

## KURASH QOIDALARINING XUSUSIYATLARI

**Alisher Islomboevich Sultonov**

Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

### ANNOTATSIYA

Kurashchilar xam gilamga chiqishdan oldin va uni tark yetishda, Kurash maydoniga kirishda va undan chiqishda, xar bir olishuvning boshlanishida va oxirida o'ng qo'llarini chap ko'krakka qo'yib ta'zim qiladilar. Kurash maydoni oldidagi ta'zimdan so'ng Kurashchilar maxsus belgilangan joyga qadar to'g'riga yurishlari shart, keyin o'ng qo'lni chap ko'ksiga qo'yib, bir-birlariga ta'zim qilishlari shart.

**Kalit so'zlar:** Kurash , raqib, gilam, hakam, mashq, yakka, kuch, chalish, pahlavon.

### CHARACTERISTICS OF WRESTLING RULES

#### ABSTRACT

Wrestlers also bow before and on the mat, entering and exiting the wrestling arena, placing their right hands on their left chest at the beginning and end of each fight. After bowing in front of the wrestling arena, the wrestlers must walk straight to the designated place, then place their right hand on their left chest and bow to each other.

**Keywords:** Wrestling, opponent, carpet, referee, exercise, solo, strength, wrestling, wrestler.

#### KIRISH

Mustaqil Davlatimiz tomonidan "Ta'lim to'g'risidagi qonun" va O'zbekiston Respublikasi birinchi prezidenti I.A. Karimov tomonidan 24.10.2004-y. da "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish fondini tashkil etish to'g'risida"gi qarori qabul qilinishi bilan turli geografik va ekologik sharoitlarda yashovchi bolalar va o'smirlarni jismoniy rivojlanishini o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etib kelmoqda.

O'zbek xalq o'yinlari xalqning o'ziga xos urf-odatlaridan, turmush sharoitidan, yashash iqlimi, tarixiy obidalar, atrof-muhit sharoitidan kelib chiqqan bo'lib, shularga yarasha jinsiga, yoshiga, salomatligiga ko'ra qo'llanilgan. Shu jumladan kurash sport turidan ham bir qancha keng ko'lamda ishlar olib borilmoqda

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

1. Kurash qoidalarining xususiyatlari Kurashda raqibni ushlab olganda, ko'targanda oldinga, orqaga yoki yonga harakatlanish mumkin. Uni yerdan ko'targan zahoti tezkor aylantirish, orqa-oldi, yon tomonlarga tashlash kerak. Yerdan ko'tarishda chapga yoki o'ngga tez o'girilish shart va bunda raqibni yon tomonga yoki kurakka tashlanadi. Xar bir olishuv boshlanishidan oldin uchta xakam (o'rtadagi xakam, ikkita yon xakam) musobaqalar o'tkaziladigan maydonning chetiga birgalashib turishadi, ung qo'llarini chap ko'krakka qo'yib, o'z joylarini yegallashdan oldin ta'zim qiladilar. Musobaqalar o'tkaziladigan maydondan chiqishdan oldin xakamlar takroran chetda yig'iladilar va o'ng qo'llarini chap ko'krakka qo'yib tomoshabinlar ko'p tomonga qarab, ta'zim qiladilar.

2. Kurashchilar xam gilamga chiqishdan oldin va uni tark yetishda, Kurash maydoniga kirishda va undan chiqishda, xar bir olishuvning boshlanishida va oxirida o'ng qo'llarini chap ko'krakka qo'yib ta'zim qiladilar. Kurash maydoni oldidagi ta'zimdanda so'ng Kurashchilar maxsus belgilangan joyga qadar to'g'riga yurishlari shart, keyin o'ng qo'lni chap ko'ksiga qo'yib, bir-birlariga ta'zim qilishlari shart.

3. Xakam olishuv natijasini ye'lon qilgandan so'ng Kurashchilar yana bir bor o'ng qo'llarini chap ko'ksiga qo'yib bir-birlariga ta'zim qiladilar va gilamdan chiqib ketadilar.

4. Xakam va yon tomondagi xakamlar tayyorgarlik xolatida olishuvdan oldin, Kurashchilar gilamga chiqishlaridan oldin turishlari shart.

5. Xamma ta'zimlar bo'yin va gavdaning yegilishi orqali bajariladi. Agar Kurashchilar ta'zimni bajarmasalar, xakam uning bajarilishini talab qilishi shart.

6. Gilamdagi xakamlar maydonni nazorat qilar yekanlar, gilamning usti tekis, toza, tatamilar orasi ochiq bo'lmasligiga, yon xakamlar kursilari o'z joylarida joylashishlariga va Kurashchilar belgilangan qoida talablariga javob berishlariga ye'tibor qaratishi shart. Xakam gilam o'rtasida vaqt ro'yxatga olinadigan stolga qarab tik xolatda turishi kerak.

Xakam «TO'XTA» buyrug'ini berar yekan, Kurashuvchilarni ko'rib turishi kerak, agar ular buyruqni yeshitmay qoladigan xol kelib chiqsa, o'rtadagi xakam tezda ularga yaqinlashib to'xtatadi.

XXII. Jamoa raxbarlari, murabbiylari va vakillari

1. Bosh xakam va uning yordamchilari bilan to'g'ridan-to'g'ri murojaat qilish xuquqiga faqat jamoa raxbari, murabbiy yoki vakili yegadir.

2. Jamoa raxbari Kurashchilarning kiyimiga va ularning o'z vaqtida gilamga

chiqishiga xamda umumiy tartib-intizomiga javobgardirlar.

3. Bosh xakam va xakamlar qatorida jamoa boshlig'i xam qur'a tashlashni o'tkazishda qatnashadi.

4. Kurash jarayonida jamoa raxbarlari uchun joy ajratilib, ular o'z o'rinlarida bo'lishlari shart.

5. Jamoa raxbarlari yoki murabbiylari xakamlik guvoxnomasi bo'lgan takdirda musobaqa xakami vazifasini xam o'tashlari mumkin.

6. Yuqoridagilarga amal qilmagan raxbarlar o'z vazifasidan bo'shatilib, bu xaqda tegishli tashkilotlarga xabar qilinadi.

7. Gurux murabbiyi olishuv vaqtida belgilangan joyda yoki gilam atrofida 2 m masofada turishi mumkin.

8. Gurux murabbiyi o'z Kurashchisi tan jaroxati olgan vaqtda belgilangan tartibda shifokor tomonidan tibbiy yordam ko'rsatilayotgan vaziyatda xozir bo'lib turishi mumkin, ammo gilam chetidagi va o'rtasidagi xakamlar xaroriga itoat qilmasligi yoki ularni xaqorat qilishi taqiqlanadi.

9. Yuqoridagilarga gurux murabbiyi itoat yetmasa, o'rtadagi xakam olishuvni boshqaruvchi xakamdan murabbiyga «DAKKI» o'goxlantirish berishni talab qilishi mumkin, bu xol yana qaytarilsa, olishuvni boshqaruvchi xakam «IRROM» o'goxlantirishini ye'lon qilib, uni olishuvdan chetlatishi mumkin.

## **NATIJALAR**

### **Kurashchilar vaznlarini aniqlash tartibi**

1. Musobaqaning qaysi xar qanday vazn toifalarida olishuvlar o'tkazilsa, o'sha vazn toifasiga qatnashuvchi Kurashchilarning vaznlari musobaqa boshlanishidan ikki soat oldin o'lch

2. Vaznlarni o'lchash 1 (bir) soatdan ortiq davom yetmasligi kerak, agar qatnashuvchi ko'p bo'lib, bir tarozida o'lchab ulgurilmasa, bosh xakam ruxsati bilan tarozini ikkita yoki uchta qilish mumkin, ammo xar bir vaznda Kurashuvchi polvonlar albatta, bitta tarozida o'lchanishi shart.

3. Kurashchilar o'lchanishga o'z shaxsini tasdiqlovchi xujjat bilan kirishlari shart.

4. Vaznini o'lchatmagan Kurashchi, bu vazn toifasidagi olishuvlarga qo'yilmaydi.

5. O'lchanish paytida Kurashchilar pastki ich kiyimdan boshqa kiyimda bo'lmasliklari shart.

6. Kurashchilar vaznlarini aniqlash jarayonida Bosh xakam tomonidan tuzilgan komissiya: bosh xakam yordamchisi, kotib, tibbiyot xodimi, 2-3 ta xakamlar bo'lishi kerak. Tarozidan vaznini aniqlab o'tgan Kurashchilar familiyasi o'lchanish bayonnomasida qayd qilib boriladi.

Kurashchilarning yosh va vazn toifalari

1. Musobaqa qatnashchilarni quyidagi vaznlarga bo'linadilar:

Bolalar (4-7 yosh) - 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19 □□19 kg

Bolalar (8-11 yosh) -20, 21, 23, 25, 27, 30, 33 □□33 kg

Bolalar (12-13 yosh) - 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, □□70 kg.

O'smirlar (14-15 yosh) - 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, □□83 kg.

Yoshlar (16-17 yosh) - 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90. □□90 kg.

Katta yoshdagilar (18-35sh) - 60, 66, 73, 81. 90, 100, □□100 kg.

36-56 yosh va undan katta yoshdagilar - 60, 65. 70. 75, 80, 85, 90, 95, □□95

kg.

2. qizlar va ayollar uchun yosh va vazn toifalari;

qizlar (4-7 yosh) - 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, □□17 kg

qizlar (8-11 yosh) - 18, 19, 20, 22, 24, 27, □□27 kg

qizlar - (12-13 yosh) -30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, □□57 kg.

(14-15 yosh) - 33, 36. 40, 44, 48, 52, 57, 63, □□63 kg.

(16 -17 yosh) - 36, 40, 44. 48, 52, 57, 63, 70. □□70 kg.

ayollar - (18 yoshdan yuqori) -48, 52, 57, 63, 70, 78. 87 □□87 kg;

3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'iy

nazar

(Bosh xakam ruxsati bilan) mutloq vaznda Kurashishlari mumkin. Barcha

vazidagilar tibbiyot ruxsati bilan musobaqada ishtirok yetishi shart, aks qoldi

Boshxakam javobgardir.

Olishuv vaqti

Musobaqalarda

-4-7 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut;

-8-10 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut;

-11-16 yoshli o'smirlar va qizlar uchun olishuv vaqti 3 minut;

-16-35 yoshli kattalar va ayollar uchun olishuv vaqti 4 minut

-16-35 yoshli kattalar va ayollar uchun olishuv vaqti 3 minut

-36-56 kattalar o'rtasidagi olishuv 2 minut;

Musobaqaga qatnashish uchun Kurashchilardan qilinadigan talablar

1. Musobaqa qatnashchilaridan quyidagilar talab qilinadi:

- SHaxsini va yoshini bildiruvchi xujjat, yuqorida zikr yetilgan –maxsus liboslar, Kurashchining maxorat darajasini aniqlovchi guvoxnoma (razryad);
- qaysi jamoaga mansubligi haqida muxrlangan guvoxnoma, shifokor ruxsati haqida ma'lumot.

Yuqorida ko'rsatilgan xamma xujjatlar musobaqadan oldin mandate komissiyasida ko'rib, bosh shifokor va komissiya a'zolari tomonidan tasdiqlanadi. Yuqoridagi shartlar va talablarning bajarilishi uchun jamoa rahbarlari javobgardirlar.

## REFERENCES

- 1 A.I.Sultonov. МУҒАЛЛИМ ҲЭМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ. Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari.2021y
2. A.I.Sultonov NOVATEUR PUBLICATIONS JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal. PHYSICAL QUALITIES AND THEIR ESSENCE.2021y
3. Шукурллаев Ж.М. 7-14 ёшли мактаб ўқувчиларини волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. “Муғаллим ҳем узликсиз билимлендириў” 2-сон. 2019-йил. Некис.ш. Б.153-156.
4. A.I.Sultonov ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНАН ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ ЎРНИ.2021y
5. Kurash turlari va uiri o'qitish m-etodiliasi. A.I.Sultonov.2021y
6. Утепбергенов А.К. Шукурллаев Ж. М. PRELIMINARY STAGES OF DIDACTIKS IN THE PROCESS OF AKMEOLOGIKAL APPROACH TO VOLLEYBALL SPORTS. 28-31. METHODOICAL RESEARCH JOURNAL.
7. A.I.Sultonov Academic research in educational sciences academic research in educational sciences. БАСКЕТБОЛ БЎЙИЧА МУСОБАҚАЛАРНИ ЎТКАЗИШДА МУСОБАҚА ҚОЙДАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ.2021y
8. K.D.Yarashev Jismoniy larbiya va sportni boshqarish. Toshkent. «Abu All ibn Sino» 2002 yil
9. Шукурллаев Журабек Мақсадбаевич. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашувнинг дидактик имкониятлари. Халқ таълими. № 5 2021 йил 28-30-бет.
10. Шукурллаев Журабек Мақсадбаевич. Кластер ёндашув асосида волейболчиларнинг жисмоний кўрсаткичларини ривожлантириш. Халқ таълими. № 5 2021 йил 57-59-бет.