

A.NAVOIY NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT
UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNI O'QITISH
METODIKASI KAFEDRASI

KURS ISHI

Mavzu: “KURASHCHILARDA EGILUVCHANLIKNI
TARBIYALASH”

Rahbar: O.E.Toshmurodov

Talaba: M.Raxmonova

SAMARQAND -2014

R Y E J A

KIRISH

I-BOB ADABIYOTLAR TA'LILI

II-BOB ILMIY TADQIQOTLARNING MAQSAD VA VAZIFALARI.

A) KURASHCHILARDA EGILUVCHANLIKNI TARBIYALASHNING XUSUSIYATLARI.

B) KURASHCHILARDA EGILUVCHANLIKNI TARBIYALASH USULLARI.

V) XULOSA VA AMALIY TAKLIFLAR

G) FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

KIRISH

Kurashning tarixi juda qadim zamonlarga borib taqaladi. Eramizdan ilgari II-III asrlarda yashagan Grek yozuvchisi Eman Kvaldiyning yozishicha O'zbekistonning ota bobolari, ya'ni bundan 2500 yil ilgari xozirgi O'zbekiston 'ududida yashagan qabilalarni orasida kurash keng tarqalganligi aytilgan.

Ssha davrda yashagan yigitlar 'ayot talabiga javob beradigan jismoniy tayyorgarlikni kurash orqali amalga oshirganlar. Qadimda 'am xar xil yig'inlar, xalq sayillari, Navro'z bayramlarida ananaviy polvonlar olishuvi kurash stkazilgan. Qadimgi Spartakiada 'am yoshlarni jismoniy tarbiyalashning bir qator usullari mavjud bo'lganki buni asosini kurash tashkil qilgan. Bu kurash turida oyoqlardan ushlashga ruxsat berilgan.

Erkin kurash o'zida Milliy kurashning eng yaxshi usullarni o'zida aks ettirgan. Erkin kurashning vatan kspgina manbalardan yozilishicha Angliyadir. 1904 yil uchinchi olimpiada syinlarida AQShning Sant-Lums sha'rida kurashning bu turini Olimpiya qsmitasi buni qabul qildi va kurashning erkin turi deb atadi.

1928 yil Parijda birinchi bor Yevropa birinchiligi stkazildi. Erkin kurash rivojlanib borib kspgina davlatlarda qiziqarli kurash turiga aylandi va asta sekin kurashning klassik turi qatoriga chiqdi.

M.X.D. Respublikalari qatorida kurashning erkin turi bsyicha O'zbekistonda juda katta qiziqish bilan shug'ullanadilar. Respublikamiz sportchilari musobaqalar g'olibi bo'lishgan.

1993 yil Toronto sha'rida stkazilgan ja'on birinchiligida Respublikamiz sportchilari birinchi bor qatnashdilar. Bu ja'on birinchiligida Respublikamiz vakillari muvaffaqiyatli qatnashib ikkita bronza medal so'ibi bo'lishdi. Kurashning bu turi bilan bizning Respublikamizda kspgina sportchilar shug'ullanadilar va ular erkin kurashning mamlakatimizda rivojlanishida o'zlarining munosib xissalarini qsshadilar.

Respublikamiz kspgina yetakchi murrabiylari sportchilarda egiluvchanlikni tarbiyalashda juda katta a'amiyat berib kelmoqdalar va bir qator muvaffaqiyatlarga erishmoqdalar.

I-BOB. ADABIYOTLAR TA'LILI.

A.K.Atoyev (1982) kitobida egiluvchanlikni rivojlantirish bir necha harakatlarni shakllantirishni aytib o'tadi. Bu mashqlarning kurashchilar uchun ularning qo'l va oyoq harakatlari uchun qanchalik ahamiyat kasb etishni aytib o'tadi. Egiluvchanlik kuch sifatlariniham oshirishga yordam beradi. Kuch va egiluvchanlik sifatlarini bir xil mashqlar orqali rivojlantirish kerakligini ta'kidlab o'tadi.

To'qimalarda harakatchanlikni tarbiyalash uchun sakrovchanlik va aylanma harakatlar qilish maqsadga muvofiqdir. Kuch va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlardan keyin alo'ida muskullarni bsshashtiruvchi mashqlar beriladi.

Shuningdek egiluvchanlikni tarbiyalash usullarini ishlab chiqishda quyidagi kitoblar mualliflarning o'quv qo'llanmalaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

A.N.Lens egiluvchanlikga oid mashg'ulotlar o'tkazilayotganda muskullar holatiga diqqatini qaratdi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun maxsus umum rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Egiluvchanlikni gigiyenik gimnastika vaqtida va darsning tayyorlov qismida bajarish maqsadga muvofiqdir. Egiluvchanlik mashqlarni darsning tayyorlov qismi bilan birgalikda darsning yakuniy qismida muskullar yaxshi qizigan vaqtda berish mumkinligini aytadi.

N.Nurshin, Salomov va Kerimov "O'zbekcha milliy sport kurashi" bu kitob muallifning fikricha egiluvchanlik mushak va to'qimalarning qayishqoqligiga bog'liq. Mushaklar qayishqoqlik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv sistemasining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Masalan, musobaqalar oldidagi hayajonlanish va ko'tarikilik vaqtida egiluvchanlik ortib boradi. Egiluvchanlik harakat texnikasini yaxshilashda katta ahamiyatga ega bo'lmagan sportchilarga nisbatan kuch ishlatuvchi usullaridan foydalanib, yaxshi egiluvchan kurashchilar esa odatda har xil usullarni qo'llashadilar.

Egiluvchanlik ikki xil bo'ladi. Faol va sust egiluvchanlik. Faol egiluvchanlik biror bsg'indagi harakatchanlikning ortida shu bsg'indan o'tadigan muskullarning qisqarishi 'isobiga rsy beradi. Sust egiluvchanlik esa tashqi kuchlar ta'sirida tana qismlari 'olatining bsg'inlaridagi o'zgarishda rsy beradi. Usullar qslashda 'ujum paytida faol egiluvchanlikni 'imoya vaqtida esa sust egiluvchanlikni namoyon etadi.

N.Sorokin o'zining "Sport kurashi" kitobida egiluvchanlikni rivojlantirishni aniq ko'rsatib o'tadi va shunday yozadi.

Egiluvchanlikni doimo rivojlantirib borish kerak, chunki bu kurash kurashchilarda usullar qslash uchun sport kurashida muhim o'rin tutadi. Sorokinning fikricha sportchi doimo egiluvchan bo'lishi kerak. Egiluvchanlik yetishmagan sportchilar albatta o'z raqiblariga boy beradilar. Kurashchi doimo egiluvchanlik mashqlarini bajarib borishi kerak. Egiluvchanlik yuqori bo'lgan sportchilar harakatlarni aniq va yuqori ko'rsatkichlarda bajaradi.

Egiluvchanlik kurashchi uchun texnik harakatlar va ularning bo'limlarida bajarish uchun kerak, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun umum rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish sheriklar bilan 'am har xil jihozlar bilan va jihozlarsiz mashqlarni bajarishi kerak. Egiluvchanlikni oshirish uchun berilgan mashqlarni har kuni, ketma-ket uzluksiz bajarib borish kerak, chunki uzoq tanaffuslar egiluvchanlikni rivojlantirishga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mushaklar ketma-ketligini sportchi egiluvchanlikning tayyorgarligiga qarab berib borishi kerak.

S.M.Vayshekovskiy o'zini kitobida egiluvchanlik 'aqida tsila ma'lumot beradi. Uning fikricha, egiluvchanlik sifati bu harakatlarni yuqori ko'rsatkichlarda bajarishdir. Bu sifat barcha sport turlarida va mushaklarda muhim urin tutadi.

To'g'ri rivojlangan egiluvchanlik kurashchilarda juda og'ir usullarni 'am boshqarishda yangiliklar tug'diradi, bunday sportchilar kuch va tezlik har

qanday mashqlarni bajaradi, bu ular uchun kspgina sifatlarni tejashga yordam beradi.

Egiluvchanlik tsqimalarning harakati bilan ifodalanadi. Ularning uzunligi qayishqoqlik bog'lamlariga bog'liqdir. Egiluvchanlikni 14 yoshgacha rivojlantirgan ma'qul. Shuning uchun 10-14 yosh egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng yaxshi davr 'isoblanadi. A.S.Dvorkin (1974 y) o'zining kitobida egiluvchanlikni tarbiyalash 'aqida bir qancha foydali masla'atlar berdi. U shunday yozadi. Egiluvchanlik bu harakatlarni tez erkin tejamkorlik bilan yuqori ko'rsatkichlarda bajarish demakdir.

Sportda egiluvchanlik texnik usullarini bajarishda yordam beradigan sifatdir. Maqsad sari ysnaltirilgan egiluvchanlikni rivojlantirishni 8-10 yoshdan boshlagan ma'qul. Agar egiluvchanlikni 14 yoshgacha tarbiyalamasa tsqimalar harakatning yomonlashuvi tufayli bu sifatni rivojlantirish qiyinlashadi.

A.S.Dvorkinning yoshiga egiluvchanlikni tarbiyalash har xil umum rivojlantiruvchi mashqlarga bog'liq. Ularning bir nechtasi o'zining kitobida berib o'tadi. Gavdani oldinga va orqaga egish, uni aylantirish, tizzani aylantirish, qsl muskullarini cho'zish bel muskullari va bog'liklarini cho'zishga oid mashqlar. A.Ch.Volovik (1970 y) o'zining kitobida egiluvchanlikni tsqimalarning harakatchanligini tsqima va muskullarning bog'lamlar va ularning cho'zilmalari bilan bog'laydi.

Egiluvchanligi yetarli bo'lmagan kurashchilar ksp 'ollarda ksp kuch talab qiladigan usullarni parterda va turishda qslaydilar.

Shuningdek ular alo'ida usullar qslash vaqtida 'am, yelkadan oshirib otish egilgan 'olatdan kstarib tashlash egiluvchanlikning yetishmasligi ko'rinib turadi.

Demak, egiluvchanlik kuch va tezlikni 'am, texnika va taktika, 'am o'zining ijobiy ta'sirida ko'rsatadi. Egiluvchanlik sifati sekin asta amalga oshadigan jarayondir. Shuning uchun bir mashg'ulot jarayonida bu sifatga oid mashqlarni bermaslik kerak. Bog'lamlar tez charchaydi, og'rish 'ollari rsy beradi. Bu 'olatdagi mashg'ulotlardan keyin tiklanish 'olati tez kechadi. Shuning

uchun egiluvchanlikni rivojlantirishda ksplab mashqlar berilmaydi, lekin ular tez-tez takrorlanadi.

Egiluvchanligi nasib kurashchilar bu mashqlarni faqat mashg'ulot paytida emas balkiuy sharoitida 'am bajarishlari kerak. Kurashchilar tomonidan erishilgan barcha yutuqlar doimiy shug'ullanmaslik natijasida cho'zilish egiluvchanlikni rivojlantirishning asosidir.

Kurashchilarning ksprik 'olati cho'ziladi mashslarning asosi bo'lib 'isoblandi. Bu 'olatda umurtqa pog'onasining yuqori va yon qismlarida tsqimalar cho'ziladi. Bir vaqtning o'zida bekning old muskullari kskrak qorin qovurg'alar aro va oyoq muskullari cho'ziladi.

II-BOB. ILMIY TADQIQOTLARNING MAQSAD VA VAZIFALARI.

Metodik tadqiqotlarning maqsadi va vazifalari. Sport ustalari va nomzodlari bilan 10 su'bat uyushtiriladi.

1. Su'batdagi birinchi savol quyidagicha bo'ladi: Mashg'ulotlar stkazish uchun kurashchilarni olayotgan egiluvchanlik sifatiga e'tibor bersizmi? 60 % 'a javobini, 40 % ysq javobini beradilar.

2. Siz o'z shogirdlaringizda necha yoshdan egiluvchanlikni rivojlantirishni boshladingiz?

50 % - 2-12 yoshdan, 30 % 8-9 yoshdan, ba'zilar ertaroq bolash yaxshi natijalar berishini, ayrimlari kechroq boshlash kerakligini aytishdi.

3. Siz egiluvchanlik mashqlarini mashg'ulotning qaysi qismiga berasiz? 80 % murabbiylar mashg'ulotining tayyorlov qismida deb javob berishdi. 20 % murabbiylar mashg'ulotini yakuniy qismida degan javob berishdi.

4. Siz egiluvchanlikni kurashchilar uchun zaruriy sifat deb sylaysizmi? 90 % foydadan ksprog'i –'a javobini, 10 % ysq javobini berishdi.

5. Kurashchilar bilan mashg'ulotlar vaqtida siz egiluvchanlikka oid qanday mashqlarni qslaysiz? 90 % murabbiylar maxsus mashqlardan foydalanishlarini bildirishdi, 10 % turgan joyda juft bo'lib bajarish kerak degan javobni berishdi.

6. Kuch sifatlarini rivojlantirish egiluvchanlikni rivojlantirishga 'alaqit beradimi? 80 % 'alaqit beradi, 20 % 'alaqit bermaydidegan javobni beradi.

Kurashchilarga egiluvchanlikni tarbiyalashning xususiyatlari egiluvchanlikni bu tsqimalardagi harakatchanlik, tsqimalarning imkoniyatlari bog'lamlar va muskullarni srab turgan tsqimalarning cho'ziluvchanligidir. Egiluvchanlikning katta va kichikligi muskullarning unga ularning erkinligi va zsriqishga bog'liq. Kurashchining bir xil turdagi mashqlarini bajarish jarayonida ularning egiluvchanlik qobiliyatini aniqlash mumkin. Egiluvchanlik kurashchi 'amma usullarni maromiga yetkazib bajaradi va ularning xilma-xilligiga e'tibor beradi. Egiluvchanlik past kurashchilar asosiy usullarni kuch ishlatib bajaradilar.

Egiluvchanlikni rivojlantirish juda sekin amalga oshadigan jarayonlar, shuning uchun bir mashg'ulot mobaynida ko'plab mashqlarni berib bo'lmaydi. Yaxshi natijalarga erishish uchun mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarni cho'zmasligi kerak. Kurashchilarning ko'sproq 'olati umurtqa pog'onasining yuqori va yon tsqimalarini rivojlantirish uchun asosiy mashq 'isoblanadi. Quyidagi mashqlar gavdaning egiluvchanligi rivojlantirishda.

1. Qsllarni boshga qsygan 'olda gavadani aylantirishdir.
2. Toz, bel va tizza tsqimalarini cho'zish, orqaga, oldinga va yon tomonlarga egilishlar natijasida.
3. Toz qismlarini aylantirish 'olati.
4. Oyoqlarni yon tomonga yozib stirish 'olatlarini tez bajarishlar.
5. Chalqancha yotgan 'olda gavadani kstarib snga va chapga burilishlar.
6. Tiz chskib stirish'olatidan egilib yuoshlarni tizzaga tekkizish.
7. Shu 'olatdan egilib boshlarni gilamga tekizish va kskrak orqali aylanib ksprik 'olatida turishdir.
8. Qsllar bosh orqasida gavadani snga va chapga burishlar. Kurashchilarning egiluvchanligini rivojlantiruvchi maxsus mashqlarga quyilagi mashqlardan foydalanishlari mumkin.

- 1). Ksprik 'olatida orqaga va oldinga tebranish.
- 2). Bosh orqali aylanib stishlar.
- 3) Bosh atrofida aylantirishlar.
- 4). Tik 'olatdan vastirgan 'olatdan ksprik 'olatiga stishlar. Egiluvchanlik amalga kurashchilar uchun harakatlarni yuqori suratlarda bajarish uchun kerak. Agar kurashchi egiluvchan bo'lsa, u texnik usullarni qiynalmasdan bajaradi. Egiluvchanlik tsqimalarning 'olatiga bog'lamlarning qayishqoqligiga muskul va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Egiluvchanlik sportchining tashqi 'olatiga qarab o'zgaradi.

Masalan, uyqudan keyin, ovqatdan keyin va muskullar sovigandan keyin egiluvchanlikni susayish 'ollari kuzatiladi. Egiluvchanlik rivojlantirish uchun mashqlarni xilma xilligiga 'am e'tibor berish kerak.

1. Oyoq va qsl harakatlariga oid mashqlar.
2. Stirgan 'olatdan tizzalarni quloqlab oldinga egilish, boshni tizzaga tekkizishga harakat qiling.
3. Stirgan 'olatdan oyoqlarni boshga kstarishga harakat qiling.
4. Oyoqlarni yoyib stirish 'olati.
5. Gimnastika kurashchisida turib oldinga va orqaga tebranishlar.

MAXSUS MASHQLARGA QUYIDAGILAR

KIRADI:

1. Turishdan ksprikcha 'olatiga stish va ksprik 'olatdan turish.
2. Ksprik 'olatidan bosh orqali va orqaga harakatlantirish.
3. Ksprik 'olatidan gavdani oldinga va orqaga harakatlantirish.
4. Egiluvchanlikni aks etgan usullarini bajarish.

Muskul bog'lamlarini qayishqoqligini oshirish uchun qadoq toshlar bilan mashqlar bajarish maqsadga muvofiqdir. Mashqlar sekin-asta boshlanib, keyin harakatlar tezligi oshirib boriladi. Mashqlarni takrorlanish miqdori mashqni takrorlangan soni bilan belgilanadi. Mashqlarni muskullarning qisqarishida va cho'zilishda og'rish 'olati sezilganda tsxtatish kerak. Egiluvchanlikka oid mashqlar ikki gruppaga bo'linadi: faol vasust egiluvchanlikka.

Faol egiluvchanlikka oddiy cho'ziluvchi va tebranuvchi mashqlar kiradi. Cho'ziluvchanlikka oid mashqlarni dinamik va statik jadvalda ketma-ketlikka e'tibor qilgan 'olda stkazish lozim. har qanday mashq ma'lum bir tsqima va muskullarni rivojlanishiga qaratilishi kerak.

Inson egiluvchanlik yoshlik davrida rivojlanadi 15-17 yoshdan keyin rivojlantirish qiyin kechadi. Mashg'ulotlar vaqtida cho'ziluvchanlikka oid mashqlarni yetarli darajada bermaslik egiluvchanlik sifatini susayishiga olib keladi. Keyinchalik bu sifatni tiklash qiyin kechadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash usullari. Yaxshi rivojlangan egiluvchanlik, kuch yaaqqonlik va shunga sxshash bir qator sifatlarni namoyon qilishga imkon yaratadi. Bu sifat taktik imkoniyatlarni 'am kengaytirishga yordam beradi. Egiluvchanlikni

tarbiyalanuvchi mashqlarni mashg'ulotlarning 'oxlagan vaqtida berish mumkin. Bu mashqlarga akrobatik harakatlarni qsyish cho'ziluvchanlikki oid mashqlarni va har xil harakat tezligidagi mashqlarni qsyish mumkin.

Masalan:

1. Toz va bel qismlarini harakatda aylantirish.
2. Gavdani aylanma harakatlari.
3. Toz, bel va tizza qismidagi tsqimalarni cho'zish mashqlari.

Egiluvchanlik bu inson muskullarining elastikligiga, bog'lamlarga, paylarga va tsqimalarning tashqi 'olatiga bog'liq. Egiluvchanlik harakat malakalarini yaxshilashga muhim rol synaydi. Bundan ko'rinib turibdiki bu sifat yetishmaydigan kurashchilar usullar qslashda kuchga zsr beradilar. Egiluvchanlik yaxshi rivojlangan sportchilari 'am har tomonlama rivojlangan va texnik usullarini bajaradilar. Sport kurashi amaliyotida egiluvchanlikni tarbiyalash uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullaridan quyidagilar qsllaniladi.

Bir tekislik, o'zgaruvchan takroriy oraliq masofada, aylanma va musobaqa usullari. Bir tekislik usul mashg'ulotning maksimal davomiyligi (40 min) kurashchining tsxtovsiz ish faoliyati yuqori bulgan vaqtda yurak urishining 130 mar/min yuqori bo'lmasligi kerak. Bunaqa mashg'ulotlar natijasida yengil charchash kislorod qarzi vujudga keladi. Bu usul dezul bellashuvlarida mashg'ulotning tayyorlov qismida ish kslamini oshirish va qsshimcha harakatlarni qisqartirish maqsadida. Ksp 'olatlarda nagruzkalar shu usulda bajariladi. Mashg'ulotning o'zgaruvchanlik usuli ish kslamining tsxtovsiz olib borilishi bilan bunda bajarilish unumdorligi o'zgaruvchan bo'lib, yurak urishining maksimal qiymati 180 mar/min teng bo'ladi. Bu metod kurashchilarda har xil ta'sir ko'rsatadi, ularda ish kslamini tekkisda davom ettirish va ish unumdorligini keskin oshirishni taqoza etadi. Bu usul mashg'ulotning yakuniy qismida umumiy egiluvchanlikni tarbiyalash uchun musobaqalar vaqtida esa maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun beriladi. Takroriy usul ma'lum 'ajmdagi tayyorgarlik shuning unumdorligi maqsadida

qullaniladi. U bir xildagi mashqlarni takrorlanish va ular orasidagi dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan belgilanadi.

Takroriy nagruzkalar umumiy tutashuvlar natijasida kurashchilarning ish unumdorligini yanada oshiradi. Oraliq masofali usul sportchilarning ysnalish bsyicha egiluvchanligini oshirish maqsadida qullaniladi. Ular 'am xuddi takroriy usul kabi bir xildagi mashqlarni takrorlash bilan, ammo ma'lum bir muddatli dam olishlar bilan. Bunday vaqtdagi mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tsliq 10 minutli tsplamlarda tayyor bo'lmagan kurashchilarda qisqa muddatli belashuvlar bilan cheklanish masla'at beradi. Sportga metold sportchilarni to'g'ridan-to'g'ri musobaqalarga tayyorlashda qullaniladi. Mashg'ulotning syin usulini sportchilar quyidagi har xil maqsadlarda qullaniladilar: Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda xususan egiluvchanlikni. Kurashchilar bellashuvlar vaqtida raqibning harakatlariga o'z vaqtida qarshi usullar qslashga bo'ladilar. Bu usul kurashchilarda jismoniy va maxsus tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirishda va mashg'ulotning boshqa usullariga stishda qullaniladi. Aylama usul mashg'ulotlar vaqtida turli maqsadlarda qullaniladi. Bu usulning asosiy harakatda bajariladigan mashqlarni majmuini bir maqsad sari ysnaltirishdir.

XULOSA

Srganib chiqilgan ma'lumotlarga asoslanib shunday fikrga kelish va xulosa qilish mumkinki, egiluvchanlikni rivojlantirish kurashchilarda muhim a'amiyat kasb etadi. U boshqa sifatlar kuch, tezkorlik, chaqqonlik va ildamlik bilan chambarchas bog'liq. Egiluvchanlik kurashchilarda usullar bajarishda bu sifatlarni tejashga yordam beradi.

Yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, egiluvchanlik sifatini rivojlantirishni kichik yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

- 1.F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2001.
- 2.N.X.Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
- 3.A.Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent «O'qituvchi» 2005.
- 4.K.Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.

Elektron ta'lim resurslari.

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu INTERNET.uz
6. wwwkurash.ru/athletics