

# TONG yulduzi

O'zbekiston Respublikasi bolalari va o'smirlari gazetasi

Gazeta 1929-yil 1-avgustdan chiqib boshlagan

2006-yil 17 - 23 - iyul N:29 (66570)

## Muassislar:

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligi,  
O'zbekiston Respublikasi Xalq Ta'limi Vazirligi,  
«KAMOLOT» Yoshlar Ijtimoiy Harakati,  
«SOG'LOM AVLOD UCHUN» Hukumatga qarashli bo'lmagan xalqaro xayriya jam'armasi.

## SAHIFALARDA

### BELBOG'LI OLIH



### KURASHI

3 - 6  
-BETDA

### IKKI DO'ST HANGOMASI - YO'L QOIDASI NOMASI



7 - BETDA

### MUSTAQILLIK TENGDOSHI



8 - BETDA

Oromgohda dam olayotgan bolajonlar bilan suhbatlashish niyatida «Gagarin»ga borgandik. U yerga kirishning o'zi bo'lmadi. Eshikbon bolalarning dam olishayotganini, faqat soat 17.00 dan keyingina kiritishi mumkinligini aytidi.

Demak, hali yana bir yarim soat

kutishimizga to'g'ri keladi. Shu payt oromgoh atroflarini ko'zdan kechirib yurgan maskan rahbari Loginova Anna Viktorovna mushkulimizni oson qildi. Bizni iliq qarshilab, oromgoh sari boshladi.

Toshkentdagi maktablardan birida matematika fanidan dars beradigan Anna Viktorovnaning har mavsumda mana shu dargohga kelib ishlayotganiga bu yil roppa-rosa 10 yil bo'libdi.

Shu payt tarbiyachining ko'zini shamg'alat qilib, uxlamasdan tashqariga ohistagina

chiqib kelayotgan ikki bolakayga ko'zimiz tushib qoldi. Ziyrak tarbiyachi esa ularni darhol payqab, yotoqxonaga qaytarib yubordi.

-Dam oluvchilaringiz, ayniqsa, o'g'il bolalar sho'xlik qilishsa, ularni qanday jazolaysizlar?-so'raymiz rahbardan.

-Bizda «jazo» degan iboraning o'zi yo'q. Axir bolajonlar bu yerga jazolanish uchun emas, dam olish uchun kelishadi-ku. Bola bo'lgandan keyin sho'xlik qilishadi-da. Hatto bir-biri bilan urishib qolgan bolalarni ham yaxshi

## Quvnoq yozim o'tar soz!

o'yinchoqlar yasash, rasm chizish, stol tennisi, voleybol, xoreografiya to'garaklari doimo bolajonlar bilan gavjum. «Yulduzlar fabrikasi» tanlovida oromgohda dam olayotgan san'atsevar bolajonlar ijrosida kuy va qo'shiqlar tinglashsa, sport, soch turmaklari

## «SAMOLIKLAR SAYYORASI»



Toshkent viloyatining so'lim va bahavo Bo'stonliq tumani haqida eshitgandirsiz. Aytishlaricha, uning havosi Sochi, Kislovodsk kabi mashhur shaharlarnikidan hecham qolishmas ekan. Viloyatdagi dam olish maskanlari, bolalar oromgohlarining aksariyati aynan mana shu go'shada joylashgani ham bejiz emas, albatta.

Ana shunday maskanlardan biri bo'lmish «Sharq» Nashriyot-matbaa konserniga qarashli Yu.A.Gagarin nomidagi bolalar yozgi oromgohida har mavsumda 270 nafardan ziyod o'g'il-qiz miriqib dam olisharkan.

sanaladi. Biz esa bu kunni bolajonlar yodida yanada ko'proq saqlanishi uchun astoydil harakat qilamiz. Har bir bolani biror ertak qahramoni yoki jonivor timsoliga kiritib, tadbirga jalb qilishga intilamiz. Tadbir so'ngida ularni palov hamda turli shirinliklar bilan siylaymiz...

Qani, dam oluvchilar ham rahbar hamda yetakchining fikrlariga qo'shilisharmikin? Shu maqsadda ulardan ayrimlarini suhbatga tortdik. **BOLAJONLAR NIMA DEYDI?**

**Alisher ABDULLAJONOV, 14 yosh:**

-Menimcha, oromgohda ming sharoit yaxshi bo'lsin, rahbarimiz, tarbiyachi va yetakchilarimiz yaxshi bo'lishmasa, bog'lab qo'yishsa ham turmagan bo'lardik. Bu borada bizning omadimiz chopgan. Biz bilan ishlaydigan xodimlarning bari ajoyib, bag'ri keng insonlar. Shuning uchun ikkinchi mavsumga ham qolib dam olyapman.

**AZIZAXON, 9 yosh:**

-Oromgohga birinchi bor kelishim. Ovqatlari yaxshi, o'yinchoqlar yetarli. Faqat tadbirlarning aksariyati rus tilida o'tkazilarkan-da. Boshqalarni

bilmadimu, dugonam ikkimiz ko'p narsalarni tushunolmay, zerikib qolyapmiz. Shuning uchun ham uydagilar kelishsa, qaytib ketmoqchimiz...

Oromgohdagi shart-sharoitlarni, tarbiyachi va yetakchilarning fidoyiliklarini ko'rib quvondik. Lekin bolalar to'g'riso'z va samimiy bo'lishadi, qanday bo'lsa, borini gapirishadi. Shuning uchun ham Aziza va dugonasining zerikib qolishganiga ishonдик.

Farzandlarini oromgohga yuborayotgan har bir ota-ona ularning miriqib dam olib, yaxshi taassurotlar bilan qaytishlarini istashadi. Shunday ekan, mutasaddi amakilar dam oluvchi kichkintoylarning fikrlarini ham inobatga olgan holda ish tutishsa, ayni muddao bo'lardi-da.

Feruza JALILOVA.

## HAR KUNI BAYRAM

-Dam oluvchilarimizni «samoliklar» deb ataymiz. Ular oddiy xonalarda emas, Yupiter, Saturn, Uran kabi sayyoralarda yashashadi (xayolan albatta). Oromgohimizda biron qiziqarli tadbir, quvnoq va harakatli bellashuvlar, sport musobaqalari o'tkazilmagan kunning o'zi bo'lmaydi. Axir maqsadimiz ham shu-da - bolajonlarni zeriktirib qo'ymaslik, dam olish kunlarini maroqli va mazmunli o'tkazish. Yumshoq

## TILGA E'TIBOR- ELGA E'TIBOR!

Dunyodagi har bir xalq o'z tiliga ega. Azal-azaldan biror davlatga baho berganda, avvalo uning o'z tiliga munosabati hisobga olingan. Chunki, qaysi xalq o'z ona tilini e'zozlasa, uning qadrini baland tutsa, u o'z tarixini, madaniyatini, boshqa xalqlar oldida o'z mavqeiini mustahkamlaydi. O'z ona tilini qadrlagan xalq boshqa xalqlarning tillariga ham hurmat bilan qaraydi.

Tilga e'tibor- kishi madaniyatining belgisi hisoblanadi. Shuning uchun ham «Til-ma'naviyat ko'zgusi» deyiladi. O'z tiliga, tarixiga, madaniyatiga ega bo'lgan xalq ma'naviyati yuksak xalqdir. Har bir millat o'z tilini qanchalik qadrlasa, boshqa xalqlarning tillariga ham hurmat bilan munosabatda bo'lishi lozim. Inson o'z ona tilini mukammal bilishi bilan birga qancha ko'p tillarni o'rgansa, shuncha yaxshi. Chunki til bilgan kishi qayerga borsa, o'sha yerdagi odamlar bilan bemalol muloqotda bo'ladi. Turli tillardagi adabiyotlarni bemalol o'qib, bilimni kengaytiradi. Bizning hozirgi tezkor zamonamizda yoshlarning til o'rganishlari juda zarur. Ular qancha ko'p tilni o'rgansalar, bilim olish imkoniyatlari ham oshaveradi. Bizning O'zbekistonimizda ham, ayniqsa, istiqoldan keyin tilimizga katta e'tibor berilib, o'zbek tili- davlat tili deb e'lon qilindi. Buyuk bobokalonimiz Alisher Navoiy o'zbek adabiy tiliga asos solganlar. Navoiy Bobokalonimiz bu tilda ajoyib asarlar yaratib, uning go'zalligini va boyligini ishlatganlar. Uning dong'ini butun dunyoga taratganlar.

Lekin sobiq Sho'rolar tuzumi davrida O'zbekistonni mustamlaka davlat hisoblab, o'zbek tiliga past nazar bilan qaragan.

Mustaqillikka erishganimizdan so'ng, o'zbek tiliga e'tibor yana kuchaydi, uning boshqa tillar qatori hurmat qilinishiga yo'l ochildi. Istiqolot yillarida mustamlaka tuzumining ta'siri qufayli unutilayozgan qadriyatlarimiz tiklanishi bilan birga, o'zbek tilining nufuzi ham oshdi. Uning sofligi va boyligini saqlash uchun barcha sa'y-harakatlar amalga oshirildi. O'zbek tili Navoiy bobomiz orzu qilgan darajaga erishdi. Bu tilning haqiqatda ham juda go'zal va boy til ekanligi butun dunyoga ayon bo'ldi. Amerika, Yaponiya, Germaniya kabi rivojlangan davlatlarda qadimiy o'zbek madaniyatiga va adabiyotiga qiziqish kuchayib, natijada chet ellik mutaxassislar o'zbek tilini ham qiziqish bilan o'rgana boshladilar. Hozirgi kunda ular orasida bizning tilimizda bemalol gaplasha oladiganlar ko'pchilikni tashkil qiladi. Ular Abdulla Qodiriy, Cho'lpon, Usmon Nosir, Fitrat kabi qatag'on qurbonlarining hayoti va ijodlari haqida ilmiy ishlar olib bormoqdalar. «Tilga e'tibor - elga e'tibor» iborasining yana bir ma'nosi shuki, har bir inson boshqalar bilan muloqotda bo'lganda tilimizdagi har bir so'zdan o'rinli foydalanish, sof o'zbek tilida gaplashishga odatlanishi kerak. Kishi so'zlashganda g'ashga tegadigan, boshqalarga tushunarli bo'lmagan so'zlarni ishlatishdan o'zini tiyishi zarur. Xulosa qilib aytganda, har bir vatanparvar, o'z xalqi va tiliga sodiq inson ona tilimizning bundan ham go'zal, nafis va boy bo'lishi uchun harakat qilmog'i lozim.

**Muxlisa MIRZAYEVA,**  
o'quvchi.

## QO'SHRABOTIM

Qo'shrabot tog'li joydir,  
Marmar, oltinga boydir.  
O'rik, olma, bodomlari,  
Bog' yaratar odamlari.  
Uzumlari shinni, bol,  
Bo'y cho'zadi terak, tol.  
Uylari ko'rkam, shinam,  
Chorvasi ko'pdir biram.  
Har ishda epchil, chaqqon,  
Yosh-u qari bilag'on.  
Ne ish bo'lsa bariga,  
Tayyor turishar shu on.  
Qishin-yozin tinmaydi,  
Charchash nima bilmaydi.  
Hormang, Qo'shrabot eli,  
Obod bo'lsin yurt yeri!



**Bobur UBAYDULLAYEV,**  
Samarqand viloyati, Qo'shrabot tumanidagi  
16 - o'rta maktabning 7 - «B» sinf o'quvchisi.

Bizning Sobir Rahimov tumanida joylashgan Furqat nomli 196-o'rta maktabimiz ta'lim sohasi bo'yicha tuman maktablari orasida yetakchi o'rinlarda turadi. Ta'lim maskanimizda biz o'quvchilar uchun barcha sharoitlar muhayyo. Mana, yozgi ta'til boshlangan bo'lsa ham maktab o'quvchilar bilan gavjum. Chunki barcha fan hamda sport to'garaklari bizning ixtiyorimizda. Sportsevar bolajonlarimizning voleybol, basketbol, shaxmat-shashka kabi to'garaklardagi faolligini ko'rsangiz, ularga chindan-

Jismoniy tarbiya Farhod aka Tojilari bois ta'lim sport musobaqalari tumanlararo bo'lib baqasida bizning faxrli I o'rinni egallab, o'ringa sazovor ta'lim maskanibol, qo'l to'pi kabi qalari ham munitiladi. Ayniqsa, laridan Shuhrat

Kamolov, Islom Safarov, Ulug'bek Siddiqov, Narimon Qayumov, Kamola Qo'chqorova, Dilafro'z Vakilova, Maftuna Rahimova kabi o'quvchilarimiz maktabimizning faxrli sportchilaridir. Biz o'quvchilar ta'lim maskanimizda shunday musobaqalarning tez-tez o'tkazilib turilishidan xursandmiz. Sport bilan shug'ullanish esa kuchimizga kuch, g'ayratimizga g'ayrat qo'shaveradi. Zero, sog'lig'imiz tuman boyligimizdir.

**Zilola MUTALOVA,**  
9-sinf o'quvchisi.

## SPORT SOG'LIQ GAROV..



## «...ANGLIYAGA ISHONGANDIM...»

Biz o'z futbol orasida futbolni yaxshi ko'rmasdan qolishni topish juda qiyin bo'lsa kerak. O'zim ham millionlar o'yinning ashaddiy ishqibozlaridanman. Shuning uchun ham yaqinda Germaniyaning yashil maydonlarida bo'lib o'tgan futbol bo'yicha XVIII Jahon chempionati o'yinlarini katta qiziqish bilan tomosha qildim. Ayniqsa, guruh bahslarida ajoyib o'yinlari bilan nimchorak finalga yetib kelib, o'z muxlislarini quvontirgan Angliya terma jamoasidan umidim katta edi.

Ekvador ustidan Devid Bexxemning 60 daqiqada kiritgan goli evaziga g'alabani qo'lga kiritgan jamoa chorak finalda Gollandiya ustidan g'alaba qozongan Portugaliya jamoasiga duch keldi. Bu o'yinda ikkala jamoada ham yetarlicha «bosh og'rig'i» bor edi. Angliya jamoasida

hujumchi Maykl Ovenning jarohat olishi, Portugaliya jamoasida esa Deki va Koshtinyonning qizil kartochka olishlari edi.

O'yinning boshlaridanoq Angliya himoyaga o'tib oldi. Ammo bu hol uzoq davom etmadi. Ketma-ket hujumlar uyushtirildi, lekin omad kulib boqmadim. Birinchi bo'lim «0-0» natija bilan yakunlandi. Asosiy va qo'shimcha 30 daqiqalik fursat ham yakunlandi, lekin hisob ochilmadi. Shunda hakam futbolchilarni penaltilar tepishga taklif qildi. Penaltilar tepish bo'yicha 3:1 hisob bilan Portugaliyaning qo'li baland keldi. Lekin men tushkunlikka tushmadim, kelasi yilgi Jahon chempionatida Angliya jamoasi g'olib bo'lishiga umid bog'ladim.

Qaniydi, bizning futbolchilarimiz ham mana shunday jahon chempionatlarida qatnashib, g'oliblikni qo'lga kiritishsa, deya niyat qildim.

**Ulug'bek HIKMATOV,**  
Buxoro viloyati, G'ijduvon tumanidagi  
30-o'rta maktabning 7 - sinf o'quvchisi.

## ENG QUVONCHLI KUN

Mening ismim Shahnoza. Tanigandirsiz-a, yaqinda gazetada she'rim chop etilgandi. E-e, nimalar deya-man-a, bu gazetada she'ri chiqqan men kabi o'g'il-qizlar qanchadan-qancha-ku. Qay birini ham eslab qolish mumkin axir?! Shuning uchun ham o'zimni yana bir bor tanishtirib qo'yay: Toshkent shahridagi 116-maktabning 5-sinfida o'qiyman. She'riyatga, adabiyotga bo'lgan qiziqishimni payqagan buvijonim hech erinmay yetaklab yuradilar, gazeta va jurnallar tahririyatlariga olib keladilar. Yaqinda «Tong yulduzi»da ham bir she'rim chop etildi. O'quv yilining oxirgi kunlarida maktabimizda bo'lib o'tgan tanlovda ham g'olib chiqdim. Bilim maskanimiz rahbari Nargiza opa Xonto'rayevaning maktabimizning eng ijodkor o'quvchisiga, deya topshirgan «Maqtov yorlig'i» meni yanada ilhomlantirib yubordi va ana shu quvonchli kunimda quyidagi she'rimni qoraladim:

### ATIRGUL BILAN BULBUL

Bog' ichra bir atirgul,  
Shoxida esa bulbul.  
O'shal gul nafosatin,  
Maqtab sayraydi bulbul.  
Dildan kuylaydi chunon,  
Kapalaklar ham hayron.  
Atirgulning chiroyi,  
Qo'shiqdan bo'lar ayon.  
Shabboda esib gulni,  
Iforini taratdi.  
Ifordan sarmast bulbul,  
Yangi kuyin yaratdi.

**Shahnoza G'ANIYEVA.**



### «BELBOG'LI OLISH KURASHI»

#### NIMA?

Hurmatli o'quvchi, avvalambor bu sport turini tushunib yetish uchun «olish» va «kurash» iborasi qanday ma'no anglatishini bilib olishingiz lozim.

«Olish»ning ma'nosi

**Maqsadga erishish uchun har qanday raqibga jismoniy kuch ishlatish davridagi holat «olish» deb ataladi.**

«Kurash»ning ma'nosi

**Biron bir amal natijasida raqibni yelkasini yerga tekkitishni buyuruvchi so'z «kurash» deb ataladi.**

**Belbog'li olish kurashi**

**Belbog' orqali raqibimizga jismoniy kuch ishlatib, biron bir amal orqali uni yelkasini yerga (g'langa) tekkitishni «belbog'li olish kurashi» deb tushunish mumkin.**

Shunday qilib, sizlarga «Belbog'li olish kurashi»mizdagi amallardan saboqlar berishni boshlaymiz.

### «BELBOG'LI OLISH KURASHI-DA

#### «Bosish» amali

22-sabob

Amalni qo'llashda olishchi raqibni qo'llar yordamida siqib, o'ziga tortadi. Yelka bilan esa ko'krak qismini orqaga itaradi. So'ng, raqib oyog'ini yonidan ichkariga itaradi.

Amal asosan raqib amali chiqmay qolib muvozanatini yo'qotgan paytda qo'llaniladi. Iloji boricha raqibning oldinda turgan oyoglari yoniga oyog'ni qo'yib ichkariga itargan holatda amalni qo'llash maqsadga muvofiq.



30

qirqish chizig'i

### «BELBOG'LI OLISH KURASHI-DA

#### «Tizzaga mindirish» amali

16-17-sabob

Tizzaga mindirish amali raqib oyog'ini yerdan uzib olgandan so'ng bajariladi.

Amalni bajarishda oyog' holatlariga e'tibor berish kerak bo'ladi. Misol uchun, raqibning chap oyog'i orqada bo'lganda, o'ng oyog' bilan oyog'lari orasiga kirib, chap yelka tomonga tashlanadi. Raqibni ko'targanda iloji boricha uzozroqqa tashlashga harakat qilish va ko'tarib tashlayotgan tomonga ko'proq burilish kerak. Raqibning oyog'lari barovar holatda bo'lganda chap yoki o'ng oyog' bilan ko'tarib tashlash mumkin.

«Tizzaga mindirish» amali chiqib oyog'ga bajarish

Raqibning o'n oyog'i orqada bo'lganda, amal chiqib oyog' bilan bajariladi. Raqibni ko'targanda iloji boricha uzozroqqa tashlashga harakat qilish kerak. Masalan: chap oyog' bilan oyog'lar orasiga kiritiladi. So'ng, oyog'ini gilandan uzib, o'ng yelka tomonga tashlanadi.

24

### «BELBOG'LI OLISH KURASHI-DA

#### «Qayirma» amali

8-9-sabob

Bu amalni bajarishda raqibni ko'targandan so'ng oyog' ishlatmasdan chap yoki o'ng yelka tomoniga qayirib tashlanadi.

Raqibni o'ng yelka tomonga tashlamog'chi bo'lganda o'ng oyog'ni orqaga tortib bajarilsa, chap tomonga tashlashda buning aksi bo'ladi.

Qayirma amali raqib oyog'ini yerdan uzmasdan ham bajarsa bo'ladi.

Masalan: raqibning o'ng oyog'i oldinda bo'lganda chap oyog'i bilan oyog'lar yoniga qadam tashlab, oyog'ini ichkariga bukamiz, qo'l yelka orqali raqibni qayirib, chap yelka tomonga tashlaymiz. Raqibni chap oyog'i oldinda bo'lganda esa o'ng oyog'imiz bilan oyog'lari yoniga qadam tashlab raqibni oyog'ini ichkariga itarib, o'ng yelka tomon qayirib tashlaymiz. Qayirib tashlash amali ikki holatda bajariladi: A) Ko'tarib olgandan so'ng qayirish amali (bu holatda oyog' ishlatilmaydi). B) Oyog'ini yerdan uzmay oyog' yordamida qayirish amali.

16

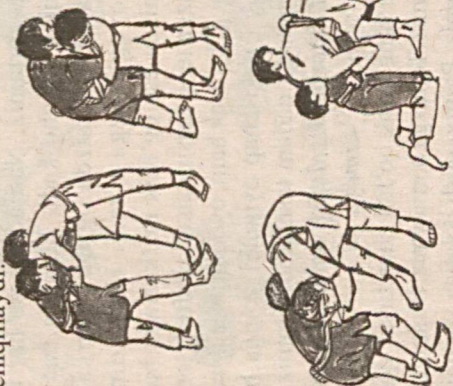
### «BELBOG'LI OLISH KURASHI-DA

#### «Siltab tortib tizzalitish» amali

4-sabob

Har qanday olish holatida raqibni belidagi belbog'ning yon tomonidan siltab, o'zimizga tortib, tizzaga cho'kkalatishimiz «Siltab tortib tizzalitish» amali deyiladi.

Raqibni har qanday olish holatida belbog'ga qo'lini yetkazmay belni yon tomonidan siltab, o'zimizga tortib, tizzasini gilamga tekkitishimiz mumkin.



15

### «BELBOG'LI OLISH KURASHI-DA

#### «Tizzaga mindirish» amali

8-sabob

Misol uchun: raqibni chap oyog'i oldingi holatda bo'lganda. Og'irlik markazimizni oldingi o'ng oyog'ga o'tkazib, raqibni siltab, o'zimizga tortamiz. Tortgan vaqtimizda chap oyog' bilan orqaga qadam tashlab og'irlik markazimizni chap oyog'ga o'tkazamiz. Har ikki qo'l bilan raqib belining yon tomonidan belbog'idan pastga tortamiz. Raqibni tortganimizda butun tana og'irlikimiz orqa oyog'ga va pastga qaratilgan bo'ladi. Natijada, raqib har ikki oyog'i bilan tizza cho'kkadi, siltab tortishda qo'llar belbog'dan yetkazib ushlanmaydi.

8

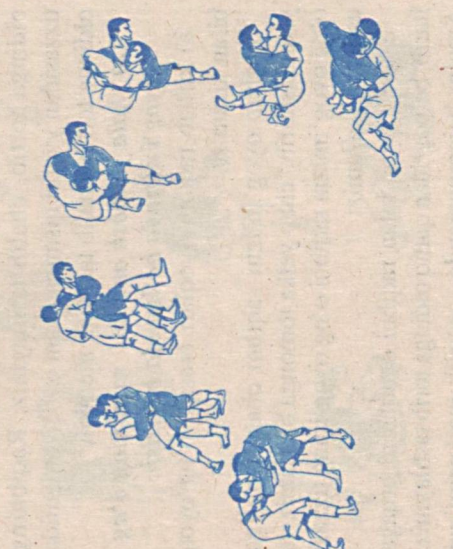
### «BELBOG'LI OLISH KURASHI-DA

#### «Tizzaga mindirish» amali

22-sabob

Har qanday olish holatida raqibni belidagi belbog'ning yon tomonidan siltab, o'zimizga tortib, tizzaga cho'kkalatishimiz «Siltab tortib tizzalitish» amali deyiladi.

Raqibni har qanday olish holatida belbog'ga qo'lini yetkazmay belni yon tomonidan siltab, o'zimizga tortib, tizzasini gilamga tekkitishimiz mumkin.



22

Nosir AZIZOV



## KURASH - MILLAT G'URURI

Toshkent - 2006

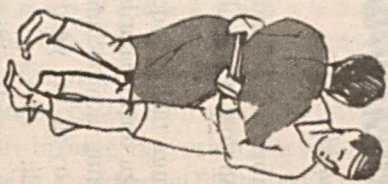


**Nosir AZIZOV,**  
*Xalqaro belbog'li kurash akademiyasi a'zosi, Belbog'li olish kurashi bo'yicha xalqaro toifadagi hakam. Xalqaro toifadagi sport ustasi.*

"Tong yulduzi" - 2006



17



## "BELBOG'LI OLISH KURASHI" DA

«Kifflab tortib tizzalatish» amali

7-sabog

Silash bilan o'ng qo'lni belbog' orqali chap qo'lga yaqinlashtirish orqali raqibni o'zimizga tortib, tizzalatish «kifflab tortib tizzalatish» amali deyiladi.

Qo'lni raqibni belbog'idan yetkazib ushlaganimizdan so'ng uni qattiq siqib, o'zimizga tortamiz. Natijada raqib har ikkala oyog'i bilan tiz cho'kadi. Raqibga har doim qadam tashlaganimizda og'irlik markazimiz oldingi oyog'imizga o'tadi. Uni oldimizga tortganimizda esa og'irlik markazimiz har ikki oyog'imizga teng taqsimlanadi. Kifflab tortishni bajarmogchi bo'lsak ham, oyoqlarimizni, raqibni o'ng oyog'i yoki chap oyoqlari yoniga hamda oyoqlari orasiga qadam tashlab bajaramiz.

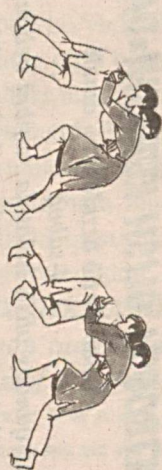
**Kifflab tortib tizzalatish amali**ga qarshi

himoya

Raqibni o'ng tirsak qo'lni chap tirsak qo'limiz bilan siqamiz. Tortuvga bormaymiz. Biqiniga qo'lni tirab itaramiz. Pastroq olish holatida yuramiz.

14

qirg'ish chizig'i



**Silash tortib tizzalatish amali**ga qarshi

himoya

Raqibni silashga silash bilan javob qaytaramiz. Uning tortuviga bormaymiz, har ikki qo'lni panjalarini mushq qilib, raqibning biqiniga tirab, uni itaramiz.

**Silash tortib tizzalatish amali**ga qarshi

amallar

Raqibni siqib tortishga tezlik bilan kifflab, ya'ni, o'ng qo'lni belbog' bo'yab chap qo'lga yaqinlashtiramiz. O'ng oyog' bilan oyoqlari orasiga kirib, raqibni ko'tarib, chap yelka tomonga tizzaga mindirib tashlaymiz.

9

## "BOLBOG'LI OLISH KURASHI" DA

«Kifflash harakati»

3-sabog

Chayqatish natijasida o'ng qo'l yengni belbog'

9

yengga yetkazib ushlanmaydi.

Bu harakat olishda maxsus vazifa o'tab kelgan. Qadimdan shu harakatlar orqali olishuvchilar o'z raqiblarini kuchli yoki kuchsizligini aniqlab olgan. Silash harakati siqish, itarish, tortish harakatlarini o'z ichiga oladi. «Belbog'li olish kurashi»da har qanday amal bajarilishidan oldin shu harakatlar qo'llangan. Olishda bu harakat kuzatuv vazifasini o'taydi. «Belbog'li olish kurashi»da kuchli chayqatish orqali raqibni muvozanatini keskin buzish ham mumkin, agar uning himoyasi sust bo'lsa. Azaldan olishuvchilar bu harakatlarni keng qo'llab kelganlar. Puxta shug'ullangan pahlavonlar bu harakatlarga o'zlari ham chayqatish orqali javob qaytarganlar. Bu harakat hozirgacha amalni bajarish uchun xizmat qilib kelmoqda.

## "QO'SHALA YONBOSH" AMALI

«Qo'shala yonbosh» amalini oldingi

tomonga bajarish

14-15-sabog

Amalni qo'llash uchun albatta raqibni og'irlik markazini bir tomonga og'dirish kerak bo'ladi. Misol uchun, raqibni siqib o'zimizga tortgan holda o'ng qo'lni belbog'dan o'tkazamiz va raqibning o'ng oyog'i oldiga o'ng oyog'ni qo'yib, oldinga tortib, chalib tashlaymiz. Raqibning tizzasidan yuqori qismidan ham oyog' yordamida oldinga tortib, chalib tashlash mumkin.

**Qo'shala yonbosh amalini raqibning o'ng**

**oyog'i oldinda bo'lganda bajarish:**

a) kifflab raqibni oyoqlari orasiga o'ng oyog' bilan kiramiz;

b) chap oyog'imizni raqibni chap oyog'iga yaqinlashtirib, chap yelka tomonga burilamiz va o'ng oyog'imizni raqibni o'ng oyog'ining tizzasiga o'tkazamiz;

d) o'ng oyog' bilan raqibni oyoqlarini orqaga itarib, belbog'idan qattiq oldinga tortib tashlaymiz. Amalni bajarayotganda og'irlik markazimizni

22



57



Raqibning tortishiga tezlik bilan o'ng oyog'ini uning chap oyog'ini tashqari orqa tomondan oyoq solib itarib bosamiz.



29

## «BELBOG'LI OLISH KURASHI»

1-sabog

Belbog'li olish kurashida amallar faqat raqibning belbog'idan ushlab turib uni qo'yib yubormasdan qo'llaniladi. Bu olishda, faraz qilaylik, qo'llaringiz raqib belbog'iga «bog'lab» qo'yilgan. Lekin, belbog'ni yechib yuborishning iloji yo'q. Siz ana shu bog'langan qo'llar, oyoqlar, yelka, bel yordamida raqib yelkasini gilamga tekkinganingizdan keyingina belbog'dan qo'lingiz ozod bo'ladi.

«Belbog'li olish kurashi» tik holatda turib boshlanadi. «Belbog'li olish kurashi» boshlanishi to'rt holatdan iborat bo'ladi.

### «O'ng oyog' oldingi holat»

Bu holatda o'ng oyog'ni oldinga qo'yib, raqibni belbog'idan ushlab turiladi. Shuning barobarida, raqibning o'ng qo'li bilan chap qo'limiz orasidan oyoqlar harakatini kuzatib turiladi.



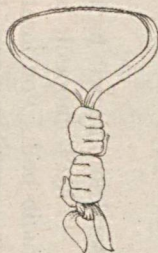
2

qirgish chizig'i

2. Qo'l panjalari bilan belbog'ning ichki tomondan tashqariga qayirib, belbog' ushlanadi.



3. Belbog'ning tarangligi olishuvchi tik turganda ko'krak qismigacha ko'tarilib, ikki musht qilib o'tahanadi.



## «BELBOG'LI OLISH KURASHI-DA»

«Siltash harakati»

2-sabog

Raqibni har qanday olish holatida ikkala qo'l yengil yordamida belning yon tomondan oldi va orga tomoniga chayqatish «siltash harakati» deyiladi.

Siltash harakatida qo'l yengi va chap qo'l

5

## «QO'SHALA YONBOSH»

BAJARISH

18-19-sabog

O'ng oyog'ni oldiga o'ng oyog' bilan kirib, yonga tortib chalib tashlaymiz. Raqibni tizzasigacha yoki tizzasidan yuqori qismidan oyoq yordamida yonga tortib tashlash mumkin. Bu amalni chap oyog'da bajarish ham mumkin. Chapqaqay kurashchilarga chap oyog'da bajarish oson kechadi. Raqibning chap tizzasigacha yoki tizzasidan yuqori qismidan chalib tashlaymiz. Faqat chap oyog'da bajarganda o'ng qo'lni yetkazib ushlash shart emas. Raqibni o'ng qo'l tirsagini sigib ushlash kerak, aks holda olishchi himoyaga o'tib qarshi amal qo'llaydi.

26

18

«Supurma» amalni o'ng oyog'da bajarish uchun raqibni o'ng yelka tomon yetaklab, chap oyog'ini yondan o'ng oyog' bilan qattiq qoqish orqali yoki yetaklamasdan o'ziga qattiq tortgan holda turgan joyida ham qo'llash mumkin. Supurma amalni (oyoqdan qoqish) oyoqlar

Supurma oyoqdan qoqish amalni o'ng

oyoqda bajarish

«Supurma» amalni chap oyog'da bajarish uchun raqibni chap yelka tomon yetaklab, uni o'ng oyog'ini, yonidan chap oyog'da qattiq qoqish orqali amalga oshiriladi. Amal raqibni yetaklamasdan o'ziga qattiq tortganda yoki turgan joyida ham qo'llanilishi mumkin. Amalni chap oyoq bilan bajarganda raqibni chap yelka tomonga tortib bajariladi.

«Supurma» amali raqibni yetaklab o'ziga tortish orqali og'irlik markazi bir tomonga o'tgan paytda qo'llaniladi.

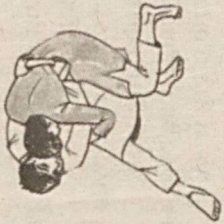
10-11 sabog

«Supurma» (oyoqdan qoqish) amalni chap

## BELBOG'LI OLISH KURASHIDA

Mana shu ko'rsatib o'tilgan harakatlardan so'ng raqibni qo'l yelka yordamida itarib o'tqizish yoki yelkasini gilamga tekkingiz ham mumkin.

Ba'zan oyoq ishlatmasdan ham kuchli kifllash natijasida, ham raqibni qo'l yelka yordamida itarib o'tqizish mumkin.



13

## «BELBOG'LI OLISH KURASHI-DA»

«Siltab itarib o'tirg'izish» amali

5-sabog

Har qanday olish holatida raqibni belidagi belbog'ning yon tomondan siltab itarib o'tirg'izish «siltab itarib o'tirg'izish» amali deyiladi.

Amalni bajarish uchun har qanday olish holatida raqibni belbog'idan ikki qo'l yordamida sigib, orqaga itaramiz. Siltab itarib o'tirg'izishda belbog'dan qo'l, l, l, qo'l, qo'l, yelka Aksincha, belning ikki yon tomondan belbog' ushlanadi.

Raqibni itarganimizda og'irlik markazimizni oldingi oyog'imizga o'tkazamiz. Masalan: chap oyog' yoki o'ng oyog'imiz oldida bo'lsa, shu oyoqlarga tayanamiz. Raqibni belbog'laridan sigib, ikki qo'l yelkani biqimiga qo'yib, qo'l, yelka yordamida itarib, uni o'tqazamiz. Agar biz amalni tez bajarsak, u holda u yelkasi bilan gilamga yiqilib qolishi ham mumkin.

10



12



tomonga burilib, raqibni ko'tarib oldinga tashlaymiz, amalni nihoyatda tez bajarish zarur. Eslatma: Bu amalni bajarishda raqibni muvozanatdan chiqarish zarur, aks holda amal chiqmaydi.

## TO'G'ANQO CHALISH OYOQ SOLISH) AMALI

«O'ng oyoq ichiga o'ng oyoq solib chalish»  
20-21-sabob

Amal: raqibni siqib oldinga tortganimizda uning og'irlik markazi o'ng oyoq'iga o'tadi. Shu holatda tezlik bilan raqibning o'ng oyoq'iga o'ng oyoq solib, orqasiga itaramiz. Butun gavdamiz kuchi bilan uni orqa tomonga bosamiz. Agar biz raqibni qattiqroq tortmay, muvozanatidan chiqara olmasak, amal chiqmaydi.

**Himoya:**

Tortganda tortuviga yurmaslik, o'ng oyoqni orqada ushlab, qo'llarimizni biqiniga tirab himoya qilamiz.

O'ng oyoq ichiga o'ng oyoq solib chalishga qarama-qarshi amal

28

### «Chap oyoq oldingi holat»

Bu holatda chap oyoqni oldinga qo'yib, raqibning belbog'idan ushlab turiladi. Raqibning o'ng qo'li bilan chap qo'limiz orasidan oyoqlar hara-



katini kuzatib turiladi.

### «Oyoqlar teng turgandagi holat»

Bu holatda oyoqlar orasi yelka kengligida yoki bo'lmasa biroz kengroq ochib, oyoqlar teng holatda turiladi. Raqibning o'ng qo'li bilan chap qo'limiz orasidan oyoqlar harakati kuzatiladi.



5

### «Oyoqlar bukilgan holati»

Bu holatda biz oyoqlarni o'ng oyoq oldingi yoki chap oyoq oldingi holatida bir-biriga yaqinroq qo'yib turamiz. Raqibning o'ng qo'li bilan chap qo'limiz orasidan oyoqlar harakatini kuzatib turiladi.



1. Ko'k choponli birinchi raqib ro'paradagi raqib belini yon tarafidan belbog'ni ushlaydi, uning raqibi zangori chopon ham xuddi shunday holatda raqibini belbog'ini yon tarafidan ushlab, yelkalari bilan belni orqaga egadi. Olish boshlangandan so'ng qo'l belbog' orqali yurgiziladi. Birinchi chaqirilgan olishchi ko'k choponni, ikkinchi chaqirilgani esa zangori choponni kiyadi.



4



27

## «KOTARMA, AMALI

12-13 sabob

«Ko'tarma» deganda raqibning oyoqlari orasidan oyoq yordamida burilib ko'tarish tushuntiradi. Olishda amallar asosan oyoq boldir yordamida amalga oshiriladi.

«Ko'tarma» amalini bajarish uchun raqibning ikki oyoq'ini o'rtasiga oyoq bilan burilib kirib, orqa boldir oyoq orqali uni oyoqlarini ko'tarib oldinga tashlanadi.

«Ko'tarma» amalining tizgaga mindirish amaldan farqi shundaki, u raqibga teskari o'girilib bajariladi. Illoji boricha raqibning oyoq'ini balandroq ko'tarib, qo'l yordamida oldinga tortib tashlanadi. Oyoqlar orasiga kirganda, oldi tomonga ko'proq egilib, belbog'larni oldinga tortamiz.

Og'irlik markazimiz oldingi oyoq'imizda bo'ladi, shuning uchun bor kuchimiz bilan oldinga intilamiz.

Raqib oyoqlari baravar bo'lgan holatda kiftlab, o'ng qo'lni yetkazamiz, chap yelka oldi

20

## «BELBOG'LI OLISH KURASHI»DA

«Kiftlab itarib o'tirg'izish» amali

6-sabob

Siltash bilan o'ng qo'lni belbog' orqali chap qo'lga yaqinlashtirish orqali raqibni orqaga itarib o'tirg'izish «kiftlab itarib o'tirg'izish amali» deyiladi.

Biz gapirib o'tganimizdek, o'ng qo'lni belbog' orqali chap qo'lga yaqinlashtirish kiftlash harakati hisoblanadi. Ya'ni, o'ng qo'l tirsakni raqibni chap qo'li ostidan o'tkazibroq belbog' ushlanadi. Mana shu holatda raqibni qo'l yelka yordamida orqaga itarganimizda u orqasi bilan g'ilamga o'tiradi. Amalni har xil bajarish mumkin.

Masalan:

a) oyoqlar orasiga o'ng oyoq' bilan qadam tashlab, kiftlab itarib o'tirg'izish;

b) raqibni o'ng oyoq' yoniga chap oyoq bilan qadam tashlab, kiftlab itarib o'tirg'izish;

d) raqibni chap oyoq' yoniga o'ng oyoq' bilan qadam tashlab, kiftlab itarib o'tirg'izish.

12



qirg'ish chizig'i



11



Parkentlik tengdoshingiz Madina Saidmurodova mustaqillik tengdoshi. Uning ismi sizga balki tanishdek tuyulayotgandir. Chunki u tahririyatimiz qoshida faoliyat ko'rsatayotgan «Istiqlol umidlari» to'garaginging eng faol a'zolaridan bo'lib, she'rlari, hikoyalari, qatra va tarjimalari bilan gazeta mundarijasini yanada boyitishga o'z hissasini qo'shib kelayotgan ijodkor yoshlardan biri. ulgursa bo'ladi.

U Toshkent viloyatining Parkent tumanidagi 5-ixtisoslashtirilgan maktabning 10-sinfida a'lo baholarga o'qib kelayapti. Sinfodoshlarining bari Madinadan bir, bir yarim yosh katta bo'lishsa-da, a'lochiligi, jamoat ishlarida faolligi, tashkilotchiligi bois uni sinfboshi qilib tayinlashgan.

**-Madina, sinfingizda hammadan kichik ekansiz. «Kichkina bo'la turib bizlarga bosh bo'lasanmi?» deydiganlar ham bo'lgandir?**

-Albatta, avvaliga ancha qiynalдим. Bolalar ham, hatto ayrim qizlar ham gapimga kirishmasdi. Ustozim Muattar opa Yoqubovaning maslahatlariga ko'ra har bir ishni ular bilan bamaslahat bajaradigan bo'ldim. Ayrim o'yin qaroq sinfdoshlarimning sho'xliklarini darhol ustozga «sotmaganim» uchun ham hurmatim orta bordi.

**-Madina, oyingizning aytishicha, maktabdan juda kech qaytarkansiz. Ona tili, adabiyot va ingliz tili**

## ISHTIYOQ BO'LSA BAS

**ixtisoslashtirilgan sinfingizda «3»chilarga o'rin yo'q ekan. Sizning esa musiqaga, til o'rganishga, rasm chizishga ishtiyoqingiz baland, shuningdek, fan olimpiadalarida qatnashish uchun qizg'in hozirlik ko'rayotgan ekansiz. Bularning bariga qanday ulgurayapsiz?**

-Odamda ishtiyoq, qiziqish bo'lsa, hammasiga bo'ladi. Dutor chalishni juda yaxshi ko'rganim bois musiqa maktabining 7-sinfidagi darslarim hecham og'irlik qilmaydi. Ingliz tilini o'rganishga bo'lgan ishtiyoqim esa ustozimning uyigacha bo'lgan olis masofani bir qadamdek qilib qo'yadi. So'lim Parkentimizning go'zal va betakror tabiati manzalaridan zavqlanib rasm chizsam miriqib dam olaman.

**-Arab tilidan tarjimalaringizni ham o'qiganim yodimda.**

-Bu tilni o'zim mustaqil o'rganyapman. Arab tilidan kichik-kichik ertak va hikoyalarni tarjima qilib, dugonalarimga o'qib beraman.

**-Istiqlol tengdoshi ekansiz, mustaqillik haqida qanday tasavvurga egasiz?**

-Onamning aytishlaricha, avvallari insonlarning erki o'z qo'lida bo'lmagan, mustaqil fikrlashlariga ham monelik qilingan ekan. Hozir esa hammasi boshqacha. Bir so'z bilan aytganda, mustaqillik

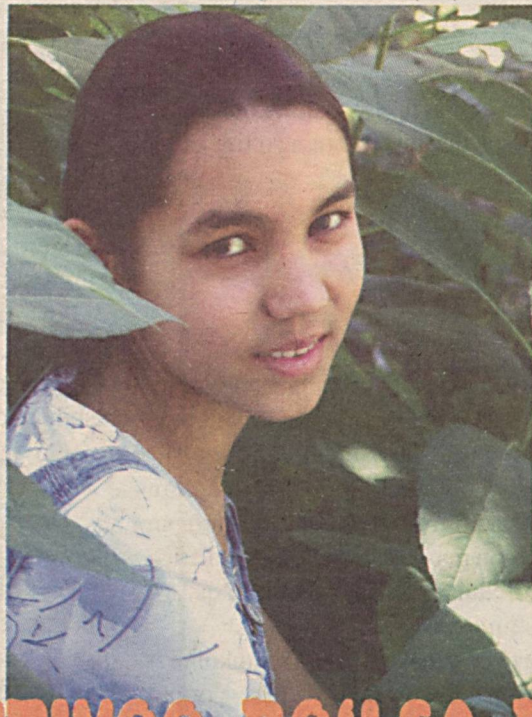
tilimizni, dinimizni, urf-odatlarimizni, qadim an'analimizni qaytib berdi. Uni avaylab-asrash, kelajak avlodlarimizga ham bus-butun yetkazish biz yoshlarning zimmamizdadir.

**-Madinaxon, kelgusida albatta ijodkor bo'lsangiz kerak-a?**

-Ijodkor-shifokor bo'lmoqchiman. Dunyoda odamlarning dardiga malham bo'lishdan-da savobliroq kasb bo'lmasa kerak, deb o'ylayman. Ijodni ham barobar olib borish niyatidaman. Chunki adabiyotga, she'riyatga oshno tutingan insonlar qalbida ta'magiriklik, loqaydlik kabi illatlarga joy qolmaydi. Bu esa shifokorlar uchun juda muhim...

Tabiatan og'ir, vazmin, kamtarin bo'lgan Madinaxon bilan hamsuhbat bo'lmaganimda, yuqoridagi fikrlarni shu jussasi kichikkina qiz aytganiga hecham ishonmagan bo'lardim. Uning kelgusida Zulfiyaxonim qizlari qatoridan munosib o'rin olishiga astoydil umid bog'lab, serqirra ijodiga baraka tiladim.

*Nargiza AKBAR qizi.*



## KUCHUKCHAM

Jajji, momiq kuchugim bor,  
Menga juda vafodor.  
Hovlimizni qo'riqlaydi,  
Bo'lmasin deb bir kor-hol.

**Marjona NIYOZOVA,**  
Toshkent shahar, Uchtepa  
tumanidagi 287 - o'rta  
maktabning 2 - «G» sinf  
o'quvchisi.



O'tgan yili bahorda hovlimizning bo'sh joylariga bir-ikkita mevali daraxt o'tqazgandik. Bu yil ancha bo'y cho'zib qolibdi. Nabiram Ibrohimjon bilan unga suv quya boshladik. Nabiram juda ajoyib-da, hamma narsaga qiziqadi. Savollari biram ko'p.

-Buvijon, bu qanaqa daraxt? -so'raydi ko'zlarini katta-katta ochib.

-Bu shaftoli daraxti. Xudo xohlasa, hademay hosilga kiradi.

-Nega shaftoli? - dedi Ibrohim daraxtni ushlab ko'rib, - olma bo'la qolsin.

-Bolajonim, shaftoli daraxtida shaftoli, olma daraxtida olma pishadi-da. Mana bunisi olma daraxti, chunki u katta bo'lsa, olma beradi.

-Huv anu-chi, ko'm-ko'k olmalari bor-ku. Men unga suv quydim, endi olmasi qizaradi, keyin uzib olaman, a?

-Yo'g'-e, bolam. U xurmo daraxti, xurmo, hali-beri pishmaydi, u qattiq. Bir qor ko'rsa, keyin pishadi. O'shanda uzib olsang, mazza-da. Anavi anjirning sarg'aygan-sarg'ayganlari pishgan bo'ladi. Ana ularni yeyish mumkin. Anjir yo'talingga ham davo bo'ladi.

-Voy, buvi, manavi gulni qarang, haliyam uxlab yotibdi.

-Qani, qaysi gul ekan? O, suvsirab qolibdi-ku. Endi tirilarmikin

bechora? Mayli, chelakchandagi suvni quy-chi, zora tirilsa.

Ikkovlashib gulning tagiga asta-asta suv quydik. Kechga tomon hovlida o'ynab yurgan nabiram hovliqib kelib qoldi:

-Buvi, buvijon, qarang, gulimiz tirilibdi!

-Buni qara-ya, u yanayam chiroyli bo'lib ketibdi. Ana qara, u seni duo qilyapti. «Ibrohimjonga rahmat, meni tiriltirdi», deyapti...

Kechqurun hammamiz dasturxon atrofiga yig'ilganimizda nevaramning bugungi qilgan ishini maqtab gapirib berdim.

-Bolam aqlli-da, adasi. Katta yigit bo'lib, menga yordam berdi, -dedim yelkasini silab.

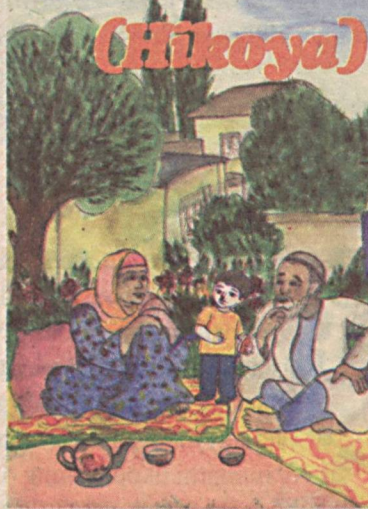
Nevaram tushmagur deng «Endi qo'limdan hamma ish keladi, menam katta bo'lib qoldim» degandek, gavdasini g'oz tutib:

-Siz xafa bo'lmang, buvijon. Buvamning mozoriga ham tez-tez borib, u yerdagi gullarga chelakchamda suv quyib turamiz. U gullar ham ochilib, chiroyli bo'lib tursa, buvam ham bizdan xursand bo'ladi, a, dada?

Hayratdan hammamiz bir-birimizga qarab

oldik. Tilimiz lol edi...

*Gulnora AHMEDOVA.*



**TONG yulduzi**

O'zbekiston Respublikasi  
bolalari va  
o'smirlarining gazetasi

**BOSH MUHARRIR:**

*Umida*

**ABDUAZIMOVA**

**TAHRIR HAY'ATI:**

Turobjon JO'RAYEV,

Dilbar OLIMJONOVA,

Botir UBAYDULLAYEV,

Jabbor RAZZOQOV,

Dilmurod RAHMATILLAYEV,

Dilshoda DADAJONOVA,

Feruza JALILOVA

(bosh muharrir o'rinbosari),

Sobirjon SHARIPOV,

Nurxon NAFASOV,

Ergashvoy SARIQOV.

**Gazeta O'zbekiston  
Matbuot va axborot  
agentligida**

**022-raqam bilan  
2003-yil 11-dekabrda  
ro'yxatdan o'tgan.**

Noshir:

«O'zbekiston»  
nashriyot-matbaa  
ijodiy uyi.

Gazeta

«O'zbekiston»  
nashriyot-matbaa  
ijodiy uyi

kompyuter bo'limida terib  
sahifalandi va  
chop etildi.

Gazeta haftaning dushanba  
kuni chiqadi.

Hajmi A-3,

2 bosma taboq.

**Adadi - 18717**

**Buyurtma N: J 2617**

Dizayner va sahifalovchi:

**Fazliddin**

**SHAYADGAROV**

Navbatchi:

**Jamila**

**ERDONOVA**

Rassom:

**Nodira MIRZAYEVA**

**Manzilimiz:**

**700129,**

**Toshkent shahri,**

**Navoiy ko'chasi, 30-uy.**

**Obuna indeksi: 198.**

e-mail:

tong\_yulduzi@rambler.ru

**Tel: 144-23-81**

**144-63-08**

**Tel./ faks:**

**(99871) 144-24-45**