy e'tiborni talab etadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy ish mavzusi tadqiqotchining keyingi maqsadli faoliyati uchun istiqbolli bo'lishi, demak, u ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan umumiy talablarga to'la javob berishi shart. Ilmiy tadqiqot mavzusining istiqbolli ekanligini belgilaydigan asosiy mezonlar: a) uning dolzarbligi, ya'ni jismoniy tarbiya va sportning muayyan sohasidagi nazariy hamda amaliy ahamiyati; b) olinadigan ma'lumotlar, tadqiqot usuli va yo'nalishining yangiligi; c) murabbiylik va pedagoglik amaliyotining eng muhim ehtiyojlari bilan bevosita aloqadorlik; d) sport fanining mazkur sohasiga oid muayyan ilmiy masalani hal etish maqsadiga yo'naltirilganlik; e) mavjud sharoitda qo'yilgan ilmiy vazifalarni bajarish mumkinligi (rahbarlik qiluvchi va bajaruvchi xodimlarning yetarliligi, xodimlarning tayyorlanganlik darajasi, zarur moddiy-texnika bazasining mavjudligi).

Ilmiy tadqiqotning istiqboli yo'nalishini to'g'ri belgilash va uning aniq mavzusini tanlab olishda ilmiy-texnik axborotlar katta ahamiyatga ega. Ular har qanday turdagi ilmiy-tadqiqot ishlarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Har bir tadqiqotchi ishni tanlangan mavzuga doir o'zigacha qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni to'plash va o'rganishdan boshlaydi, izlanishlarni o'zi erishgan natijalar to'g'risidagi u yoki bu ma'lumotlar bilan tugallaydi.

Ilmiy tadqiqot mavzusining istiqbolliligi mezonlarini aniqlash uchun tadqiqotchi quyidagi yo'nalishlar bo'yicha olib boriladigan ishning dastlabki tahlilini amalga oshirish kerak:

- mavzuning o'rganilganlik darajasini aniqlash;
- tadqiqotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan usullarni belgilash;
- tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish.

Tadqiqot mavzusining o'rganilganlik darajasini aniqlashdan maqsad –mazkur masalaning mohiyati haqida umumiy tasavvur hosil qilish, o'tmishda uning ilmiy tomondan ishlanishi qaysi yo'llardan borganligi to'g'risida tushuncha hosil qilishdan iborat. Bunday ma'lumotlar, birinchidan, amalga oshiriladigan tadqiqotning aniq vazifalari va unga asos bo'ladigan usullarni to'g'ri belgilash imkonini bersa, ikkinchidan, avvalgi tadqiqotlarda yetarlicha yoritilgan masalalar ustida ishlash uchun ortiqcha kuch va mablag' sarflashning oldini oladi.

Bunday dastlabki tanishtirish manbalari sifatida ilmiy jurnallarda himoya qilingan dissertatsion ishlar ro'yxati keltiriladi, dissertatsiya ishlari avtorefe-ratlari, ilmiy anjumanlar to'plamlari, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mono-grafiyalar, O'zbekiston Respublikasi OAK byulleteni, tadqiqotchini qiziqtirgan masala bo'yicha adabiyotlarning umumlashtirilgan referativ obzorlari xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan usullarni belgilash ham ilmiy ishning mavzusini va uni bajarish yo'llarini uzil-kesil tanlab olishda katta ahamiyatga ega. Tadqiqotchi tanlagan usullar izlanishning maqsadiga eng samarali yo'llar bilan erishish, tadqiqot obyekti to'g'risida ishonchli ma'lu-motlar olish hamda o'rganilayotgan hodisa yoki jarayonning mohiyatini iloji boricha chuqur ochishni ta'minlamog'i lozim.

Tadqiqotchi tekshirilayotgan masala ustida ilmiy ish olib borish jarayonida qo'llashi mumkin bo'lgan tadqiqot usullari to'g'risida tasavvur hosil qilish uchun dissertatsiya va avtoreferatlar kabi asosiy adabiy manbalardan foyda-lanishi, ular orqali tanlagan mavzusining o'rganilganlik darajasini aniqlashi mumkin. Tadqiqot usullarini belgilash uni muayyan sharoitlarda amalga oshirishning mavjud imkoniyatlariga bog'liqdir. Masalan, zarur moddiy-texnika bazasi – maxsus kompyuter dasturi asosida tahlil qilinadigan tezkor video-tasmaga tushiruvchi uskunalar bo'lmasa, sportchi harakatlarining biomexanik xusu-siyatlarini tadqiq etishni rejalashtirishga qanday hojat bor?

Biroq, tadqiqotchini tekshiruvning faqat an'anaviy yoki soddalashtirilgan usullaridan foydalanishga yo'naltirish to'g'ri bo'lmaydi. Tadqiqotchi yangi usuliy yo'l-yo'riqlarni qo'llash bo'yicha qo'lidan kelgan barcha choralardan foydalanishi kerak. Buning uchun zarur asbob-uskunalar ega bo'lgan muassasalar bilan ilmiy aloqalar o'rnatish lozim bo'ladi.

Tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish ilmiy ish mavzusini tanlash amallarini oxiriga yetkazadi. Tadqiqotchi o'zini qiziqtirgan mavzuning o'rganilganlik darajasini hamda aynan shu muayyan sharoitda ilmiy jihatdan ishlanishi zarur bo'lgan masalalarni o'rganishda qo'llaniladigan usullarni aniqlagach, mazkur tadqiqotning vazifalarini belgilab olishi, oldida turgan maqsadni ifodalab bera bilishi shart. Yanada tushunarliroq qilib aytganda, u ilmiy-tadqiqot ishining bosqichlarida amal qilinadigan ishchi farazlarni aniqlashtirib olishi kerak.

Ishchi farazlar shakllantirilgach (keyingi barcha ishlar shu zaminga tayanadi), tadqiqotning ish rejasi tuziladi. Ilmiy xodim tanlagan farazlariga amal qilgan holda qanday materiallar to'plashi lozimligini, qanday tadqiqot obyektlari talab etilishini, oldinga surilgan farazlarni isbot qilish yoki rad etishga yaroqli ma'lumotlarni olish uchun tadqiqotni qaysi usullarda olib borishi zarurligini belgilaydi.

1.10. Tadqiqotning ish rejasini tuzish

O'tkaziladigan tadqiqotning ish rejasi uning yo'nalishini belgilab berishi, ilmiy ishning maqsadi, chegaralari hamda asosiy vazifalari mohiyatini aniq ko'rsatishi kerak.

Ish rejasida mavzuning ishlanish bosqichlari boshlanadigan va tugalla-nadigan muddatlar ko'rsatilib, bunda amalga oshiriladigan vazifalarning turlari batafsil sanab o'tiladi. Masalan, adabiyotlarni yig'ish va o'rganish, odatda, quyidagilarni o'z ichiga oladi: a) tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiy manbalarni turli bibliografik ko'rsatkichlarni ko'zdan kechirish yo'li bilan

aniqlash; b) chuqur o'rganilishi kerak bo'lgan adabiy manbalarning ro'yxatini (kartotekasini) tuzish; c) ajratib olingan asarlarni o'qib chiqish va ularga tegishli ishlov berish (qisqacha mazmunini yozib olish, zarur ma'lumotlarni ko'chirish); d) o'rga-nilgan adabiy manbalarning tanqidiy obzorini tuzish va xulosa chiqarish.

Ilmiy tajriba shaklidagi tadqiqotlarni rejalashtirishda quyidagilarni ko'zda tutish zarur: a) ilmiy tajribani o'tkazish usuliyatini o'zlashtirish; b) zarur asbob-uskunalar, hujjatlarni tayyorlash, pedagogik tajriba o'tkaziladigan bo'lsa, u holda sportchilarning jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarligi darajasiga ko'ra tajriba guruhlarining tarkibini, pedagogik tajriba uchun ajratilgan muddat-larni belgilash; c) tadqiqotchining usuliy va texnik jihatdan tayyorgarligini aniqlash maqsadida dastlabki pedagogik tajribani o'tkazish; d) ishchi farazlarning zarur isbotini olish uchun ilmiy tajribani yoki ularning seriyalarini yo'lga qo'yish; e) tajriba ma'lumotlariga statistik ishlov berish va uning tajribalarini tahlil qilish; f) qo'shimcha tajribalarni (zarur bo'lganda) o'tkazish; g) ilmiy tajriba natijalarini umumlashtirish va ularni ilmiy farazlar bilan taqqoslash.

Tadqiqot bosqichlari va ularda olib boriladigan ishning muayyan turlarini rejalashtirishda belgilangan amallar ketma-ketligi hamda mantiqiy izchilligini aniq oydinlashtirib olish zarur. Muayyan topshiriqlar rejada ularni u yoki bu vaqt bo'lagida bajarish mumkinligidan kelib chiqib (masalan, tajriba tadqiqotlarining moddiy-texnika bazasi tayyorgarligini hisobga olgan holda) ko'rsatiladi.

Ilmiy tadqiqot ishlarini rejalashtirishning juda muhim nuqtalaridan biri belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun imkoniyat yaratadigan tadqiqot usullarini uzil-kesil tanlab olish masalasidir. Eng ishonchli usullar tanlab olingach, ish rejasida o'rganiladigan obyektlar soni (sportchilar, mashg'ulotlar, musobaqalar toifasi) hamda o'rganiladigan obyektlarni kuzatish muddati belgilab qo'yiladi. Bunda rejadagi kuzatishlar miqdori olingan ma'lumotlarning statistik jihatdan ishonchliligiga mezon bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy tadqiqotni rejalashtirish ish rejasini tuzish bilan tugamaydi. Tadqiqotlar o'tkazish chog'ida dastlab tuzilgan ish rejasi muntazam ravishda tahrir qilib boriladi. Unga ishning alohida bosqichlarini amalga oshirish muddatlarini aniqlashtirish, qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish zarurati, ba'zan esa ilgari ko'zda tutilmagan yangi ilmiy masalalarning yuzaga chiqishi bilan bog'liq o'zgartishlar kiritilishi mumkin.

Shunday qilib, tadqiqotning ish rejasi tadqiqotchi bajaradigan barcha ishlarning yo'naltiruvchi kuchi hisoblanadi, u o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotning maqsadi hamda undagi asosiy masalalar mohiyatini ochiq-oydin ko'rsatishi kerak. Tadqiqotning ish rejasi garchi hali taxminiy bo'lsa ham, bunday reja juda zarurdir. Usiz umuman ishga kirishish mumkin emas, chunki rejasiz tadqiqotchi ish jarayonida nimalar qilishi, qaysi yo'ldan borishi va qanday natijalar olmoqchi ekanligini bilmaydi. Ish rejasining dastlabki varianti qanchalik to'g'ri tuzilgan bo'lsa, tadqiqot o'tkazish davomida unga shuncha kam o'zgartirishlar kiritishga to'g'ri keladi.

1.11. Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash

Material yig'ish va to'plash har qanday yangi, o'ziga xos ilmiy tadqiqotning markaziy qismini tashkil etadi va, odatda, unga sarflanadigan vaqtning ko'prog'ini mazkur faoliyat band qiladi. Ilmiy-tadqiqot ishidagi bu bosqichning mohiyati tadqiqotchiga o'z oldiga qo'ygan vazifalarni hal etish va oldinga surilgan farazlarni isbotlash uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni yig'ish hamda tizimlashtirish imkonini beradi.

Ilmiy ma'lumotlarni yig'ish ishlarining xususiyati va mazmuni tadqiqot-ning maqsadi hamda usullariga bog'liq. Izlanuvchi o'zini qiziqtirgan masala yuzasidan fanga ma'lum bo'lgan axborotni imkon qadar to'la o'zlashtirib olmog'i shart. Bularning bari ilmiy-texnika ma'lumotlarini yig'ish va o'rganish yo'li bilan hal etilishi mumkin. Hozirgi vaqtda axborotlar hajmi juda muhim bo'lib, internet joriy etilganligi munosabati bilan imkoniyatlar kundan-kunga o'sib bormoqda. Shuning uchun har bir tadqiqotchi kerakli ilmiy-texnika ma'lumotlarini olish yo'llari haqida aniq tasavvurga ega bo'lishi hamda uning eng samarali usullarini qo'llay bilishi, axborot manbalaridan iloji boricha

ko'p foydalanib, olingan ma'lumotlarni qayta ishlash uchun iloji boricha kam kuch va vaqt sarflashi lozim.

Zarur ma'lumotlarni olishning eng muhim yo'llaridan biri tadqiqotchini qiziqtirgan masalani yoritgan adabiyotlarni yig'ish hamda o'rganishdir. Ada-biyotlar ustida ishlash uch asosiy vazifaning bajarilishini talab qiladi. Birinchidan, o'rganilayotgan muammo xususida mamlakat hamda dunyo ada-biyotida yozilgan barcha ahamiyatli asarlarni topish kerak bo'ladi. Ikkinchidan, yig'ilgan adabiy manbalarda berilgan ma'lumotlarni tizimga solib, amalga oshirilayotgan tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib tahlil qilish lozim. Va, nihoyat, uchinchidan, barcha o'qilgan asarlarni bir-biriga bog'lab, tanqidiy nuqtai nazardan mag'zini chaqish zarur, odatda, bu amallarni tadqiqotchi ishlanayotgan ilmiy tadqiqot mavzui bo'yicha adabiyotlar obzorini tuzish vaqtida bajaradi.

Ko'rsatilgan vazifalarni hal etish uchun tadqiqotchi ilmiy adabiyotlar bilan ishlash ko'nikmasiga ega bo'lishi kerakki, bunga adabiyotlarni bibliografik jihatdan o'rganish hamda ro'yxatga olish, adabiy manbalarni aniq maqsad bilan o'qish va qisqacha mazmunini yozib borish usuliyatlarini o'zlashtirib olish kiradi. Ilmiy asarni o'qiganda, uning mazmunini shunchaki bilib olishi emas, balki muallifning qarashlarini tanqidiy qabul qilishi, unga o'z mulohazalari va baholari bilan izoh berib borishi lozim. Ilmiy ishni o'rganishning 3 asosiy yo'li bor: 1) manbani ko'rib chiqish; 2) boshidan oxirigacha o'qish; 3) puxta o'zlashtirish.

Tadqiqotchi ma'lum bir adabiy manba bilan ilk bor tanishgach, unda yangi ma'lumotlar yo'qligiga, tadqiqot uchun biron-bir qiymatga ega emasligiga ishonch hosil qilgach, mazkur kitob yoki maqolani faqatgina ko'rib chiqadi. Bunday hollarda u asar sahifalarini tezgina ko'zdan kechirib, diqqatga sazovor biror parchaga duch kelsagina, uning mazmunini diqqat bilan o'rgana boshlaydi.

Boshidan oxirigacha o'qishda tadqiqotchi adabiy manbani shoshmasdan, diqqat bilan sinchiklab mutolaa qiladi. Bunda izchillikka rioya qilib, berilgan izohlarni nazardan qochirmaslik, rasmlar, jadval va chizmalarni yaxshilab o'rganish lozim. Kitobni puxta o'zlashtirish uni chuqur ishlab chiqish, o'qilgan materialning mazmunini qichqacha yozib olish demakdir.

Tadqiqotchi uchun zarur materiallarni yig'ish va to'plashning eng muhim yo'llaridan biri o'rganilayotgan obyekt yoki masala to'g'risida o'z kuzatuvlari, tajribalari va h.k. asosida tegishli ma'lumotlarni olishdir. Ularni qo'lga kiritish-ning yo'llari turlicha bo'lishi mumkin, bu mazkur holda tadqiqotning qanday usullaridan foydalanilganiga bog'liq. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tajriba tadqiqotlarining xillari ko'p va faqat ulargina tadqiqotchining shaxsan o'zi tomonidan material yig'ish hamda to'plashning asosiy yo'li hisoblanadi.

Ilmiy tajribaning maqsadi tadqiqotchida paydo bo'lgan g'oyani, ilgari surilgan faraz, konseptsiyani tasdiqlashdan iborat. Sport fanida qo'llaniladigan ilmiy tajriba tadqiqotlari hamda xususiy usuliyatlar nihoyatda rang-barangligiga qaramay, ularning asosida umummetodologik va usuliy tamoyillar yotadi.

Tajriba asosida olingan natijalar tadqiqotchi ilgari surgan g'oya, ishchi farazlarni yo tasdiqlaydi, yoki unga ayrim o'zgartishlar kiritadi, to'ldiradi. Tajribalarni o'tkazishda ko'pincha yana nazorat tajribalarini yo'lga qo'yishga to'g'ri keladi, ularning vazifasi tajribadan eng to'g'ri, boshqacha aytganda, reprezentativ natijalar olishni ta'minlashdir. Nazorat tajribalarini taqqoslash uchun namuna (etalon) deb atash mumkin. Shuning uchun ham ularni tabiiyga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish lozim, aks holda sport fanida ilmiy tajribalar o'tkazish umuman o'z ma'nosini yo'qotadi.

Ilmiy tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatishlarni amalga oshirishning 3 asosiy turi bor. Kuzatish ma'lumotlarini umumta'lim yoki sport maktabida ishlaydigan tadqiqotchi o'qituvchi yoxud trener o'zining kundalik faoliyati davomida yig'ib, to'plab borishi mumkin. Ularni sportchi yoki jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning kundaliklarini tahlil qilish natijasida qo'lga kiritisa ham bo'ladi. Nihoyat, bunday ma'lumotlarga ega bo'lish uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar har jihatdan ommaviy pedagogik testlash yordamida o'rganiladi, yoki sportchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatining ayrim tomonlarini chuqur tadqiq etish maqsadida maxsus tayyorlangan majmualar tekshirish ishlari o'tkaziladi.

Shu tariqa tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash aniq maqsad bilan olib borilishi, ya'ni ilmiy tadqiqotning maqsadidan kelib chiqib o'tkazilishi hamda uning ish rejasida ko'rsatilgan vazifalarning bajarilishini ta'min etishi shart.

1.12. Yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish

O'rganilayotgan obyekt to'g'risidagi materiallarni yig'ish va to'plash har qanday tadqiqotning markaziy qismini tashkil etsa, yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilib, umumlashtirish ilmiy ijodning eng mas'uliyatli bosqichi sanaladi. Aynan shu bosqichda tadqiqotchi o'rganilayotgan masalani chuqur, har tomonlama qamrab olishi, to'plangan ma'lumotlarga to'g'ri, ilmiy jihatdan asoslangan baho berishi, o'z mulohazalarining to'g'riligiga ishonchli dalillar keltira bilishi lozim. Yig'ilgan ma'lumotlarni avval tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, zarur tartibda guruhlariga ajratib olish maqsadga muvofiqdir. Bunday guruhlashtirish turli belgilarga ko'ra amalga oshirilishi mumkin. Ba'zan taqsimlash sportchilarning yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasiga (yangi shug'ullanuvchilar, razryad egalari, sport ustalari va xalqaro toifadagi sport ustalari) qarab, boshqa holda o'quv-mashq hamda musobaqa yuklamalari ta'siri ostida organizmning funksional harakatlaridagi u yoki bu o'zgarishning yuzaga kelishi darajasi (masalan, kurashda – “texnarlar”, “tezkorlar”, “kuchdorlar”); uchinchi holda bajarilgan biomexanik, fiziologik, ruhiy tadqiqotlarning natijalari asosida, to'rtinchi holda o'rganilayotgan harakat faoliyatining yuzaga kelish yoki shakllanish muddatiga qarab bajariladi.

Yig'ilgan materiallarni tahlil qilishning eng muhim vazifasi ilmiy tadqiqotning ilgarigi barcha boqichlarida qo'lga kiritilgan axborotga tanqidiy baho berishdan iboratdir. Bunday tanqidiy baho adabiyotlar mutolaasi asosida to'plangan ma'lumotlarga nisbatan qanchalik zarur bo'lsa, muallifning o'z tadqiqotlari natijasida olgan ma'lumotlariga nisbatan ham shunchalik zarur. Bunda ma'lumotlarning ishonchliligi va tipikligi darajasini aniqlashga alohida e'tibor qaratiladi. Tadqiqotchi yig'ilgan ilmiy ma'lumotga usuliy yoki texnik tomondan yo'l qo'yilgan xatoliklar ta'sir ko'rsatganligiga ishonch hosil qilmog'i kerak.

Tadqiqot materiallari muayyan maqsad asosida guruhlariga taqsimlab olingach, ularni tahlil qilish va umumlashtirish jarayonining muhim unsuri – olingan ma'lumotlarni taqqoslash hisoblanadi. Bundan maqsad – ularning o'xshash va farqli jihatlarini, mazkur tadqiqotning maqsad va vazifalariga qanchalik muvofiqligini, xususan, ishchi farazlarning mohiyatini tashkil etuvchi nazariy hukmlar hamda qarashlar tizimiga mosligini ochib berishdir.

To'plangan ma'lumotlarni tahlil etish va umumlashtirish, tanqidiy baholash, taqqoslash hamda bog'liq jihatlarini aniqlash natijasida tadqiq etilayotgan hodisalarning o'xshash tomonlari, qonuniyatlari yuzaga chiqadi. Tadqiqotning yakunigacha xulosa qismiga zamin hozirlaydigan, ilmiy umumlashmalarning mag'zini tashkil etadigan narsa xuddi shuning o'zidir. Ilgari bayon etilgan ma'lumotlardan mantiqan kelib chiqadigan bu xulosalar tadqiqotchining taxminlari va taassurotlariga emas, aniq faktlarga, isbotlangan ma'lumotlarga asoslanmog'i lozim.

1.13. Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish

Ilmiy tadqiqotning so'nggi bosqichi uni yakunlash va shakllantirish bo'lib, odatda, buning tarkibiga izlanishlar natijalarini muhokama qilish va taqrizlash, ishni adabiy hamda texnik jihatdan shakllantirish, uni tarqatishning yoki tavsiya etishning ikkilamchi yo'llarini belgilash kiradi.

Ish natijalarini tadqiqotchi ishlagan ilmiy jamoada (kafedrada) muhokama etiladi va unga taqriz beriladi. Muhokamani tadqiqot tamomila yakunlanganidan keyingina emas, balki, uning amalga oshirilishi jarayonida, ma'lum bosqichlar tugallanganidan keyin o'tkazib turish maqsadga muvofiqdir. Olib borilayotgan tadqiqot to'g'risida davriy ilmiy jurnallarda yoki ilmiy to'plamlarda muntazam ravishda axborot berib borishni tashkil etish muhokamalar miqyosini kengaytirishga imkon beradi. Ilmiy ish tadqiqotlari amalga oshirilayotganda, ishning asosiy mazmunini oldindan e'lon qilish uni himoyaga taqdim etishning majburiy shartlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalarining muhokamasi jarayonida muallif ko'pgina qimmatli, foydali maslahatlar olishi mumkin. U barcha mulohazalarni sinchiklab o'rganishi, e'tirozlarga sabab bo'lgan o'rinlarga alohida e'tibor qaratib, zarur bo'lsa, qayta ishlab chiqishi kerakki, bu ilgari surilgan dalillar tizimini yanada kuchaytirish, hatto ularni o'zgartirish, shu tariqa ilmiy ish sifatini yana ham oshirish imkonini beradi.²⁰

Kurash turlari bo'yicha bakalavr yo'nalishidagi bitiruv malakaviy ishi to'g'risida tushuncha

Bitiruv malakaviy ish (BMI) – bakalavriat yo'nalishidagi talabaning ilmiy-tajriba ishi hisoblanadi. BMI bakalavriatning ikkinchi bosqichidan boshlanib, bitiruvchining Yakuniy Davlat Attestatsiyasida himoya qilinishi bilan yakun-lanuvchi ishidir. BMIning mavzusi talaba va uning ilmiy rahbari birgalashib quyidagi yo'nalishlar bo'yicha tanlagan muammolar doirasida yoziladi. BMI – kirish, I-II-III boblar, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatidan iborat.

BMIning bajarishning maqsad va vazifalari BMIning bajarish maqsadi:

- talim bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarni mustahkamlash va kengaytirish, ijtimoiy bilimlarni muayyan ilmiy, amaliy, pedagogik, ishlab chiqarish, iqtisodiy, ijtimoiy, madaniy va boshqarish vazifalarini hal etishda qo'llash;
- ijodiy ishlash, ishlab chiqarilayotgan masalaning (muammoning) qo'yi-lishi jarayonidan boshlab, uni to'la nihoyasiga yetkazish bo'yicha qaror qabul qilishga bo'lgan mas'uliyatni his etishga o'rgatish;
- zamonaviy ishlab chiqarish, iqtisodiy, texnika, jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi talabalarini mustaqil ishlashga tayyorgarligini taminlash.

BMIning vazifalari:

- mavjud muammolar yuzasidan tajriba, tadqiqotlar o'tkazish zarurligini asoslash;
- metodologiya va usullarini tanlash, axborot yig'ish va uni qayta ishlash;
- tajriba, tadqiqotning mantiqiy o'ylangan rejasini va o'tkazilgan tahliliy tajriba, tadqiqot natijalarini izchil asoslab bayon etish va xulosa chiqarish.

BMIning mavzusi

BMIning mavzusi muammoning zamonaviy holatini, ishlab chiqarish, texnika, fan, ta'lim, jismoniy tarbiya va sportning istiqbolli rivojlantirishni aks ettirishi kerak (2-ilova).

BMIning mavzusi mutaxassis chiqaruvchi kafedra tomonidan har o'quv yilining 20 sentyabr kunigacha belgilanadi va fakultetning ilmiy kengashida, so'ngra institutning ilmiy-uslubiy hamda ilmiy kengashlarida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi.

Talabalarga BMIning mavzusini tanlash huquqi beriladi. Talaba yoki talabalarining o'qishi uchun to'lov-kontrakt to'lovchi buyurtmachi zaruriy asoslar bilan BMIning mavzusi bo'yicha o'z mavzularini taklif etishlari mumkin.

BMI mavzusi rahbarning talabaga biriktirish kafedraning taqdimnomasi bo'yicha rektorning buyrug'i bilan rasmiylashtiriladi.

BMI rahbari, ishning mavzusiga muvofiq talabaga BMIga tegishli materiallarni to'plash bo'yicha topshiriq beradi. Topshiriqning shakli va bajarish nazorati o'quv bo'limi tomonidan nazorat qilib boriladi. Topshiriqni bajarish shakli Davlat Attestatsiya Komissiyasiga taqdim etiladi.

BMIning bajarishga rahbarlik qilish

²⁰ Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.2015y.89bet.

BMIlarga rahbarlik kafedraning ixtisoslik yo'nalishi bo'yicha professor-o'qituvchilari yoki boshqa muassasa va tashkilotlarning yuqori malakali mutaxassislari safidan tayinlanadi.

BMI rahbari:

- topshiriqlar beradi;
- BMIning bajarilish jadvalini rejalashtiradi;
- asosiy adabiyotlar, ma'lumot va arxiv materiallarini hamda mavzu bo'yicha boshqa manbalarni tavsiya etadi;
- talabalar bilan mavzu bo'yicha muntazam suhbatlar va yaxlitligicha himoyaga tavsiya etadi;
- talaba bajargan BMIning sifati va muallifiga javob beradi, mavzularning qaytarilishiga yoki ko'chirmakashlikka yo'l qo'ymaydi.

Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası – muta-xassis chiqaruvchi kafedra hisoblanib, BMIlarni bajarish bo'yicha uslubiy qo'llanmalarni ishlab chiqadi va talabalarni ta'minlaydi.

BMI berilgan topshiriqlar asosida shaxsan talaba tomonidan bajariladi. BMI – Davlat tilida va rus tilida bajarilishi mumkin. Kafedraning tavsiyasiga binoan BMI chet tillarning birida bajarilishi ham mumkin. Chet tilida bajarilgan ishga davlat yoki rus tilidagi annotatsiya ilova etiladi va himoya vaqtida tarjima ta'minlanadi.

BMIning bajarilishi

BMI korxona va muassasalarda, boshqaruv organlarida, jismoniy tarbiya sport jamoalarida, ilmiy laboratoriyalarida bajarilishi mumkin.

BMIning bajarilishi bo'yicha talaba va ilmiy rahbarning hisobot berish muddatlarini dekanat nazorat qiladi. Dekanat belgilangan muddatlarda talaba BMIning bajarilishi to'g'risida ilmiy rahbar va kafedra mudiri oldida hisobot beradi, kafedra mudiri BMIning holati uchun mas'ul hisoblanadi.

BMIning tuzilishi va mazmuni

BMIlar tuzilishining eng asosiy tamoyili materialni aniq va izchil bayon etishdir. Boblar mazmunan tugallangan va ko'zda tutilgan maqsadga erishishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

BMIning tarkibiy tuzilishi quyidagicha beriladi:

- BMIning titul varag'i;
- BMI mundariyasi;
- kirish;
- BMIning asosiy qismi (I-II-III boblar, paragraflar);
- xulosa (rezyume, tavsiya va takliflar);
- foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (bibliografik tartibda);
- ilovalar.

BMI o'z mazmuniga ko'ra dolzarb amaliy va nazariy masalalarni hal qilishni ta'minlaydigan mustaqil ilmiy tadqiqot hisoblanadi.

Titul varag'i

BMIning birinchi beti hisoblanadi va qat'iy qoidalar asosida to'ldiriladi (1-ilova).

Titul varag'idan keyin mundarija joylashtiriladi. Mundarijada kirish, I-II-III boblar, paragraflar va BMIning barcha boshqa qismlari asosiy matndagi sarlavhalar bet raqamlaridan **boshqacha shaklda, izchilikda yoki qisqartirib berilishi mumkin emas**. Mundarijadagi sarlavhalar asosiy matndagi sarlavhalar bilan bir xilda bo'lishi shart.

BMIning kirish qismida:

- Davlat siyosatidagi huquqiy va demokratik jamiyat qurish yo'nalishi;
- Respublika Prezidenti va Hukumat tomonidan "Jismoniy tarbiya va sport" sohasidagi Qonunlar, farmoyishlar va nizomlar to'g'risida;
- yunon-rim kurash turining O'zbekiston sportidagi tutgan o'rni;
- har bir kurash turining bugungi kundagi muammolari;
- mavzuning dolzarbligini asoslash;
- tadqiqotning maqsadi;
- tadqiqotning obyekti va predmeti;
- tadqiqotning farazi;

Birinchi bobda:

- muammo bo'yicha ilmiy-nazariy risolalar tahlilidan kelib chiqqan holda fikrlar to'plash;
- mavzuning umumiy nazariy masalalari;
- tadqiqot obyektida mavjud kamchiliklarni yo'qotishga qaratilgan takliflari va tavsiyalariga asoslanish;
- tajriba o'ttirishi vaqtida yig'ilgan hamda tadqiqot jarayonida tahlil qilingan materiallar talabaga hal qilinmagan masalalarni, muommolarni aniqlash va shunga muvofiq xulosa chiqarish.

Ikkinchi bobda:

- qo'yilgan vazifalar;
- tadqiqotchi amalga oshiradigan tajriba yo'llari va tadqiqot uslublari;
- tadqiqotni tashkillashtirish;
- o'tkazilgan tajriba vaqti;
- tadqiqot obyekti va kontingenti ko'rsatilishi shart.

Uchinchi bobda:

- muallif tomonidan o'rganib chiqilgan materiallar asosida tadqiqot obyekti yaxshilash;
- takomillashtirishni dalillar yordamida asoslash;
- dalillarga mos jadvallar;
- takomillashtirish yo'llari;
- taklif etilayotgan qarorlarning samaradorligini aniqlanish;
- erishilgan natijalarni muhokama shaklida yozish.

Xulosa qismi

BMIning asosini tashkil qiladi. BMIning ayrim boblari xulosalar va takliflar bilan tugallanishi mumkin, ammo ulardan eng muhimlari ishning oxirida, yani xulosa bo'limida aks ettirilishi kerak.

BMIning hajmi va rasmiylashtirish qoidalari

BMIning titul varag'i, mundarijasi, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (bibliografik tartibda) kompyuterda terilgan bo'lishi mumkin. Zarur hollarda grafiklar, rasmlar, eskizlar, diagrammalar, sxemalarni kompyuter vositalarida bajarilishiga ruxsat beriladi. BMIning qolgan qismlari qo'lyozma tarzida A4 qog'ozida, chap tomondan 3 sm, o'ng tomondan 1 sm, tepa tomondan 2 sm, pastki tomondan 2 sm joy qoldirib rasmiylashtirilgan bo'lishi shart. Betlarning raqami varaqning tepa qismining o'rtasiga qo'yiladi (ajratilgan 2 sm ichida). Yangi fikrni ifodalaydigan jumalari xat boshidan yoziladi.

BMIning har bir bobi yangi betdan yoziladi. Bobning nomi yoki sarlavhasi asosiy matndan qo'shimcha interval bilan ajralib turishi kerak. Bobning nomidan keyin paragraf nomi yoziladi. Boblar rim raqamida, bob ichidagi sarlavhalar oddiy raqamlar tartibida qo'yilishi kerak (masalan: I-BOB, 1.1., 1.2. II-BOB, 2.1., 2.2. III-BOB, 3.1., 3.2.).

BMIga beriladigan xulosaga qo'yiladigan talablar

Malakaviy ishga ilmiy rahbar **xulosa** beradi. Ilmiy rahbar xulosasida quyidagi masalalar yoritilish shart:

1. Mavzuning dolbzarligi.
2. Ishning maqsad va vazifalari muallif tomonidan qay darajada yoritilganligi.
3. Tadqiqotning ilmiy jihatdan yangiligi.
4. O'tkazilgan tadqiqot natijalarini asoslanganligi.
5. BMIning xulosalar takliflarining sifati.
6. BMIning qo'yilgan talablarga mosligi.

Foydalanilgan manbalarni bibliografik bayon etish qoidalari

Foydalanilgan manbalarni bibliografik ro'yxat ishning xulosa qismidan keyin joylashtiriladi. Bibliografik ro'yxat talaba tomonidan bevosita nashr qilgan manbalaridan yoki kataloglar va bibliografik ko'rsatkichlardan adabiyot-lar ro'yxatini to'laligicha sarlavhalarni qisqartirilmagan holda olib tuziladi.

Har bir manba bo'yicha:

- foydalanilgan adabiyotni tartib raqami;
- muallifning familiyasi, ismi va nasabi;
- nashr qilingan joyning nomi;
- nashr nomi;
- chop etilgan yili;
- manbalarning betlari.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati bibliografik ro'yxati quyidagi tartibda tuzilishi lozim:

1. O'zbekiston Respublikasi Qonunlari.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmonlari.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarorlari.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari.
5. Harflar ketma-ketligida joylashgan maxsus adabiyotlar.
6. Me'yoriy hujjatlar va yo'riqnomalar.
7. Statistik materiallar va statistik to'plamlarning materiallari.

BMI ni himoya qilish

Belgilangan tartibda rasmiylashtirilgan BMI talaba tomonidan ilmiy rahbarga taqdim etiladi. Rahbar, BMI talab darajasida bajarilganligiga ishonch bildirganidan so'ng, ishni o'z xulosasi bilan birga kafedra mudiriga taqdim etadi. Kafedra mudiri, taqdim etilgan material asosida, BMI ni talaba tomonidan DAKda himoyaga kirishga kiritish haqida qaror qabul qiladi. Agar, kafedra mudiri talabaning BMI ni himoyaga kiritish mumkin emas deb hisoblasa, masala kafedra majlisida, ilmiy rahbar ishtirokida muhokama etiladi.

Taqrizchilar tarkibi bitiruvchilarni iste'mol soha mutaxassisleri safidan tanlanadi. Taqrizchilar safida oliy o'quv yurtlarining professorlari va o'qituv-chilari ham jalb etilishi mumkin.

Muqovalangan BMIning asl nusxasi himoyaga taqdim etiladi.

Fakultet dekani BMIning taqriz bilan himoya uchun Davlat attestatsiya komissiyasiga taqdim etadi.

BMI ni himoya qilish tartibi O'zbekiston Respublikasi Oliy o'quv yurtlari bitiruvchilarining Yakuniy Davlat Attestatsiyasi to'g'risidagi Nizomi bilan belgilanadi.

BMI himoyadan so'ng (kamida 10 yil) oliy o'quv yurtida saqlanadi. Har xil sabablar bo'yicha BMI ni boshqalarga topshirish zaruriyati mavjud bo'lgan holda, ishdan nusxa olinadi (ishning asl nusxasi oliy o'quv yurtida qoldiriladi).²¹

²¹ Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.2015y.95bet.

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
(12-shrift)**

**Qurbonov Sherzod Olim o'g'li
(12-shrift)**

**YUQORI MALAKALI YUNON-RIM KURASHCHILARINING MUSOBAQA
FAOLIYATIGA BOG'LIQ TEZKOR-KUCHNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI
(16-shrift)**

**Tal'im yo'nalishi: 5610500 – sport faoliyati (yunon-rim kurashi bo'yicha)
(12-shrift)**

**BITIRUV MALAKAVIY ISHI
(16-shrift)**

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga qo'yildi
“Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati” kafedrasini mudiri _____
Tastanov N.A. “_____” _____ 2016 y.
(12-shrift)

Ilmiy rahbar

p.f.d. prof. Kerimov F.A..
(12-shrift)

Toshkent – 2016

**Kurash turlari ixtisosligi bo'yicha
bitiruv malakaviy ishlari mavzularining
taxminiy yo'nalishlari**

Tadqiqot ishining tuzilishi

1. Rivojlantirish. 2. Takomillashtirish. 3. O'rganish. 4. O'rgatish. 5. Tahlil. 6. Nazorat va tahlil. 7. Modellashtirish. 8. O'lchamlardagi dinamik ko'rsat-kichlarning o'zgarishi. 9. Turlar. 10. Vositalar. 11. Usullar. 12. Uslublar. 13. Shakllar. 14. Tizimlar. 15. Rejalar.

Sport tayyorgarlik modellari

I. Musobaqa faoliyati (model)

1. Musobaqa faoliyatini nazorat va tahlil qilish.
2. Musobaqa qoidalari.

II. Tayyorgarlik tomonlari (mavjud me'yor)

1. Jismoniy tayyorgarlik

- 1) Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

1. Tezlik. 2. Kuch. 3. Chaqqonlik. 4. Egiluvchanlik. 5. Chidamlilik.

- 2) Maxsus jismoniy tayyorgarlik

1. Maxsus tezlikni rivojlantirish. 2. Maxsus kuchni (dinamik-start, jadallashuvchi, portlovchi; izometrik, absalyut, maksimal) rivojlantirish. 3. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish. 4. Maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish (aktiv, passiv, stretching). 5. Maxsus chidamliligini rivojlantirish.

- 3) Jismoniy tayyorgarlikning yo'nalishlari:

1. Tezkor yo'nalishi.
2. Tezkor-kuch yo'nalishi.
3. Kuch yo'nalishi.

2. Texnik tayyorgarlik

1) Texnik usullarni bajarish

Parterdagi texnik usullar:

To'ntarishlar

1. Qayirib to'ntarish.
2. Aylana yugurib to'ntarish.
3. O'tish bilan to'ntarish.
4. Aylantirib to'ntarish.
5. Ag'darib to'ntarish.
6. Bel orqali to'ntarish.
7. Ko'krak orqali to'ntarish.

Tashlashlar

1. Aylantirib tashlash.
2. Beldan oshirib tashlash.
3. Belini teskari ushlab tashlash.
4. Egilib tashlash
5. Ko'krak oshirib tashlash.

Tik turgan holatdagi texnik usullar:

Parterga o'tkazishlar

1. Qo'lidan tortib parterga o'tkazish.
2. Qo'lining ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish.
3. Qo'lini bo'yinga o'rab parterga o'tkazish.
4. Oldinga o'tirish bilan parterga o'tkazish.

Yiqitishlar

1. Qayirib yiqitish.

2. Zarb bilan yiqitish.

Tashlashlar

1. Qo'lini bo'yinga o'rab tashlash.

2. Yelkalardan oshirib tashlash.

3. Beldan oshirib tashlash.

4. Egilib tashlash.

5. Ko'krakdan oshirib tashlash.

Texnik usullarni bajarishdagi ushlashlar

1. Bilakdan yoki bilaklardan ushlash.

2. Qo'lidan ushlash.

3. Ikki qo'lidan ushlash.

4. Bo'ynidan ushlash.

5. Belidan ushlash.

6. O'ng yoki chap qo'lidan ushlash.

7. Yuqoridan yoki pastdan ushlash.

8. Oldindan yoki orqadan ushlash.

2) **Himoyalar (barcha usullarga).**

3) **Qarshi usullar (barcha usullarga).**

4) **Kombinatsiyalar (barcha usullar uchun – ikkitalik, uchtalik va undan ko'p).**

3. Taktik tayyorgarlik

1. Har bir texnik usulni bajarishga tayyorgarlik harakatlariga o'rgatish uslublari.

2. Har bir texnik usulga o'rgatish uslublari.

3. Har bir texnik usulning himoya usuliga o'rgatish uslublari.

4. Har bir texnik usulning qarshi usuliga o'rgatish uslublari.

5. Har bir texnik usulning kombinatsion usuliga o'rgatish uslublari.

6. Har bir texnik usulning taktik bajarilishi.

7. Taktik tayyorgarlikning bo'limlarini (texnik usulni amalga oshirish, bellashuvni o'tkazish, musobaqada qatnashish) amalga oshirish yo'llari.

4. Psixologik tayyorgarlik

1) Kurashchilarining ma'naviy va ma'rifiy tayyorgarligi.

2) Kurashchilarining irodaviy tayyorgarligi.

3) Kurashchilarining startoldi emotsional holatini barqarorlashtirish.

4) Kurashchilarining temperamentini hisobga olgan holda individual tayyorgarlik xususiyati.²²

5) Yosh kurashchilarini murakkab texnik usullarga o'rgatishdagi irodaviy tayyorgarlik.

6) Kurashchilarining musobaqadan keyingi psixologik tiklanishi.

7) Kurashchilarining tayyorgarligida autogen va meditatsiya mashqlarining ahamiyati.

8) Kurashchilarining tayyorgarligida ijobiy va salbiy omillarning ta'siri.

III. Organizm imkoniyatlari (imkoniyat zahiralar)

1. Morfo-funksional.

2. Yurak-qon tomir.

3. Endokrin, vegetativ.

4. Markaziy nerv sistemasi.

5. Mushak-nerv to'qimalari.

6. Reabilitatsiya.

Kompleksli ko'rik.

Kompleksli chuqur diagnostik-tibbiy ko'rik.

O'rgatish uslublari

O'rgatishning usullari.

O'rgatishning uslublari.

²² Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. 2015y. 99 bet.

O'rgatishning vositalari.

Yangi jismoniy mashqlar majmuasi.

Yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalar.

Yangi zamonaviy innovatsion texnologiyalar.

Yangi zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish.

Yangi zamonaviy texnika va trenajyorlardan foydalanish.

Boshqaruvchi ta'sirlar

Tashqi muhit va ijtimoiy sharoit.

Mashg'ulotning yo'nalishi.

Raqiblar soni.

Mashg'ulotning vositalari.

Mashg'ulotning noan'anaviy vositalari.

Tiklanish vositalari.

Ovqatlanish sistemasi.

Tarbiyaviy va psixologik yo'naltiruvchi tadbirlar.

Ta'sir etuvchi subyektiv yo'naltiruvchilar.

Kurashchilarining yoshi:

Yosh kurashchilar.

Malakali kurashchilar.

Yuqori malakali kurashchilar.

Kurash turlari bo'yicha seksiyasiga qatnashuvchilarni saralash

Saralash uslublari.

Saralashning o'ziga xos tamoyillari va xususiyatlari.

Terma jamoalarga saralash uslublari.

Saralashdagi mavjud bo'lgan talablar.

Saralashdagi axborot texnologiyalari.

Kurash turlarida rejalashtirish

Istiqbolli rejalashtirish (ko'p yillik, to'rt yillik).

Joriy rejalashtirish (yillik, oylik, haftalik, dars konspekti).

Tezkor rejalashtirish (makrotsikl, mezotsikl, mikrotsikl).

Kurash turlari bo'yicha trener kasbiga yo'naltirilgan faoliyat muommolari

Kurash turlari bo'yicha yuqori malakali mutaxassis tayyorgarligi.

Trenerning me'yoriy hujjatlarni yurgizish uslublari.

Kurash turlari bo'yicha trenerning tashkilotchilik qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerning kurashga o'rgatishda texnik vositalardan foydalanish uslublari.

Trenerning kurashga o'rgatishda axborot texnologiyalaridan foydalanish uslublari.

Kurash turlari bo'yicha trenerning intellektual qobiliyatini rivojlantirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning psixologik tayyorgarligi.

Kurash turlari bo'yicha trenerning axloqiy sifatlarini takomillashtirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning sport jamoasidagi psixologik muhitni shakllantirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning iroda sifatlarini tarbiyalash.

Trenerdagi kurash turlari bo'yicha tayyorgarlik jarayonida ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning diqqatini rivojlantirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerdagi emotsional kechinmalarni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerdagi tashabbuskorlik va intizomlilik qobiliyatini rivojlantirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning axborot yig'ish qobiliyatini rivojlantirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning hakamlik qilish qobiliyatini rivojlantirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning moliyaviy ishlarni yuritish qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerning mashg'ulot jarayonidagi travmalarning oldini olish va o'z vaqtida birinchi yordam ko'rsatishi.

Trenerning farmokologik uslubdan foydalanishini optimallashtirish.
 Trenerning sanitariya va gigiyena qoidalariga rioya qilishi.
 Trenerning tayyorgarlik sharoitlarini baholash va rejalashtirish qobiliyatini rivojlantirish.
 Trenerning tayyorgarlik yuklamalarini nazorat va tahlil qilishi.
 Trenerning nazariy bilimlarini oshirish uslublari.
 Trenerning amaliy bilim mahoratini oshirish uslublari.
 Trenerning jismoniy qobiliyatlarini optimallashtirish.²³

Xronometraj o'tkazish uslubi

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi.

Darsning umumiy zichligi deb pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri foydalanilgan vaqtning butun dars davomidagi nisbatiga aytiladi.

Darsning motor zichligi deb o'quvchilarning bevosita harakat faoliyatiga, mashq bajarishga sarflagan vaqtiga aytiladi.

Xronometrajdan olingan ma'lumotlar darsning pedagogik tahlilini ma'lum darajada chuqurlashtiradi, chunki bu har xil faoliyat uchun ketadigan vaqtni oqilona sarflash imkonini beradi.

Darsni tekshiruvchi xronometrajning quyidagi hujjatlarini yuritishi kerak:

- a) xronometraj bayonnomasi;
- b) umumiy va motor zichligi;
- v) dars zichligining matnda yozilgan tahlili.

Dars boshlanguncha tekshiruvchi xronometraj bayonnomasiga dars vazifalarini, shuningdek, har xil bo'limlarga yoki dars qismlariga belgilangan vaqtni aniqlab olishi kerak. Buning uchun tekshiruvchi dars o'tuvchining konspekti bilan tanishishi shart.

Bayonnomaning keyingi qismi aynan dars o'tish mobaynida quyidagi shakl bo'yicha to'ldiriladi.

Masalan:

**Toshkent shahridagi № _____ maktabning _____ sinfida
 o'qituvchi _____ tomonidan o'tkazilgan darsda
 xronometraj ma'lumotlarini hisobga olish
 B A Y O N N O M A S I**

sana _____

kuzatiluvchi _____

Dars qismlari	O'quvchilar ish faoliyatining mazmuni	Ish faoliyatining tugash vaqti	O'qituvchini tinglash, kuzatish	Mashq bajarish	Mashg'ulot joyini tayyorlash	Navbat kutish	O'qituvchining aybi bilan ketgan vaqt	Eslatma

Kuzatish dars davomida bir o'quvchi ustida olib boriladi va uning familiyasini bayonnomaga yozish tavsiya etiladi.

Ikkinchi ustunga pedagog faoliyatining mazmuni va mashg'ulotning ketma-ketligi aniq yoziladi. Masalan: O'quvchilarni saflash. Raport. O'qituvchi tomonidan dars vazifalarini tushuntirish. Yurish. Mashqlarni tushuntirish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar oddiy tarzda yoki qisqacha – egilish, sakrash va b. deb yoziladi.

²³ Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. 2015y. 97bet.

Uchinchi ustunga sekundomer bo'yicha har qaysi ish faoliyatining tugash vaqti yoziladi. Masalan, o'quvchilarning saflanishi va raportiga 2 daqiqa 10 soniya vaqt ketsa, shu ish faoliyatining to'g'risiga yoziladi.

O'qituvchining mashqlarni tushuntirishga, ko'rsatishga, ko'rgazmali qurollarni tayyorlashga, mashg'ulot joyini tayyorlashga, o'quvchilarning mashqni bajarishga sarflagan vaqtlari aniq qilib tegishli ustunning to'g'risiga yoziladi.

Dars tugaganidan keyin xronometraj ma'lumotlarini ishlab chiqish kerak. Bunda har qaysi faoliyatga ketgan aniq vaqtni topish uchun sekundomer ko'rsatgan keyingi vaqtdan oldingisi olib tashlanishi zarur.

Tashkil qilish uchun bekor sarflangan vaqt, ya'ni o'quv-tarbiyaviy vazifalarni yechishga taalluqli bo'lmagan harakatlar yoki vaqtdan oldin darsni tugallash, intizomning buzilishi, anjomlarning sinishi, o'quvchining sababsiz ish faoliyatidan ketib qolishi natijasida mashg'ulot vaqtida hosil bo'ladigan tanaffuslar – bularning hammasi dars jarayonining oqlanmagan vaqtiga kiradi. Darsning umumiy zichligini hisoblaganda, dars uchun ajratiladigan 45 daqiqa vaqt 100% deb olinadi. Masalan: pedagogik oqlangan vaqt 42 daqiqani tashkil etsa, hisob quyidagicha bajariladi:

$$\begin{aligned} 45 \text{ daqiqa} &- 100 \% && 42 \times 100 \\ 42 \text{ daqiqa} &- X \% , \text{ bunda } X = \frac{\quad}{45} = 93,3 \% \end{aligned}$$

Darsning umumiy zichligi 93,3% ni tashkil qiladi. Jismoniy mashqlar bajariladigan mashg'ulotlarda motor zichlik maxsus ko'rsatkich hisoblanadi.

Masalan: harakatlarni bajarishga 20 daqiqa sarflangan bo'lsa, hisob quyidagicha yechiladi:

$$\begin{aligned} 45 \text{ daqiqa} &- 100 \% && 20 \times 100 \\ 20 \text{ daqiqa} &- X \% , \text{ bunda } X = \frac{\quad}{45} = 44,4 \% \end{aligned}$$

Darsning motor zichligi 44,4 %ni tashkil qiladi. Darsning umumiy va motor zichligini aniqlagandan so'ng uni tahlil qilish kerak. Umumiy zichlikning eng yuqori bahosi 45 daqiqaning hammasini to'g'ri va aniq ishlatishdir. Motor zichlikning optimal darajasi katta yoki kichkina darsning vazifasiga, mashg'ulotni material tomonidan ta'minlanganligiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya darslaridagi optimal zichlik 4-5-sinflarda 37-47 % ni, 6-7-sinflarda 50-60% ni, yuqori sinflarda 70% ni tashkil qilishi kerak.

Pulsometriya o'tkazish uslubi

Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borishdan, ya'ni tomir urishini o'lchashdan asosiy maqsad darsdagi yuklamaning o'quvchilar yoshiga, tayyorgarligiga, mashg'ulot o'tkaziladigan joy sharoitiga muvofiqligini aniqlashdan iborat.

Pulsometriya ma'lumotlarini to'g'ri tahlil qila bilish esa talabalarga keyinchalik o'z harakatlarini ob'ektiv baholash, har bir sinf uchun yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish, boshqarish usullarini egallashga yordam beradi.

Kuzatuv sekundomer yordamida bir o'quvchi ustida olib boriladi. Buning uchun o'qituvchining topshiriqlarini faol bajaradigan o'quvchi tanlab olinadi. Ushbu o'quvchi kuzatuv ob'ekti haqida oldindan ogohlantirilishi kerak.

Puls birinchi bor darsga qo'ng'irok chalinishiga 5 daqiqa qolganda o'lchanadi. Bunda kuzatuvchi kuzatiluvchi o'quvchining tinch holatda, ya'ni uning puls ko'rsatkichi me'yor holatida ekanligiga ishonch hosil qilishi kerak.

“Puls” so'zi lotinchadan tarjima qilinganda “turtki” ma'nosini berib, tomir urishi, yurak qisqarishi natijasida qon tomirlarining ritmik tebranishi, kengayib-torayishi demakdir.

Puls asosan bilakning ichki yuzasida, bilak arteriyasi sohasida aniqlanadi. Buning uchun tekshiriluvchining bilak bo'g'imi qo'l bilan shunday ushlanadiki, bosh barmoq bilakning ichki tomonida, boshqa barmoqlar bilan esa uning yuzidagi urib turuvchi bilak arteriyachasi paypaslab topilib, bir oz bosiladi. Puls 10 sekund mobaynida o'lchanadi.

Tomir urishini quyidagicha o'lchash tavsiya etiladi:

1. Agar ish doimiy xususiyatga ega bo'lsa, saflanish, yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar va h.k. orasida har 3 daqiqada, 3 daqiqadan kam oraliqda tomir urishini o'lchash maqsadga muvofiq emas, chunki o'quvchini tomir urishini o'lchash uchun tez-tez jalb etish darsdagi haqiqiy yuklamani aniqlashga yordam bermaydi.

2. Darsning har bir qismi tugaganidan so'ng.

3. Katta kuchlanishni talab etadigan yugurish, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, yugurib kelib sakrash, estafeta bosqichini tugatish va h.k., murakkab mashqlarni bajargandan so'ng.

Olingan ma'lumotlarni hisoblashda 10 sekunddagi tomir urishining natijasini oltiga ko'paytirib, bayonnomaning beshinchi ustuniga, uning foizlardagi (%) o'zgarishini oltinchi ustuniga yoziladi. Bu quyidagicha amalga oshiriladi. Dastlabki tinch holatda o'lchangan tomir urishi 100 % deb olinadi. Ikkinchi marta o'lchangan tomir urishining dastlabkisiga nisbatan necha foiz oshganligini aniqlash uchun nisbat tuzilib, ishlanadi. Masalan: bayonnomadagi tinch holatda o'lchangan tomir urishi 1 daqiqada 90 marta, ikkinchisida 103 marta bo'lsin.

Shunga qarab nisbat tuziladi:

$$\frac{90 - 100 \%}{103 - X} \quad X = \frac{103 \times 100}{90} = 114,4 \%$$

Uchinchisida 108 marta bo'lsa, yana nisbat tuzamiz:

$$\frac{90 - 100 \%}{108 - X} \quad X = \frac{108 \times 100}{90} = 120 \% \text{ va h.k.}$$

Yuqoridagi vazifalar bajarilganidan so'ng, olingan ma'lumotlar asosida tomir urishining egri chiziqli chizmasi chiziladi.

Yuqoridagi hujjatlarga asoslanib, oxirida darsdagi yuklamaning yozma tahlili bajariladi. Bunda quyidagilar yoritilishi kerak: darsning vazifalari, darsning turi, o'quvchilarning darsgacha bo'lgan faoliyati. Dars davomida tomir urishining o'zgarishi va uning sabablari, darsning alohida bir qismida va butun dars davomidagi og'irlikning maqsadga muvofiqligi. Darsning oxiridagi tomir urishi soni va uning jismoniy tarbiya darsidan keyin 5 daqiqa davomida tiklanishi. Tahlil yakunida kuzatuvchi o'quvchilarning darsdagi yuklamasi bo'yicha o'zining mulohazalarini, takliflarini yozishi kerak.

Tomir urishini o'lchash bayonnomasi, tomir urishining egri chiziqli chizmasi va olingan ma'lumotlarning tahlili qo'shilgan holda bir butun hujjatni tashkil etadi.

To'liq tugallangan hujjat kuzatuvchi tomonidan imzolanadi va darsni o'tgan o'qituvchiga tanishib chiqish uchun beriladi. U, o'z navbatida, hujjat bilan tanishib, o'zining mulohazalarini bildiradi va hujjatga imzo chekadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

17. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғриси”даги қонуни (янги тахрир). Т, 2000, 26 май.
18. Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. - Т.: «Шарқ», 1997.
19. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч.–Т.: Маънавият, 2008.-173б.
20. Керимов Ф.А. Дарслик. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т. 2004.
21. Керимов Ф.А. Дарслик. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2007.
22. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti Т., 2009.
23. Tastanov N.A.Darslik.Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.T.2015.
24. **William Welker. The Wrestling Drill Book-2nd Edition. Humankinetics. USA 2013**

Qo'shimcha adabiyotlar

29. Абдуллаев Ш.А. Ёш юнон-рим курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари.Т.2012.
30. Abdullaev Sh.A.,Xolmatov A.I.Malakali kurashchilarni tayerlashning ilmiy-uslubiy asoslari.T.2014y.
31. Abdullaev Sh.A.,Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati.T.2016.
32. Bayturaev E.I.Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati.T.2016 .
33. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубияти. Т. 2011.
34. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. 2005.
35. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Т.2005.
36. Керимов Ф.А., Юсупов Н., кураш. Т. 2003.
37. Mirzakulov Sh.A.Belbogli kurash nazariyasi va uslubiyati. Т.2014.
38. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati.T.2014.
39. Taymuratov Sh.A., Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. Т. 2010.
40. Усманходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. 7-8 синф.Т. 2004.
41. Усманходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. 10-11 синф.Т. 2004.
42. **J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. USA 2014.**

Internet saytlari

19. <http://www.ijf.org>
20. <http://www.ijf.uz>
21. <http://www.arwrestling.ru.gg>
22. <http://www.uzwrestling.ru.gg>
23. <http://www.fila-wrestling.com>
24. <http://www.ziyonet.uz>
25. <http://www.search.uz>
26. <http://www.uzsci.uz>
27. <http://www.natlib.uz>
28. <http://www.lex.uz>

AMALIY DARS -1

Dars mavzusi: Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbog‘li kurash turlari to‘g‘risida tarixiy ma‘lumotlarni yig‘ish uslublari, arxiv ma‘lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish.

Dars maqsadi: Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbog‘li kurash turlari to‘g‘risida tarixiy ma‘lumotlarni yig‘ish uslublari.

Dars vazifasi: 1. Kurash turlari bo‘yicha kelib chiqish tarixini va qanaqa texnik usullar bo‘lganini o‘rgatish.

2. Kurash turlari tarixini o‘rganish uslublari.

3. Kurashchilarni o‘z mutaxassisi bo‘yicha tayyorlash va sog‘lomashtirish uchun ko‘rsatmalar.

Dars turi: amaliy. Kurash turlarining kelib chiqish tarixini o‘rganish bo‘yicha arxivga borib ma‘lumotlar bilan tanishish, kurash turlari bo‘yicha federatsiya va kutubxona ma‘lumotlarini o‘rganish.

AMALIY DARS -2

Dars mavzusi: Kurash turlari bo'yicha federasiyalar ma'lumotlidan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish.

Dars maqsadi: Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbog'li kurash turlari federasiyalaridagi tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari.

Dars vazifasi: 1. Kurash turlari bo'yicha federasiya ma'lumotlarini tarixini va qanaqa texnik usullar bo'lganini o'rganish.

2. Kurash turlari tarixini o'rganish uslublari.

3. Kurashchilarni o'z mutaxassisligi bo'yicha tayyorlash va sog'lomlashtirish uchun ko'rsatmalar berish.

Dars turi: amaliy. Kurash turlarining kelib chiqish tarixinni o'rganish bo'yicha federasiyalarga va kutubxonalarga borib ma'lumotlar bilan tanishish va o'rganish.

AMALIY DARS -3

Dars mavzusi: Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalarini.

Dars maqsadi: Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish.

Dars vazifasi: 1. Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish.

2. Musobaqa qoidalarini bo'yicha yosh avlodni tarbiyalash yollariga amaliy yondashuv.

3. Musobaqa qoidalariga rioya etmagan xollarda jaroxatlanishlarini oldini olish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni	Me`yori	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	Saflanish,raport,salomlashish, yo`qlama qilish, dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	2-3 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng, chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	O'mbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish. 1-4 boshni chapga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish. 1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 qo'llar oldinga aylantirish. 1-4 qo'llar orqaga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda. 1-4 belni o'ngga aylantirish. 1-4 belni chapga aylantirish.	6 -8 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda. 1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish. 1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish. 1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish). 1-4 oldinga aylantirish. 1-4 orqaga aylantirish.	4 – 6 marotaba. 4 – 6 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
	D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan. 1-4 oldinga yotib va orqaga burilish. D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish. 1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish.	8 – 10 marotaba. 1 daqiqa.	

	D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	1 daqiqa. 1 daqiqa. 10 – 12 marotaba.	Oldinga burunni tekkazish, orqaga boshning ensa qismini teggazish.
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Yunon-rim, erkin, dzyudo, sambo, kurash va belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalarini o'zlashtirish yollari.	45 -50 daqiqa.	Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidasini amaliy o'rganish yollari.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -4

Dars mavzusi: Yunon-rim kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari. Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalari..

Dars maqsadi: Erkin va yunon-rim kurashi bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish.

Dars vazifasi: 1. Erkin va yunon-rim kurashlari bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish.

2. Musobaqa qoidalari bo'yicha bir-biriga xurmatni shakllantirish.

3. Musobaqa qoidalariga rioya etmagan xollarda jaroxatlanishlarini oldini olish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni	Me'yori	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	Saflanish,raport,salomlashish, yo`qlama qilishdars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	4-5 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng, chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish. 1-4 boshni chapga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish. 1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 qo'llar oldinga aylantirish. 1-4 qo'llar orqaga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda. 1-4 belni o'ngga aylantirish. 1-4 belni chapga aylantirish.	6 -8 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda. 1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish. 1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish). 1-4 oldinga aylantirish. 1-4 orqaga aylantirish.	8 – 10 marotaba. 1 daqiqa.	

	D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan. 1-4 oldinga yotib va orqaga burilish. D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish. 1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	1 daqiqa. 1 daqiqa. 10 – 12 marotaba.	Oldinga burunni tekkazish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Yunon-rim kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari. Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalari.	45 - 50 daqiqa.	Erkin va yunon-rim kurashlari bo'yicha musobaqa qoidasini amaliy o'rganish yo'llari.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -5

Dars mavzusi: Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalarini.

Dars maqsadi: Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish yollari.

Dars vazifasi: 1. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish.

2. Musobaqa qoidalarini bo'yicha kiyinish madaniyatiga ega bo'lish.

3. Musobaqa qoidalariga rioya etmagan xollarda jaroxatlanishlarini oldini olish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni	Me`yori	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	Saflanish,raport,salomlashish, yo`qlama qilish, dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	2-3 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng, chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarish kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	1-4 boshni chapga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.		
	1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.		
	1-4 qo'llar oldinga aylantirish.	6 -8 marotaba.	
	1-4 qo'llar orqaga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda.	4 – 6 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	1-4 belni o'ngga aylantirish.		
	1-4 belni chapga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish.		
	1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish.		
	1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish).	8 – 10 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
	1-4 oldinga aylantirish.	1 daqiqa.	
	1-4 orqaga aylantirish.	1 daqiqa.	
	D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan.	1 daqiqa.	
		10 – 12 marotaba.	

	1-4 oldinga yotib va orqaga burilish. D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish. 1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	2-4	Oldinga burunni tekkazish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari asosida amaliy mashg'ulotni tashkillashtirish.	45 - 50 daqiqa.	Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidasini amaliy o'rganish yo'llari.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -6

Dars mavzusi: Sambo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish.

Dars maqsadi: Sambo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish yollari.

Dars vazifasi: 1. Sambo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish.

2. Musobaqa qoidalarini bo'yicha kiyinish madaniyatiga ega bo'lish.

3. Musobaqa qoidalariga rioya etmagan xollarda jaroxatlanishlarini oldini olish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni	Me'yori	Uslubiy ko'rsatmalar.
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	1. Saflanish, raport, salomlashish, dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	2-5 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng, chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish. 1-4 boshni chapga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	S
	D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 tirsak, qo'llarni oldinga aylantirish. 1-4 tirsak, qo'llarni orqaga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	portchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 qo'llar oldinga aylantirish. 1-4 qo'llar orqaga aylantirish.	6 -8 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 belni o'ngga aylantirish. 1-4 belni chapga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	D.x.oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tizzalarda. 1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish. 1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.		Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
	MRM: D.x. tatamiga o'tirish, o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish (chap oyoqni olib o'ng qo'lga aylantirish). 1-4 oldinga aylantirish. 1-4 orqaga aylantirish.	4 – 6 marotaba. 8 – 10 marotaba. 1 daqiqa.	

	D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan. 1-4 oldinga yotib va orqaga burilish. D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish.	2-6	
	1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	1 daqiqa. 1 daqiqa. 10 – 12 marotaba.	Oldinga burunni tekka-zish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Sambo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari asosida amaliy mashg'ulotni tashkillashtirish.	45 – 50 daqiqa.	Sambo kurashi bo'yicha musobaqa qoidasini amaliy o'rganish yo'llari.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -7

Dars mavzusi: Belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalarini.

Dars maqsadi: Belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish yollari.

Dars vazifasi: 1. Belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish.

2. Musobaqa qoidalarini bo'yicha kiyinish madaniyatiga ega bo'lish.

3. Musobaqa qoidalariga rioya etmagan xollarda jaroxatlanishlarini oldini olish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni.	Meyori.	Uslubiy ko'rsatmalar.
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	1. Saflanish, raport, salomlashish, dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	2-7 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng, chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	1-4 boshni chapga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.		
	1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.		
	1-4 qo'llar oldinga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	1-4 qo'llar orqaga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda.		
	1-4 belni o'ngga aylantirish.	6 -8 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	1-4 belni chapga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda.		
	1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish.		
	1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.		
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish).	4 – 6 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
	1-4 oldinga aylantirish.		
	1-4 orqaga aylantirish.		
	D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 oldinga yotib va orqaga burilish.	8 – 10 marotaba.	
	D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish.		

	1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	1 daqiqa. 1 daqiqa. 1 daqiqa. 10 – 12 marotaba.	Oldinga burunni tekkazish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalari asosida amaliy mashg'ulotni tashkillashtirish.	45 – 50 daqiqa.	Belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidasini amaliy o'rganish yo'llari.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -8

Dars mavzusi: Kurash bo'yicha musobaqa qoidalarini.

Dars maqsadi: Kurash bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish yollari.

Dars vazifasi: 1. Sambo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rganish.

2. Musobaqa qoidalarini bo'yicha kiyinish madaniyatiga ega bo'lish.

3. Musobaqa qoidalariga rioya etmagan xollarda jaroxatlanishlarini oldini olish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni.	Meyori.	Uslubiy ko'rsatmalar.
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	1. Saflanish, raport, salomlashish, yo'qlama qilish, dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	2-3 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng, chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash. Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish. 1-4 boshni chapga aylantirish. D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish. 1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish. D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 qo'llar oldinga aylantirish. 1-4 qo'llar orqaga aylantirish. D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda. 1-4 belni o'ngga aylantirish. 1-4 belni chapga aylantirish. D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda. 1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish. 1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish. 1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish). 1-4 oldinga aylantirish. 1-4 orqaga aylantirish. D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan. 1-4 oldinga yotib va orqaga burilish. D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish. 1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
		6 -8 marotaba.	Oldinga burunni tekkazish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.
		4 – 6 marotaba.	
		4 – 6 marotaba.	
		8 – 10 marotaba.	
		1 daqiqa.	
		1 daqiqa.	
		1 daqiqa.	

	1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	10 – 12 marotaba.	
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Kurash bo'yicha musobaqa qoidalari asosida amaliy mashg'ulotni tashkillashtirish.	35 - 40 daqiqa.	Kurash bo'yicha musobaqa qoidasini amaliy o'rganish yo'llari.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS-9

Dars mavzusi: Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari. Xakamlik ovozalari va imo-
ishoralari.

Dars maqsadi: Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari. Xakamlik ovozalari va imo-
ishoralarni o'rganish.

Dars vazifasi: 1. Kurash turlari bo'yicha hakamlik qilish qoidalarini o'rganish.

2. Hakamlik bo'yicha kiyinish madaniyatiga ega bo'lish.

3. Hakamlik qoidalarini bo'yicha sog'lom fikrni shakllantirish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni	Meyori	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	1.Saflanish, raport, salomlashish, dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	1-3 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng, chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	1-4 boshni chapga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.	2 – 4 marotaba.	
	1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish.		
	1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish.	6 -8 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.		
	1-4 qo'llar oldinga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
	1-4 qo'llar orqaga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 belni o'ngga aylantirish.		
	1-4 belni chapga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish.		
	1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.	8 – 10 marotaba.	Oldinga burunni tekkazish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish).	1 daqiqa.	
	1-4 oldinga aylantirish.		

	1-4 orqaga aylantirish. D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan. 1-4 oldinga yotib va orqaga burilish.	1-4	
	D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish. 1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	1 daqiqa. 1 daqiqa. 10 – 12 marotaba.	
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari. Xakamlik ovozalari va imo-ishoralarni takomillashtirish yo'llari.	35 - 40 daqiqa.	Hakamlik qoidalari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -10

Dars mavzusi: Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi.

Dars maqsadi: Kurash turlari bo'yicha usullarning klassifikatsi va nomlanishini o'rganish.

Dars vazifasi: 1. Texnik usullarni bajarilishini va uning nomini o'rgatish.

2. Kurash terminalogiyasini o'rgatishda qonun qoidasiga amal qilish.

3. Texnik harakatlarni organizmga tasirini o'rganib chiqish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni	Me`yori	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	1.Saflanish, raport, salomlashish, dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	1-5 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng, chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish. 1-4 boshni chapga aylantirish. D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish. 1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish. D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 qo'llar oldinga aylantirish. 1-4 qo'llar orqaga aylantirish. D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda. 1-4 belni o'ngga aylantirish. 1-4 belni chapga aylantirish. D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda. 1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish. 1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish. 1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish). 1-4 oldinga aylantirish. 1-4 orqaga aylantirish. D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
		6 -8 marotaba.	
		4 – 6 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
		4 – 6 marotaba.	
		4 – 6 marotaba.	
		8 – 10 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
		1 daqiqa.	
		1 daqiqa.	

	1-4 oldinga yotib va orqaga burilish. D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish. 1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	1 daqiqa. 10 – 12 marotaba.	Oldinga burunni tekka-zish, orqaga boshning ensa qismini tegka-zish.
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasini kurashchilarga o'rgatish.	5 – 10 daqiqa. 35 - 40 daqiqa.	Kurash turlarida texnik usullarning bajarilishini va ularning qanday nomlanishini talabalarga o'rgatish.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -10

Dars mavzusi: Musobaqada foydalaniladigan bayonnomalarni yurgizish. Kurash turlari bo'yicha guruh o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda musobaqa o'tkazish.

Dars maqsadi: Musobaqa o'tkazishda bayonnomalarni yurg'izish yo'llari.

Dars vazifasi: 1. Bayonnomalarni yurg'izish qoidalarini o'rganish.

2. Kurash turlari bo'yicha musobaqalarni to'g'ri tashkil qilinishi.

3. Hakamlar qoidalarini bo'yicha sog'lom fikrni shakllantirish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni	Me'yori	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	1.Saflanish, raport, salomlashish, dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	2-3 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng, chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	1-4 boshni chapga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.		
	1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.		
	1-4 qo'llar oldinga aylantirish.	6 -8 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
	1-4 qo'llar orqaga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda.		
	1-4 belni o'ngga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 belni chapga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda.		
	1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish.		
	1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.		
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish).	4 – 6 marotaba.	Oldinga burunni tekkazish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.
	1-4 oldinga aylantirish.	8 – 10	
	1-4 orqaga aylantirish.		

	D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan. 1-4 oldinga yotib va orqaga burilish. D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish.	marotaba. 1 daqiqa. 1 daqiqa.	
	1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	1 daqiqa. 10 – 12 marotaba.	
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Musobaqada foydalaniladigan bayonnomalarni yurgizish. Kurash turlari bo'yicha guruh o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda musobaqa o'tkazish.	5 – 10 daqiqa. 35 - 40 daqiqa.	Hakamlik qoidalari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, shuning bilan birga musobaqa bayonnomasini yurg'izishda xatolikga yo'l qo'ymaslik yo'llarini o'rgatish.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -11

Dars mavzusi: Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish..

Dars maqsadi: Talabalarga texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish to'g'risida tushunchalar berish .

Dars vazifasi: 1. Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyilini o'rgatish.

2. Talabalarda oddiy texnik usullarni o'rganib samarali natijaga erishish yo'llarini o'rgatish.

3. Talabalarining bo'lajak kasb faoliyatida ilmiy asoslangan uslublarga tayangan holda ish yuritish ko'nikmasini hosil qilish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni	Me'zori	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	Saflanish,raport,salomlashish,dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	1-6 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng,chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	1-4 boshni chapga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.		
	1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.		
	1-4 qo'llar oldinga aylantirish.	6 -8 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	1-4 qo'llar orqaga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda.		
	1-4 belni o'ngga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 belni chapga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda.		S
	1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish.		
	1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.		
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish).	4 – 6 marotaba. 8 – 10	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.

	1-4 oldinga aylantirish. 1-4 orqaga aylantirish. D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan.	marotaba. 1 daqiqa.	
	1-4 oldinga yotib va orqaga burilish. D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish. 1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	1 daqiqa. 1 daqiqa. 10 – 12 marotaba.	Oldinga burunni tekkazish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyilini o'rgatish. Talabalarda oddiy texnik usullarni o'rganib samarali natijaga erishish yo'llarini o'rgatish	25 - 30 daqiqa. 20 daqiqa.	Talabalar texnik usullarni qismlarga bo'lib-bo'lib o'rgatish. Oddiy texnik usullarni bajarishda oyoq va qo'l xarakatlariga aloxida e'tibor berish.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -12

Dars mavzusi: Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish..

Dars maqsadi: Talabalarga texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish to'g'risida tushunchalar berish .

Dars vazifasi: 1. Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyilini o'rgatish.

2. Talabalarda oddiy texnik usullarni o'rganib samarali natijaga erishish yo'llarini o'rgatish.

3. Talabalarining bo'lajak kasb faoliyatida ilmiy asoslangan uslublarga tayangan holda ish yuritish ko'nikmasini hosil qilish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni	Me'yor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	Saflanish,raport,salomlashish,dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	2-3 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng,chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish. 1-4 boshni chapga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish. 1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 qo'llar oldinga aylantirish. 1-4 qo'llar orqaga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda. 1-4 belni o'ngga aylantirish. 1-4 belni chapga aylantirish.	6 - 8 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda. 1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish. 1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish. 1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish). 1-4 oldinga aylantirish. 1-4 orqaga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
		4 – 6 marotaba.	Oldinga burunni

	D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan. 1-4 oldinga yotib va orqaga burilish.	8 – 10 marotaba.	tekkazish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.
	D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish. 1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	1 daqiqa. 1 daqiqa. 1 daqiqa. 10–12 marotaba.	
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyilini o'rgatish. Talabalarda oddiy texnik usullarni o'rganib samarali natijaga erishish yo'llarini o'rgatish	25 - 30 daqiqa. 20 daqiqa.	Talabalar texnik usullarni qismlarga bo'lib-bo'lib o'rgatish. Oddiy texnik usullarni bajarishda oyoq va qo'l xarakatlariga aloxida e'tibor berish.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -13

Dars mavzusi: Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish.

Dars maqsadi: Talabalarga texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish to'g'risida tushunchalar berish.

Dars vazifasi: 1. Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirishni o'rgatish.

2. Talabalarda texnik usullarni o'rgatish jarayonida didaktik tamoyili orqali samarali natijaga erishish yo'llarini o'rgatish.

3. Talabalarining bo'lajak kasb faoliyatida texnik usullarni yengil, oson o'rgatishni asoslangan uslublarga tayangan ko'nikmasini hosil qilish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni	Me'yori	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	Saflanish, raport, salomlashish, dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	1-7 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng, chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish. 1-4 boshni chapga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish. 1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 qo'llar oldinga aylantirish. 1-4 qo'llar orqaga aylantirish.	6 -8 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda. 1-4 belni o'ngga aylantirish. 1-4 belni chapga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda. 1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish. 1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
	1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.		

	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish). 1-4 oldinga aylantirish. 1-4 orqaga aylantirish.	4 – 6 marotaba. 8 – 10 marotaba. 1 daqiqa. 1 daqiqa.	Oldinga burunni tekkazish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.
	D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan. 1-4 oldinga yotib va orqaga burilish. D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish. 1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x.oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	1 daqiqa. 1 daqiqa. 10 – 12 marotaba.	
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirishni o'rgatish. Talabalarda texnik usullarni o'rgatish jarayonida didakt tamoyili orqali samarali natijaga erishish yo'llarini o'rgatish.	25 - 30 daqiqa. 20 daqiqa.	Talabalar texnik usullarni qismlarga bo'lib-bo'lib o'rgatish. Odiy texnik usullarni bajarishda oyoq va qo'l xarakatlariga aloxida e'tibor berish.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -14

Dars mavzusi: Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish.

Dars maqsadi: Talabalarga texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish to'g'risida tushunchalar berish.

Dars vazifasi: 1. Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirishni o'rgatish.

2. Talabalarda texnik usullarni o'rgatish jarayonida didaktik tamoyili orqali samarali natijaga erishish yo'llarini o'rgatish.

3. Talabalarining bo'lajak kasb faoliyatida texnik usullarni yengil, oson o'rgatishni asoslangan uslublarga tayangan ko'nikmasini hosil qilish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni	Me'vori	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	Saflanish, raport, salomlashish, dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	2-3 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng, chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish. 1-4 boshni chapga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish. 1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida. 1-4 qo'llar oldinga aylantirish. 1-4 qo'llar orqaga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda. 1-4 belni o'ngga aylantirish. 1-4 belni chapga aylantirish.	6 -8 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda. 1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish. 1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq jaylashishlari kerak.
	1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish (chap oyoqni olib o'ng qo'lda	4 – 6 marotaba.	Oldinga burunni tekkazish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.

	aylantirish). 1-4 oldinga aylantirish. 1-4 orqaga aylantirish.	8 – 10 marotaba. 1 daqiqa.	
	D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan. 1-4 oldinga yotib va orqaga burilish. D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish. 1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	1 daqiqa. 1 daqiqa. 10 – 12 marotaba.	
Asosiy qism 45 – 50 daqqa.	Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirishni o'rgatish. Talabalarda texnik usullarni o'rgatish jarayonida didakt tamoyili orqali samarali natijaga erishish yo'llarini o'rgatish.	25 - 30 daqqa. 20 daqiqa.	Talabalar texnik usullarni qismlarga bo'lib-bo'lib o'rgatish. Oddiy texnik usullarni bajarishda oyoq va qo'l xarakatlariga aloxida e'tibor berish.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -15

Dars mavzusi: Texnik usullar, kurashchi holatdagi (parter va tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish.

Dars maqsadi: Talabalarga texnik usullar, kurashchi holatdagi (parter va tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish to'g'risida tushunchalar berish.

Dars vazifasi: 1. Talabalarga tik turgan holatdagi texnik usullarning atamalarini o'rgatish.

2. Talabalarga parter holatdagi texnik usullarni, atamalarini aniqlashtirishni o'rgatish.

3. Talabalarining bo'lajak kasb faoliyatida texnik usullarni ilmiy uslublarga asoslangan va tayangan holda ish yuritish ko'nikmasini hosil qilish.

Dars turi: amaliy.

№	Mazmuni	Me'yor	Uslubiy ko'rsatmalar.
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa.	Saflanish,raport,salomlashish,dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	1-5 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng,chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	1-4 boshni chapga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.	2 – 4 marotaba.	
	1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish.		
	1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.	6 -8 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	1-4 qo'llar oldinga aylantirish.		
	1-4 qo'llar orqaga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda.		
	1-4 belni o'ngga aylantirish.		
	1-4 belni chapga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda.	4 – 6 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
	1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish.		
	1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish.		
	1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.		
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish).	4 – 6 marotaba.	
	1-4 oldinga aylantirish.	8 – 10 marotaba.	
	1-4 orqaga aylantirish.	1 daqiqa.	

	D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan. 1-4 oldinga yotib va orqaga burilish. D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish. 1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish.	1 daqiqa. 1 daqiqa.	
	D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	10 – 12 marotaba.	Oldinga burunni tekkazish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa.	Talabalarga tik turgan holatdagi texnik usullarning atamalarini o'rgatish. Talabalarga parter holatdagi texnik usullarni, atamalarini aniqlashtirishni o'rgatish.	25 - 30 daqiqa. 20 daqiqa.	Talabalar ikki guruhlariga bo'linadi va texnik usullarning atamaları xaqida bir-birlariga bayon qiladi.
Yakuniy qism 5 daqiqa.	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -16

Dars mavzusi: Texnik usullar, kurashchi holatdagi (parter va tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish.

Dars maqsadi: Talabalarga texnik usullar, kurashchi holatdagi (parter va tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish to'g'risida tushunchalar berish.

Dars vazifasi: 1. Talabalarga tik turgan holatdagi texnik usullarning atamalarini o'rgatish.

2. Talabalarga parter holatdagi texnik usullarni, atamalarini aniqlashtirishni o'rgatish.

3. Talabalarining bo'lajak kasb faoliyatida texnik usullarni ilmiy uslublarga asoslangan va tayangan holda ish yuritish ko'nikmasini hosil qilish.

Dars turi: amaliy.

No	Mazmuni	Me'yor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20 – 25 daqiqa	Saflanish,raport,salomlashish,dars maqsadi va vazifasini tushuntirish.	1-6 daqiqa.	Bir qatorga saflanish.
	Yugurish mashqlari: o'ng,chap tomonlar bilan, tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish, oyoq uchini orqaga ko'tarib yugurish, yugurish vaqtida tortish, balandlikga sakrash mashqlari, sakrab tizzalarni yelkaga etgazish, tezlikga yugurish.	4-5 daqiqa.	Mashqlarni saf bilan bajarish, safda yugurish.
	Umbaloq oshishlar: oldinga va orqa tomonlar bilan umbaloq oshish.	10 – 12 marotaba.	Umbaloq oshish vaqtida oraliq masofani saqlash.
	Yiqilishlar: o'ng va chap tomonlar bilan yiqilishlar, ikkala tomonlama yiqilishlar.	10 – 12 marotaba.	Oldinda bajarayotgan sportchi ikki bora bajarganidan so'ng keyingisi bajarishi kerak.
	URM: D.x.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni o'ngga aylantirish.	2 – 4 marotaba.	Sportchilar bir – birlariga xalaqit bermasligi lozim.
	1-4 boshni chapga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.	2 – 4 marotaba.	
	1-4 tirsak,qo'llarni oldinga aylantirish.		
	1-4 tirsak,qo'llarni orqaga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida.	6 -8 marotaba.	Mashqni to'liq o'tirish bilan bajarish.
	1-4 qo'llar oldinga aylantirish.		
	1-4 qo'llar orqaga aylantirish.	4 – 6 marotaba.	
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda.		
	1-4 belni o'ngga aylantirish.		
	1-4 belni chapga aylantirish.		
	D.x.oyoqlar yelka kengligida,qo'llar tizzalarda.	4 – 6 marotaba.	
	1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish.		
	1-4 tizzalarni tashqariga aylantirish.		
	1-4 tizzalarni juftlab o'ngga aylantirish, chapga aylantirish.		
	MRM: D.x.tatamiga o'tirish,o'ng oyoqni o'ng qo'lga olib chap qo'l bilan o'ng oyoqni uchuni aylantirish(chap oyoqni olib o'ng qo'lda aylantirish).	4 – 6 marotaba.	Sportchilar mashqlarni bajarish vaqtida bir – birlaridan uzoqroq joylashishlari kerak.
		8 – 10 marotaba.	
		1 daqiqa.	

	1-4 oldinga aylantirish. 1-4 orqaga aylantirish. D.x. tatamida o'tirgan,oyoqlar oldinga cho'zilgan. 1-4 oldinga yotib va orqaga burilish.	1-7	
	D.x. tatamida yelka va oyoqlarga tayanib turish. 1-4 yelkani oldinga aylantirish. 1-4 yelkani orqaga aylantirish. D.x. oldi tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. orqa tomondan ko'prik. 1-2 oldinga va orqaga borib kelish. D.x. ko'prik, o'ngga va chapga aylanishlar. D.x. ko'prik, oldinga va orqaga o'tish.	1 daqiqa. 1 daqiqa. 10 – 12 marotaba.	Oldinga burunni tekkazish, orqaga boshning ensa qismini tegkazish.
Asosiy qism 45 – 50 daqiqa	Talabalarga tik turgan holatdagi texnik usullarning atamalarini o'rgatish. Talabalarga parter holatdagi texnik usullarni, atamalarini aniqlashtirishni o'rgatish.	25 - 30 daqiqa. 20 daqiqa.	Talabalar ikki guruhlariga bo'linadi va texnik usullarning atamaları xaqida bir-birlariga bayon qiladi.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Saflanish, darsga takliflar, darsni yakunlash.	5 daqiqa.	Bir qator bo'lib saflanish, mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar baxolash, uyga vazifa berish.

AMALIY DARS -17

MAVZU: Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish.

Vazifalar: 1. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borishni o'rgatish.

2. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish.

O'tkazish joyi: O`zDJTI kurash zali.

Mashg`ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo`qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		
	D.H. qo'llar yelka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Ko'zlarni yummadan xolda bajarish.
			Tizzalarni bukmasdan bajarish.
			Mashqni yuqori ampilatudada bajarish.
			Gavdan ushlagan xolda bajarish.
			Mashg`ni bajarayotganda yelka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
			Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.
		4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfdek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olib borish, 2-oyoqni boshga olib borish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish. 2. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavgdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -18

Mavzu: Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish.

Vazifalar: 1. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borishni o'rgatish.

2. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo`qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to`g`ri yugurish, o`ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko`tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o`ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o`tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	 Yuqoriga balandroq sakrash.
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan. O`mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o`ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo`llarni qoyib va qo`llarni o`zida oshib o`tishlar. Aylanma bo`lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko`krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o`ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	O`mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig`ib olish va o`z o`zini extiyotlash. Mashqlarni masofani ushlagan xolda bajarish.
	U.R.M. D.H. qo`llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o`nga aylantirish. Turgan joyimizda sakrab qo`llarni oldinga va orqaga aylantirish. Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish. D.H. qo`llar yelka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga. D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo`llar oldinda, gavdalarni chapga va o`ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash. D.H. qo`llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o`ngga aylantirish. D.H. qo`llar belda. Bellarni o`ng va chap tomonlarga aylantirish. D.H. qo`llar tizzalarda. Tizzalarni	4-5 <sup>1</sup>	Ko`zlarni yummadan xolda bajarish. Tizzalarni bukmasdan bajarish. Mashqni yuqori ampilatudada bajarish. Gavdan ushlagan xolda bajarish. Mashg`ni bajarayotganda yelka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish. Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish. Qo`llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish.

	ichkariga va tashqariga aylantirish. Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfdek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olib borish, 2-oyoqni boshga olib borish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish. 2. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavgdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostdash. Gavgdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -19

MAVZU: Texnik usullarning ximoyalari.

Vazifalar: 1. Texnik usullarning ximoyalari o'rgatish.

2. Maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflinish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar.	3-4 ¹	O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.		Mashqlarni masofani ushlagan xolda bajarish.
	U.R.M.		Yuqoriga balandroq sakrash.
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		Ko'zlarni yummadan xolda bajarish.
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.	4-5 ¹	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		Mashqni yuqori amplitudada bajarish.

	ichkariga va tashqariga aylantirish. Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfdek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Texnik usullarning ximoyalari. 2.Maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavgdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavgdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -20

MAVZU: Texnik usullarning ximoyalari.

Vazifalar: 1. Texnik usullarning ximoyalari o'rgatish.

2. Maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish.
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		Yuqoriga balandroq sakrash.
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		Ko'zlarni yummadan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar yelka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.	4-5 ¹	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Mashqni yuqori ampilatudada bajarish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		Mashg'ni bajarayotganda yelka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfdek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Texnik usullarning ximoyalari. 2.Maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -21

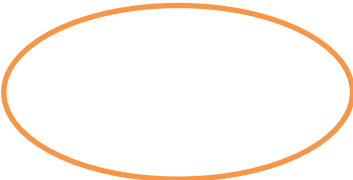
MAVZU: Texnik usullarning qarshi usullari.

Vazifalar: 1. Texnik usullarning qarshi usullarini o'rgatish.
2. Texnik usullarning kombinatsiyalari.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX X
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan. O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	U.R.M. D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish.
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		Yuqoriga balandroq sakrash.
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		Ko'zlarni yummadan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.	4-5 ¹	Mashqni yuqori ampilatudada bajarish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik b'yyinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfdek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Texnik usullarning qarshi usullari. 2. Texnik usullarning kombinatsiyalari.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -22

MAVZU: Texnik usullarning qarshi usullari.

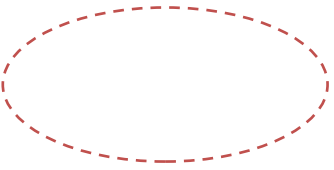
Vazifalar: 1. Texnik usullarning qarshi usullarini bajarishni o'rgatish.

2. Texnik usullarning qarshi usullarga bog'liq xolatini o'rgatish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash. Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish. Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		Ko'zlarni yummadan xolda bajarish.
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Mashqni yuqori amplitudada bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik b'yyinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Texnik usullarning qarshi usullarini o'rgatish. 2. Texnik usullarning qarshi usullarga bog'liq xolatini o'rgatish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -23

MAVZU: Texnik usullarning kombinasiyalari.

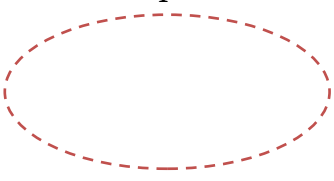
Vazifalar: 1. Texnik usullarning kombinasiyalarini o'rgatish.

2. Texnik usullarning kombinasiyalarini usullarga bog'liq xolatini o'rgatish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	4-5 ¹	O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish.
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	4-6 ¹	Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		Ko'zlarni yummadan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		Mashqni yuqori ampilatudada bajarish.
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik b'yyinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5¹ 1-2¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Texnik usullarning kombinasiyalarini o'rgatish. 2. Texnik usullarning kombinasiyalarini usullarga bog'liq xolatini o'rgatish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5¹-10¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -24

MAVZU: Texnik usullarning kombinasiyalari.

Vazifalar: 1. Texnik usullarning kombinasiyalarini o'rgatish.

2. Texnik usullarning kombinasiyalarini usullarga bog'liq xolatini o'rgatish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	 O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish. Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Ko'zlarni yummadan xolda bajarish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Mashqni yuqori ampilatudada bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik b'yyinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Texnik usullarning kombinasiyalarini o'rgatish. 2. Texnik usullarning kombinasiyalarini usullarga bog'liq xolatini o'rgatish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -25

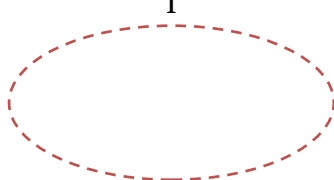
MAVZU: Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Vazifalar: 1. Xronometrajni olib borishni o'rgatish..
2. Adabiyotlardan sharxidan foydalanish uslubii.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	 O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan. O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish. Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M. D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish. Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish. Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish. D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga. D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash. D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish. D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish. D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Ko'zlarni yummadan xolda bajarish. Tizzalarni bukmasdan bajarish. Mashqni yuqori amplitudada bajarish. Gavdan ushlagan xolda bajarish. Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish. Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik b'yyinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Xronometraj o'tkazishni o'ratish. 2. Adabiyotlar yordamida ishlash uslubi.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -26

MAVZU: Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Vazifalar: 1. Xronometrajni olib borishni o'rgatish..

2. Adabiyotlardan foydalanish uslubii.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish. Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		Ko'zlarni yummadan xolda bajarish.
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Mashqni yuqori ampilatudada bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik b'yyinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Xronometraj o'tkazishni o'ratish. 2. Adabiyotlar yordamida ishlash uslubi.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -27

MAVZU: Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Vazifalar: 1. Pedagogik kuzatuv uslublari. .

2. Pedagogik kuzativni olib borish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash. Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish. Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Ko'zlarni yummadan xolda bajarish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Mashqni yuqori amplitudada bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko`prik bo`yinlarni oldinga va orqaga, o`nga va chapga xarakatlantirish.</p> <p>Orqa (most) ko`prik b`yinlarni oldinga va orqaga, o`ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko`prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o`ng va chaptomonlarga chopish.. Ko`prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga.</p> <p>Tik turgan xolatdan ko`prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg`lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5¹ 4-5¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko`prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Pedagogik kuzatuv uslublari. . 2. Pedagogik kuzativni olib borish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg`ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o`ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko`prik xolatida turish.	5¹-10¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -28

MAVZU: Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Vazifalar: 1. Pedagogik kuzatuv uslublari. .

2. Pedagogik kuzativni olib borish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash. Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish. Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Ko'zlarni yummadan xolda bajarish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Mashqni yuqori amplitudada bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko`prik bo`yinlarni oldinga va orqaga, o`nga va chapga xarakatlantirish.</p> <p>Orqa (most) ko`prik b`yinlarni oldinga va orqaga, o`ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko`prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o`ng va chaptomonlarga chopish.. Ko`prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga.</p> <p>Tik turgan xolatdan ko`prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg`lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	xolda bajarish. Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko`prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Pedagogik kuzatuv uslublari. . 2. Pedagogik kuzativni olib borish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg`ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o`ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko`prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -29

MAVZU: Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Vazifalar: 1. Kurashchilarning trenirovkasining dars konspektini tuzish.

2. Kurashchilarning trenirovkasining dars konspektini bo'limlarini tuzish .

O'tkazish joyi: O`zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo`qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		
	O`mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	O`mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash. Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish. Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Ko'zlarni yummadan xolda bajarish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Mashqni yuqori ampilatudada bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko`prik bo`yinlarni oldinga va orqaga, o`nga va chapga xarakatlantirish.</p> <p>Orqa (most) ko`prik b`yinlarni oldinga va orqaga, o`ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko`prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o`ng va chaptomonlarga chopish.. Ko`prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga.</p> <p>Tik turgan xolatdan ko`prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg`lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar tovon bilan itarish. Boshni gilamdan ko`tarmay to`g`ri ushlagan xolda chopish.</p> <p>Gilamga birinchi bo`lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko`prik holatidan oshib o`tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Kurashchilarning trenirovkasining dars konspektini tuzish. 2. Kurashchilarning trenirovkasining dars konspektini bo`limlarini tuzish .	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg`ni bajarayotganda to`liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o`ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko`prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to`g`ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O`tilgan mavzu bo`yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -30

MAVZU: Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

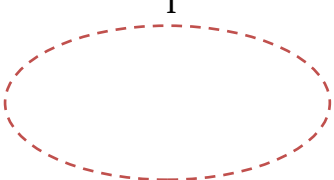
Vazifalar: 1. Kurashchilarning trenirovkasining dars konspektini tuzish.

2. Kurashchilarning trenirovkasining dars konspektini bo'limlarini tuzish .

O'tkazish joyi: O`zDJTI kurash zali.

Mashg`ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo`qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	O`mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish.
	O`mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		Ko'zlarni yummadan xolda bajarish.
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Mashqni yuqori amplitudada bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Mashg`ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko`prik bo`yinlarni oldinga va orqaga, o`nga va chapga xarakatlantirish.</p> <p>Orqa (most) ko`prik b`yinlarni oldinga va orqaga, o`ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko`prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o`ng va chaptomonlarga chopish.. Ko`prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga.</p> <p>Tik turgan xolatdan ko`prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg`lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko`prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Kurashchilarning trenirovkasining dars konspektini tuzish. 2. Kurashchilarning trenirovkasining dars konspektini bo'limlarini tuzish .	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg`ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o`ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko`prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -31

MAVZU: Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

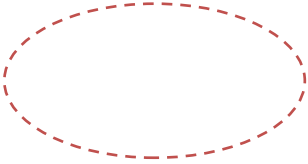
Vazifalar: 1. Kurashchilarning trenirovkasining pelsometriya uslubini o'rgatish.

2. Kurashchilarning trenirovkasining pelsometriya olish uslubini o'rgatish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash. Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish. Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.	4-5 ¹	Ko'zlarni yummadan xolda bajarish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Mashqni yuqori ampilatudada bajarish. Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik b'yyinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Kurashchilarning trenirovkasining pelsometriya uslubini o'tgazish. 2. Kurashchilarning trenirovkasining pelsometriya olish uslubini o'rgatish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -32

MAVZU: Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Vazifalar: 1. Kurashchilarning trenirovkasining pelsometriya uslubini o'rgatish.

2. Kurashchilarning trenirovkasining pelsometriya olish uslubini o'rgatish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish. Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		Ko'zlarni yummadan xolda bajarish.
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Mashqni yuqori ampilatudada bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko`prik bo`yinlarni oldinga va orqaga, o`nga va chapga xarakatlantirish.</p> <p>Orqa (most) ko`prik b`yinlarni oldinga va orqaga, o`ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko`prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o`ng va chaptomonlarga chopish.. Ko`prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga.</p> <p>Tik turgan xolatdan ko`prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg`lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko`prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Kurashchilarning trenirovkasining pelsometriya uslubini o'tgazish. 2. Kurashchilarning trenirovkasining pelsometriya olish uslubini o'rgatish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg`ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o`ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko`prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostdash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -33

MAVZU: *Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.*

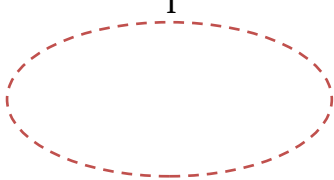
Vazifalar: 1. Kurashchilarning trenirovkasining xronometraj uslubini o'rgatish.

2. Kurashchilarning trenirovkasining xronometraj olish uslubini o'rgatish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		Mashqlarni masofani ushlagan xolda bajarish.
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		Ko'zlarni yummadan xolda bajarish.
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Mashqni yuqori amplitudada bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik b'yyinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Kurashchilarning trenirovkasining xronometraj uslubini o'tgazish. 2. Kurashchilarning trenirovkasining xronometraj olish uslubini o'rgatish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -34

MAVZU: Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Vazifalar: 1. Kurashchilarning trenirovkasining xronometraj uslubini o'rgatish.

2. Kurashchilarning trenirovkasining xronometraj olish uslubini o'rgatish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	O'mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish.
	O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar.	3-4 ¹	Yuqoriga balandroq sakrash.
	Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavalarni burishlar.		
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		Ko'zlarni yumagan xolda bajarish.
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Mashqni yuqori ampilatudada bajarish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavalarni chapga va o'ngga aylantirish.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni		

	ichkariga va tashqariga aylantirish. Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik b'yyinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfdek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish. Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Kurashchilarning trenirovkasining xronometraj uslubini o'tgazish. 2. Kurashchilarning trenirovkasining xronometraj olish uslubini o'rgatish.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavgdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostdlash. Gavgdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -35

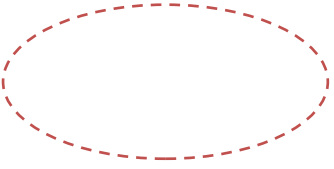
MAVZU: Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Vazifalar: 1. Kurashchilarning trenirovkasining jarayonoda yuklama birligini aniqlash..
2. Kurashchilarning trenirovkasining jarayonoda yuklamani shiddatini aniqlash.

O'tkazish joyi: O`zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo`qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	O`mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish.
	O`mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar.	3-4 ¹	Yuqoriga balandroq sakrash.
	Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.		
	U.R.M.		
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		Ko'zlarni yummadan xolda bajarish.
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Mashqni yuqori amplitudada bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni		

	ichkariga va tashqariga aylantirish. Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'nga va chapga xarakatlantirish. Orqa (most) ko'prik b'yyinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko'prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfdek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chaptomonlarga chopish.. Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga. Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg'lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar to'voni bilan itarish. Boshni gilamdan ko'tarmay to'g'ri ushlagan xolda chopish. Gilamga birinchi bo'lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko'prik holatidan oshib o'tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Kurashchilarning trenirovkasining jarayonoda yuklama birligini aniqlash. 2. Kurashchilarning trenirovkasining jarayonoda yuklamani shiddatini aniqlash.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg'ni bajarayotganda to'liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavgdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavgdani to'g'ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

AMALIY DARS -36

MAVZU: Kurash turlarida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.

Vazifalar: 1. Kurashchilarning trenirovkasining jarayonoda yuklama birligini aniqlash..
2. Kurashchilarning trenirovkasining jarayonoda yuklamani shiddatini aniqlash.

O'tkazish joyi: O`zDJTI kurash zali.

Mashg'ulot turi: Amaliy.

Foydalaniladigan jixozlar: Trenajorlar, sekundomer, xushtak, kurash gilami.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, yo`qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2 ¹	XXXXXXXXXXXXXXXXX I
	Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)		
	Sekin asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish nafast rostdash.)	3-4 ¹	O`mbaloq oshish vaqtida boshlarni yig'ib olish va o'z o'zini extiyotlash.
	Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.		Mashqlarn masofani ushlagan xolda bajarish.
	O`mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qoyib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	3-4 ¹	Yuqoriga balandroq sakrash.
	U.R.M.		Ko'zlarni yummadan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.		Mashqni yuqori ampilatudada bajarish.
	Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.	4-5 ¹	Gavdan ushlagan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar elka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.		Mashg'ni bajarayotganda elka, burun va quloqlarni tekkizishga xarakat qilish.
	D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan xolatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan xolatda xam takrorlash.		Boshlar bir joyda turgan xolda bajarish.
	D.H. qo'llar qulf xolatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.		
	D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.		
	D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.		

	Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish. M.M. Oldi (most) ko`prik bo`yinlarni oldinga va orqaga, o`nga va chapga xarakatlantirish.</p> <p>Orqa (most) ko`prik b`yinlarni oldinga va orqaga, o`ngga va chapga xarakatlantiramiz. Ko`prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo'llar qulfddek, bilaklar gilamga tegib turadi, o`ng va chaptomonlarga chopish.. Ko`prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga.</p> <p>Tik turgan xolatdan ko`prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar. Qorin mushak mashqlari (press) mashg`lari: 1-boshni oyoqqa olibborish, 2-oyoqni boshga olibborish va 3qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.	4-5 ¹	Qo'llar bosh yonida orqa kuraklarni gilamga tekkizishgacha xarakat qilish. Qo'llar bosh yonida va oldinga oyoqlar tovon bilan itarish. Boshni gilamdan ko`tarmay to`g`ri ushlagan xolda chopish.</p> <p>Gilamga birinchi bo`lib qo'llarni qo'yish va qo'llar yordamida ko`prik holatidan oshib o`tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Kurashchilarning trenirovkasining jarayonoda yuklama birligini aniqlash. 2. Kurashchilarning trenirovkasining jarayonoda yuklamani shiddatini aniqlash.	30-35 d 10-15 d	Usulni bajarishda qo'l va oyoqlar xarakatiga etibor berish. Xar bir mashg`ni bajarayotganda to`liq va aniq bajarishga xarakat qilish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni tiklovchi gimnastika mashqlari (Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o`ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft xolda gavdalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko`prik xolatida turish.	5 ¹ -10 ¹	Nafas rostlash. Gavdani to`g`ri ushlash. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O`tilgan mavzu bo`yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

I - seminar dars ishlanmasi

Mavzu: “Kurash turlarining paydo bo’lishi va rivojlanish tarixi”(Yunon-rim, Erkin,Dzyudo, Sambo, Kurash va Belbog’li kurash turlari to’g’risida arxiv malumotlarini yig’ish uslublari, arxiv ma’lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish).

Mashg’ulot bosqichlari

№	Seminarda muxokama etiladigan muammolar	So’zga chiquvchi talabalar F.I.Sh.	So’zga chiqishga ajratilgan vaqt	Baho (maks bal 5)
1	Kurash turlarining paydo bo’lishi va rivojlanish tarixi.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
2	Xar xil kurash turlari paydo bo’lishining tarixiy manbalari.	4.	4 min	
		5.	4 min	
		6.	4 min	
3	Erkin kurash.	7.	4 min	
		8.	4 min	
		9.	4 min	
4	Yunon-rum kurashi.	10.	4 min	
		11.	4 min	
5	Dzyudo.	12.	4 min	
		13.	4 min	
6	Sambo.	14.	4 min	
		15.	4 min	
7	Kurash.	16.	4 min	
		17.	4 min	
		18.	4 min	
8	Belbog’li kurash.	19.	4 min	
		20.	4 min	

Tuzuvchi: _____

II - seminar dars ishlanmasi

Mavzu: “Kurash turlarining paydo bo’lishi va rivojlanish tarixi”(Kurash turlari bo’yicha federasiyalar ma’lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma’lumotlardan foydalanish).

Mashg’ulot bosqichlari

№	Seminarda muxokama etiladigan muammolar	So’zga chiquvchi talabalar F.I.Sh.	So’zga chiqishga ajratilgan vaqt	Baho (maks bal 5)
1	Kurash turlarining paydo bo’lishi va rivojlanish tarixi.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
2	Xar xil kurash turlari paydo bo’lishining tarixiy manbalari.	4.	4 min	
		5.	4 min	
		6.	4 min	
3	Erkin kurash.	7.	4 min	
		8.	4 min	
		9.	4 min	
4	Yunon-rum kurashi.	10.	4 min	
		11.	4 min	
5	Dzyudo.	12.	4 min	
		13.	4 min	
6	Sambo.	14.	4 min	
		15.	4 min	
7	Kurash.	16.	4 min	
		17.	4 min	
		18.	4 min	
8	Belbog’li kurash.	19.	4 min	
		20.	4 min	

Tuzuvchi: _____

III - seminar dars ishlanmasi

Mavzu: “Kurash turlarining bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlilik qilish asoslari”(Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari, xakamlilik ovozlari va imo ishoralari, musobaqada foydalaniladigan bayonnamalarni yurgizish, kurash turlari bo'yicha gurux o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda musabaqa o'tkazish.)

Mashg'ulot bosqichlari

№	Seminarida muxokama etiladigan muammolar	So'zga chiquvchi talabalar F.I.Sh.	So'zga chiqishga ajratilgan vaqt	Baho (maks bal 5)
1	Kurash turlari bo'yicha texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
		4.	4 min	
		5.	4 min	
		6.	4 min	
2	Kurash turlarida xakamlilik ovozlari va imo ishoralari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
		4.	4 min	
		5.	4 min	
		6.	4 min	
3	Kurash turlari bo'yicha musobaqada foydalaniladigan bayonnamalarni yurgizish.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
		4.	4 min	
4	Kurash turlari bo'yicha gurux o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda musabaqa o'tkazish qoidalari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
		4.	4 min	

Tuzuvchi: _____

IV - seminar dars ishlanmasi

Mavzu: “Kurash turlarining bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari”(Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari, xakamlik ovozlari va imo ishoralari, musobaqada foydalaniladigan bayonnamalarni yurgizish, kurash turlari bo'yicha gurux o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda musabaqa o'tkazish.)

Mashg'ulot bosqichlari

№	Seminarda muxokama etiladigan muammolar	So'zga chiquvchi talabalar F.I.Sh.	So'zga chiqishga ajratilgan vaqt	Baho (maks bal 5)
1	Kurash turlari bo'yicha texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
		4.	4 min	
		5.	4 min	
		6.	4 min	
2	Kurash turlarida xakamlik ovozlari va imo ishoralari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
		4.	4 min	
		5.	4 min	
		6.	4 min	
3	Kurash turlari bo'yicha musobaqada foydalaniladigan bayonnamalarni yurgizish.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
		4.	4 min	
4	Kurash turlari bo'yicha gurux o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda musabaqa o'tkazish qoidalari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
		4.	4 min	

Tuzuvchi: _____

V - seminar dars ishlanmasi

Mavzu: “Kurash turlari bo’yicha musobaqa texnik usullarning tasniflash (klassifikatsiyasi), tizimlashtirish (sistematikasi) va ularning atamaları (terminologiyasi)”.

Mashg’ulot bosqichlari

№	Seminarda muxokama etiladigan muammolar	So’zga chiquvchi talabalar F.I.Sh.	So’zga chiqishga ajratilgan vaqt	Baho (maks bal 5)
1	Kurash turlari usullarini tasniflash (klassifikatsiyasi), tizimlashtirish (sistematikasi) va ularning atamasi (terminologiyasi).	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
2	Umumiy qoidalar.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
3	Kurash turlarining asosiy tushunchalari va atamaları.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
4	Kurashchining asosiy xolatlari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
5	Kurashchining texnik xarakatlari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
6	Kurashchining tik turishdagi asosiy xarakatlari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
7	Kurashchining taktik xarakatlari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	

Tuzuvchi: _____

VI - seminar dars ishlanmasi

Mavzu: “Kurash turlari bo'yicha musobaqa texnik usullarning tasniflash (klassifikatsiyasi), tizimlashtirish (sistematikasi) va ularning atamaları (terminologiyasi) (Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib boorish, texnik usullarning qarshi usullari, texnik usullarning kombinatsiyalari)”.

Mashg'ulot bosqichlari

№	Seminarda muxokama etiladigan muammolar	So'zga chiquvchi talabalar F.I.Sh.	So'zga chiqishga ajratilgan vaqt	Baho (maks bal 5)
1	Kurash turlari usullarini tasniflash (klassifikatsiyasi), tizimlashtirish (sistematikasi) va ularning atamasi (terminologiyasi).	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
2	Umumiy qoidalar.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
3	Kurash turlarining asosiy tushunchalari va atamaları.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
4	Kurashchining asosiy xolatlari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
5	Kurashchining texnik xarakatlari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
6	Kurashchining tik turishdagi asosiy xarakatlari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	
7	Kurashchining taktik xarakatlari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
		3.	4 min	

Tuzuvchi: _____

VII - seminar dars ishlanmasi

Mavzu: “Kurash turlarida ilmiy ishlar to`g`risida tushunchalar” (Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi. Pedagogik kuzatuv uslubi. Kurashchilar trenirovkasining dars konspektini tuzish).

Mashg’ulot bosqichlari

№	Seminarda muxokama etiladigan muammolar	So’zga chiquvchi talabalar F.I.Sh.	So’zga chiqishga ajratilgan vaqt	Baho (maks bal 5)
1	Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi.	1.	4 min	
		2.	4 min	
2	Pedagogik kuzatuv uslubi nima.	1.	4 min	
		2.	4 min	
3	Kurashchilar trenirovkasining dars konspektini tuzishning maqsadi va vazifalari.	1.	4 min	
		2.	4 min	
4	Bilishning nazariy va empirik shakllari	1.	4 min	
		2.	4 min	
5	Kurash turlaridagi ilmiy tadqiqotlarga qo’yiladigan talablar	1.	4 min	
6	Kurashchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlar	1.	4 min	
7	Yuqori natijalar sportining rivojlanishi	1.	4 min	
		2.	4 min	
8	Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlari	1.	4 min	
9	Tadqiqot mavzusini tanlash	1.	4 min	
10	Tadqiqotning ish rejasini tuzish	1.	4 min	
		2.	4 min	
11	Tadqiqot materiallarini yig’ish va to’plash	1.	4 min	
		2.	4 min	
12	Yig’ilgan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish	1.	4 min	
13	Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish	1.	4 min	

Tuzuvchi: _____

VIII - seminar dars ishlanmasi

Mavzu: “Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari”(Kurashchilar trenirovkasida pulsimotoyria va xronometraj uslubini o'tkazish, kurashchilar trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash).

Mashg'ulot bosqichlari

№	Seminarda muxokama etiladigan muammolar	So'zga chiquvchi talabalar F.I.Sh.	So'zga chiqishga ajratilgan vaqt	
1	Kurashchilar trenirovkasida pulsimotoyria.	1.	5 min	
		2.	5 min	
		3.	5 min	
2	Kurash turlari va uslubiyati fani mohiyatini aniqlash	1.	5 min	
		2.	5 min	
3	Kurashchilar trenirovkasida xronometraj.	1.	5 min	
		2.	5 min	
		3.	5 min	
4	Kurashchilar trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash.	1.	5 min	
		2.	5 min	
5	Kurashchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlari	1.	5 min	
6	Yuqori natijalar sportining rivojlanishi	1.	5 min	
7	Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlari	1.	5 min	
8	Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash.	1.	5 min	
9	Yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish.	1.	5 min	
10	Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish	1.	5 min	

Tuzuvchi: _____

GLOSSARIY

SOʻZLARNI TUSHUNISH

ЎЗБЕК ТИЛИ	РУССКИЙ ЯЗЫК	ENGLISH
Qiyinchiliklarga qaramay sabir bilan davom etish qobiliyati.	Несмотря на сложности терпелива продолжать	<u>Endurance-</u>
Jarohatlar olish va suyaklarni joyidan siljitish	Получение травм, смещение костей	<u>Dislocations-</u>
Suyaklarning sinishi.	Переломы костей	<u>Fractures-</u>
Birgalikda faolyat olib boradigan juft muskullar guruhining qarama –qarshi holati , egilish va chozilish.	Группа парных мышц , растягивание и наклоны	<u>Antagonistic-</u>
Yirik juft uchburchak muskulni, oʻrta va pastki oyoq qismlari qoplashi.	Крупный угол мускул, нижний и средние мускулы ног	<u>Laterals</u>
Son oldidagi yirik muskullar.	Крупные мускулы бедра	<u>Quadriceps-</u>
Son va tizzaning ora qismidagi muskullar guruhi.	Группа мускул бедра и коленей	<u>Hamstrings-</u>