

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

TOSHKENT IQTISODIYOT VA PEDAGOGIKA INSTITUTI

Alimov Umid Abduxamidovich



KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI

O‘quv uslubiy qo‘llanma

Chirchiq 2025

UO‘K:

Taqrizchilar:

- B.X.Xoliqov* – TIPI “*Ijtimoiy fanlar va jismoniy tarbiya*” kafedrası, p.f.b.f.d. (PhD) v.b. dotsenti;
- M.N.Shukuruv* – *Alfraganus universiteti* “*Sport faolyati*” kafedrası katta o‘qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

Muallif:

Alimov Umid Abduxamidovich – TIPI “*Ijtimoiy fanlar va jismoniy tarbiya*” kafedrası, p.f.b.f.d. (PhD) v.b. dotsenti;

Mazkur uslubiy qo‘llanma Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar fakulteti “*Ijtimoiy fanlar va jismoniy tarbiya*” kafedrasining ____dagi ____-sonli bayonnomasi bilan muhokamadan o‘tkazilgan. Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti ilmiy Kengashining ____dagi ____-sonli bayonnomasi bilan nashrga tavsiya etildi.

Mazkur o‘quv uslubiy qo‘llanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg‘or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda kurash bo‘yicha kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fani, uning mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari, texnik usullarni bajarish, texnik-taktik tomondan to‘g‘ri qo‘llay olishga hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy hamda nazariy asoslarini ochib berishga qaratilgan. O‘quv qo‘llanmadan o‘quvchilarga to‘garak mashg‘ulotlari o‘tkazish uchun ham foydalanish mumkin.



Kirish

Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash, ta'lim jarayonini xalqaro standartlarga moslashtirish va boshqaruv tizimini raqamlashtirish, pedagogik va ilmiy salohiyatni yanada oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilash, ilg'or xorijiy sport-ta'lim texnologiyalarining transferini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishish maqsadida¹ O'zbek istonda yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musabaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish, sog'lom turmush tarzini shakillantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Respublikaning barcha hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, 414-son qarori jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida

etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarli foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida ***O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yilning 20 yanvarda "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" farmoni*** imzolandi. Mazkur farmon uch bosqichli sport musobaqalari, ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lom hayot kechirishning asosi ekanini targ'ibot qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalarni hal qilish uchun katta turtki bo'ldi de. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo'naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish, kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish masalalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta'minlash, sog'lomlashtirish, sport musobaqalarini o'tkazish va jarayon to'g'risida keng axbotot tushuntirish ishlarini olib borish nazarda tutilgan.

Vatanimiz ravnaqi uchun xizmat qiluvchi yoshlarni ham jismoniy, ham ma'naviy -ma'rifiy jihatdan to'g'ri tarbiyalashimiz zarur.

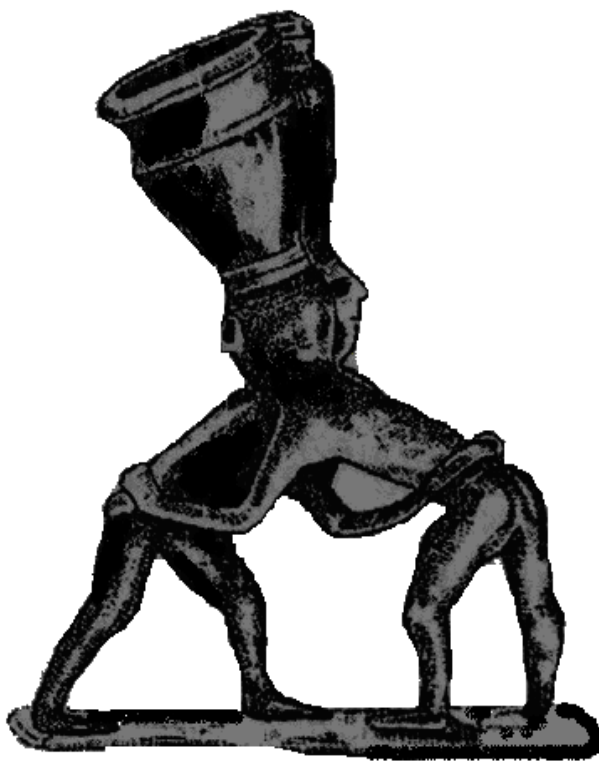
Mazkur o'quv qo'llanma kurash bo'yicha murabbiylarni tayyorlash, kasbiy malakalarini oshirish, sport pedagogik mahoratini oshirishga xizmat qiladi deb, umid qilamiz.

I BOB. KURASH SPORT TURINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Kurashning paydo bo'lishi va rivojlanishi

Bugun jaxon nigoxiga tushib, dovrug' va shuxrat qozonayotgan, millionlarni o'ziga maxliyo etgan Kurash ham jaxonning yuksak ma'naviy qadriyatlaridan biri sifatida o'zining chuqur tarixiy ildizlariga egadir.

Tarixshunos, qadimshunos, elshunos va faylasuf olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar Kurashning yoshi kamida 2500-3000 ming yildan ziyotligini isbotladi.



1-rasm Miloddan Avvalgi III-mingyillik davridagi bronza haykali

Surxon, Zarafshon vodiylari hamda Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi axoli manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, asori-atiqalar, qoyalarga bitilgan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq shoxidlik beradi.

Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan oltita topilma- ashyoviy dalil mavjud.

Chunonchi, Panjikentdan topilgan kurashayotgan ikki paxlavonning devoriy

rasmi Sug'diyona davlatchiligiga, yani o'rta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi.

Shunday ashyolardan yana biri silendr shaklidagi spool idish bo'lib, u qadimgi Baqtriya (Janubiy O'zbekiston) xududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan birining o'z raqibini oyog'idan chalayotgani tasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham paxlavonlarning qo'llarini ko'tarib kurashda shaylanayotgan holati o'z ifodasini topgan. Bu idishlar bronza davriga oid bo'lib, u Kurashning tarixi yanayam ko'proq, yani 3,5 ming yil ekanligidan guvoxlik beradi.

Navbatdagi topilma bronza davriga oid ikkita ot to'qasidir. Kurash usullari tasdiqlangan har ikkala to'qa, professor M.P.Gryaznovning yozishicha, Sak-Skif qabilalarining ma'naviy kurashlari ruxida ishlangan bo'lib, ko'chmanchilik davrining dastlabki bosqichlariga oiddir.

Melodiy birinchi ming yillikning o'rталariga oid kumush cho'mich gardishi sirtida ham ikki paxlavonning kurashimizga xos olishayotgan holati tasvirlangan.

Samarqand yaqinidagi Chelak qishlog'odan topilgan ashyolar ham o'tmishdan sado beradi. Geometrik naqshlar solingan ushbu idishlar orasida kumush dastali qadoqcha, ayniqsa etiborni tortadi. Uning dastasi sirtida ikki polvon xuddi O'zbek Kurashi uslubida kurashayotgani ifodalangan.

Etnograflarning tadqiqotlariga ko'ra, eng qadimgi doston, ertak va rivoyatlarda ham kurash haqida lavhalar uchraydi. Ularning mazmuniga ko'ra, matriarxar davriga tegishli ekanligiga amin bo'lasiz. Bundan kelib chiqadiki, O'zbek kurashining 5 ming yil oldin moziyga borib taqaladi.

O'zbek xalqi xayotida Kurash an'anasining uch turi mavjud bo'lgan. Uning eng dastlabkisi jismoniy mashq davomida ekzogam nikoh marosimi bilan ,jg'liq holda yuzaga kelgan. Ybkox ma'rosimida bo'lajak kelin-kuyovning kurash tushushini o'sha davrdagi hukmron ayollar uyushtirgan.

M.O.Kocvenning 1980-yilda chop etilgan "Iptidoiy madaniyat tarixidan ocherklar" nomli asarida yozilishicha, matriarxat munosabatlar davrida nikoh ko'pincha urning emas, balki ayol tashabbusi bilan tuzilgan. Zamonlar o'tishi bilan

mazkur an'ananing shakli o'zgargan. Endigina paydo bo'la boshlagan patriarxat munosabatlarga qarshi ziddiyatlar ayni shu zamonda yuzaga kelgan. Keyinchalik esa qizlar o'zini yakkama-yakka jangda engan yigitga turmushga chiqqan.

Epik kurashning uchinchi xil namunasida qiz kuyovlikga davogar yigitlardan g'olibini tanlagan. Ma'lum bo'ladiki 'ydi qiz kurash tushmaydi, biroq shart qo'yish va tanlash huquqini saqlab qoladi. "Alpomish", "Odisseya", "Ramayana" singari dunyoviy eposlarda ana shunday lavhalar kuzatiladi.

"Etnografik tadqiqotlarning guvohlik berishicha, O'zbek iston hududida kurash melodiy IX-X asrlarda keng rivoj topgan bo'lib xalq saillarida musobaqa o'tkazish an'anaving rivoj topgan bo'lib xalq saillarida musobaqa o'tkazish an'anaviy tus olgan. Mahalliy aholi turli ma'rosimlarni nishonlashda, ayniqsa, Navro'z kunlarida kurash musobaqalarini o'tkazishga alohida ahamiyat bergan", deb yozadi S.P.Tolstov.

Umuman O'zbek iston qo'yoymalar hazinalarida va xujjat xonalarida saqlangan qimmatli manbalardagi melodiy asrlarda va xatto undan avval o'tgan minglab paxlavlolar haqidagi ma'lumotlar o'z tadqiqotchilarini kutmoqda. Jumladan, "Risolayi ko'shtingiri", (Kurash tushuvchilar risolasi) ham saqlangan bo'lib, unda polvonlarning imon va obod shartlari mufassal bayon etilgan.

O'zbek iston tarixiy paxlavlolarini uch katta guruxga ajratish mumkin.

1. Sipohi baxodir paxlavlolar- kurash tushushgan va jang qilishgan, masalan paxlavlolar Boboxokiy.

2. Go'shtingir(kurashchi) paxlavlolar- faqat kurash tushushgan ilm ma'rifat va ba'adiy ijod bilan shug'ullanishgan, tasavvuf tariqatiga mansub bo'lishgan, (paxlavlolar Maxmud va paxlavlolar Muxammadlar)

3. Ustod paxlavlolar- kurash tushmagan, jang qilishmagan, ammo yuzlab polvon shogirtlarni tarbiyalashgan (Usilliq ota, Cho'qirdam otalar).

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'riflari keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, O'zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo'lgan.

Istiqlol sharofati va Kurash mutasaddilarining tinimsiz say harakatlari bo'lsa Kurashning jaxonda yangi sport turi sifatida shiddat bilan ommaviylashuvi, jahon sivilizatsiyasiga o'z hissasini qo'shib, umuminsoniy qadriyatlarga aylanishi –jahon ahliga nasib etgan buyuk bir tuhfadir. Kurash tili va dini, millatidan qat'iy nazar jahon xalqlarining ko'ngil to'ridan joy oldi va ular hech ikkilanmasdan o'z leksikalarida “Tazim”, “Kurash”, “Halol”, “Yonbosh”, “Chala”, “Jazo”, “Tanbex”, “Dakki”, “G'irrom” kabi O'zbek so'zlaridan bajonidil foydalanmoqdadir.

Mustaqillik sharofati va O'zbekiston prezidenti I.A.Karimovning jonkuyarligi tufayli O'zbek kurashi olamshumul mavqeyga ega bo'ldi. Ayniqsa 1992-yil 14-aprelda O'zbekiston Prezidenti Kurashimizning istiqbolini belgilab berdi.



2-rasm. Faxriy polvonlar

Kurashni sport turining qonun qoidalari 14-15-iyunda chaqirilga O'rta Osiyo va Qozog'iston ilmiy konferensiyasida muhokama qildi. Ikki kunlik qizg'in munozaradan keyin qoidalar, hakam va kurashchilarning kiyimlari tasdiqlandi. Prezidentimiz tomonidan O'zbek iston Respublikasining mustaqilligi elon qilingandan keyin 17 kun o'tgach kurash qoidasining asosiy qismi "Sport gazetasining" 1991-yil 17-sentyabr sonida elon qilindi. O'zbek iston Respublikasi viloyatlarida "Xalq harakatlari va sport o'yinlari bayramini tashkil etish va o'tkazish" (tavsiyanoma Toshkent, 1992 yil) maqolalar to'plamida kurashning yangi qoidalari to'laligicha tariflab berildi.

O'zbek iston Kurash milliy federatsiyasi 1992-yil 11-martda Toshkent shaxar tumanida ro'yxatga olingan. O'zbek iston Kurash milliy federatsiyasi Kurash Halqaro Assotsatsiyasining O'bekistondagi fideratsiyasi xisoblanadi.

1991-yil 7-10- avgust kunlari Shaxrisabz tumani, Miroqi oromgohida O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalarining polvonlari ishtirokida katta kurash sayli o'tkazildi. Bu kurash sayli oldingi musobaqalardan tubdan farq qildi. Hunki unda polvonlar mutloq yangi bo'gan qonun qoidalar asosida kurashishdi. Ana shu yangi qonun qoidalar asosida 1992-yildan boshlab nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi. Muxtaram prezidentimiz I.Karimov o'tmishda yashab o'tgan barcha ulug'allomalar va paxlavonlarning ruxlarini shod etishni Kurash bo'yicha Xalqaro turnerlar o'tkazish bilan boshlagan edilar. Qorako'l tumanida Tursun ota, Shaxrisabzda A.Temur, Surxondaryoda Al Hakim At-Termiziy, Buxoroda Baxauddin Naqshband, Andijinda Bobur, Xorazmda Paxlavon Maxmud xotirasiga bag'ishlab president sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnerlar O'bek kurashining yuksak darajada ko'tarilishining sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta xissa qo'shdi. Chunki kurash ilk musobaqalardayoq jozibadorligi, jangovorligi, go'zalligi va xalolligi bilan barcha ishtirokchilarning [jrijiy mutaxassislarning mexrini qozondi.

1998 yilda 6-sentyabrda Xalqaro kurash assostiastiyasi tashkil qilindi. 1999 yildan boshlab jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muxammadievlar birinchi jahon chempioni unvonini qo'lga kiritgan sportchilardir.

Indonezyaning Jakarta shaxrida 2018- yil bo'lib o'tgan osyo o'yinlarida birinchi marotaba Kurash musobaqalari osyo o'yinlariga kiritildi.

1.2. Belbog'li kurash tarixi

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

Bahslarni tinchlik yo'li bilan hal qilish, shuningdek dushmanni 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 uloqtirishlar, 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 yerga 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 yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo'lgan.

Hozirgi O'zbekiston hududida qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib belbog'ini oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi "farg'onacha", ikkinchisi – "buxorocha" usul deb nomlandi. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar o'tkaziladi.

1998 yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilindi. 1999 yildan boshlab jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va

T.Muxammadiyevlar birinchi jahon chempioni unvonini qo'lga kiritgan sportchilardir.

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy qadriyatlarni e'zozlash orqali yoshlar qalbida vatanga muhabbat ruhini kuchaytirishga jiddiy e'tibor berila boshlandi. Aholi, shuningdek, o'quvchi yoshlarning madaniy va ma'rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng oldingi vazifalardan biri etib belgilandi.

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni qayta ko'rib chiqilib, 2000 yili yangi tahriri qabul qilindi. Bunda o'quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoniyatlari, katta sportga mahoratli o'rinbosarlar tayyorlashga va o'z navbatida mamlakatning milliy iftixori bo'lgan xalq orasidagi kichik-kichik tadbirlar darajasidan chiqolmagan xalq o'yinlarini xalqaro maydonga zamonaviy sport turi ko'rinishida olib chiqish imkoniyatini Mustaqillik taqdim etdi.

90-yillarning boshida Qozog'iston va O'rta Osiyo polvonlarining birinchi Qurultoyi bo'lib o'tdi. Ushbu Qurultoyda Kurashni sport turi sifatida rivojlantirish tizimini, qonun-qoidasini, libosini ilk marta taqdim etildi. Bu Qurultoy qatnashchilariga ma'qul keldi. 1991 yil 17-sentyabrda «Sport» gazetasida O'zbek sporti – kurashning qonun-qoidalari tizimi to'g'risida chiqish qilindi. Aynan shundan boshlab mamlakatimizda o'tkaziladigan Kurash musobaqalari ushbu qonun-qoidalar tizimida tashkillashtirila boshlandi.

Respublikada milliy qadriyatlarni tiklash, ma'naviy va ma'rifiy jihatdan bilimni chuqurlashtirish borasida qator hukumat qarorlari e'lon qilindi. Buyuk sarkarda Amir Temur, Sharqning ulug'allomalari – At-Termiziy, xalq qahramoni Jaloliddin Manguberdi kabi buyuk shaxslarning hayoti bilan tanishtirish, ular nomiga Prezident sovrini uchun kurash bo'yicha xalqaro sport musobaqalarining o'tkazilishi jahon jamoatchiligi e'tiborini tortibgina qolmay, o'zbekning o'zligini olamga tarannum etdi.

1998 yil 6-sentyabrda bo'lib o'tgan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining

ta'sis Kongressida Jahonning 28 ta mamlakati vakillarining tashabbusi va bevosita ishtirokida Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tashkil qilinganligi e'tirof etilib, Kurash bo'yicha milliy va qit'a federatsiyalari faoliyatini muvofiqlashtirish, vakolatxonalar ishini yo'lga qo'yish, qit'a va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda o'tkazish, o'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari qatoriga kiritish assotsiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishlari alohida ta'kidlangan. Ushbu Kongressda Respublikamiz Prezidenti Islom Karimov Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi.

Bundan tashqari, 1999 yil 1 fevralda «Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida» Mamlakatimiz Prezidenti Farmoni e'lon qilinib, bu farmonda milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining jahon miqyosidagi mavqeni yanada mustahkam-lash, uni har tomonlama qo'llab-quvvatlashga katta e'tibor berildi.

1998-yildan boshlab xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tomonidan har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida ko'rsatilgan xalqaro turnirlar va jahon birinchiliklari hamda chempionatlar muvaffaqiyatli o'tkazilib kelinmoqda. Shuningdek, o'z navbatida, Osiyo, Yevropa va Jahon chempionatlari va birinchiliklarini maqsadli ravishda tashkil etilishi va o'tkazilishi, kurashimizning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa O'zbekistonning shon-shuhratini oshirishga da'vat etmoqda.

Ta'kidlash lozimki, mustaqillik sharofati tufayli deyarli barcha o'quv yurtlari, ko'pgina ishlab chiqarish korxonalari, aholi istiqomat joylarida (mahalla, ko'p qavatli uylar hududlarida) va turli muassasalarda milliy kurashlarimiz bo'yicha sport to'garaklari tashkil etilgan.

Bolalar va o'smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorat maktablari, olimpiya o'rinbosarlari maktablari va olimpiya zahiralari kollejlari tarkibida kurash bo'limlari mavjud. Demak, milliy kurashlarimiz bo'yicha barcha toifadagi maxsus sport maktablar faoliyat ko'rsatmoqda.

Belbog'li kurash federasiyasi 2002-yil rasman tashkil etilgan va shundan keyin rasman belbog'li kurash bo'yicha birinchi Jaxon chempionati

Belbog'li kurash bo'yicha Xalqaro asotsatsiyasi 2006-yil tuzilgan va jaxon bo'yicha federasiyalar tashkil etilgan.

Mavzuni mustahkamlash uchun nazorat savollari

1. Tarixshunos, qadimshunos, elshunos va faylasuf olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar Kurashning yoshi kamida necha ming yildan ziyotligini isbotladi ?
2. Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan nechta topilma- ashyoviy dalil mavjud ?
3. Etnografik tadqiqotlarning guvohlik berishicha, O'zbek iston hududida kurash melodiy nechanchi asrlarda keng rivoj topgan ?
4. Mahalliy aholi turli ma'rosimlarni nishonlashda, ayniqsa, Navro'z kunlarida kurash musobaqalarini o'tkazishga alohida ahamiyat bergan", deb yozadi olim kim ?
5. O'z asarlarida Kurash xaqida turlixil manbalarni yozib qoldirgan allomalarimizdan kimlarni bilasiz ?
6. Kurashda ishlatiladiga iboralarni aytib bering ?
7. 1991-yil 7-10- avgust kunlari qayerda va qanday Kurash bellashuvlar bo'lgan ?
8. 1999 yildan boshlab o'tqazilga jahon chempionatida kimlar g'olib bo'lgan?
9. Birinchi marotaba Kurash musobaqalari osyo o'yinlariga kiritilgan ?
10. Belbog'li kurash bo'yicha O'zbek istonning Qashqadaryo viloyatida Amur Temur xotirasiga bag'ishlab o'tkazilgan turnir qoshida bitta vazn bo'yicha yani qaysi vazin toyifasida Jaxon chempionati o'tkazilgan ?

II BOB. KURASH TEXNIK TAYORGARLIK ASOSLARI

2.1. Daslabki texnik usullarga qarshi himoya usullar

1-usul: O'ng va chap tomondan qadam qo'yishning himoyasi

Ushlashlar – kurashchi texnik usulni amalga oshirishida muhim bo'lim hisoblanib, qoida yoki qoidalar yordamida raqibning tana yoki kiyimining zarur qismidan ushlash.



Kurashchining yaktagini yoqa va yengidan ushlash texnikasini ko'rsatish.



Qadam tashlashlar. Oldinga, orqaga, yonga.



3-rasm.

2-usul: Beldan oshirib tashlash

Barcha texnik harakatlar qo‘l bilan
raqib bel qismi belbog‘idan ushlab,
beldan oshirib tashash.



Barcha texnik harakatlar qo‘l bilan
raqib bel qismi belbog‘idan ushlab,
beldan oshirib tashash..



Barcha texnik harakatlar qo‘l bilan
raqib bel qismi belbog‘idan ushlab,
beldan oshirib tashash..



4-rasm.

3-usul: Raqib ikki oyog‘ini oyoq bilan qoqib tashlash usuli

Raqibini bel qismidan mustaxkam holatda ushlab ikki oyog'ini oyoq bilan qoqib tashlash usuli.



Raqibini bel qismidan mustaxkam holatda ushlab ikki oyog'ini oyoq bilan qoqib tashlash usuli.



Raqibini bel qismidan mustaxkam holatda ushlab ikki oyog'ini oyoq bilan qoqib tashlash usuli.



5-rasm.

2.2. Murakkab texnik usullarga qarshi himoya usullar
4-usul: Raqibni o'ng yelkadan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rganish

Raqibni yaktagini yoqa va yeng
qismidan ikki qo'lari bilan ushlab ikki
oyoqlarini birlashtirib yarim
cho'kkalab o'tirib yelkadan oshirib
tashlash texnikasi .



Raqibni o'tirgan xolatda oyoqlarga
tayani yoqa va yengidan ushlagan
holda yiqitish usuli .



Raqib o'ng qo'li bilan quchoqlab
o'tirgan holatida chap oyoqlar
cho'zgan ravishda yiqitish usul
texnikasi.



8-rasm.

5-usul: Raqibni ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash

Raqibni ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash usul texnikasi.



Raqibni ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash usul texnikasi.



10-rasm.

6-usul: Raqibni o'ng tomondan beldan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rganish

Raqibni yengi va bel qismidagi belbog'idan ushlab o'ng yonboshdan oshirib tashlash usul texnikasi.



Raqibni bir vaqtda yeng va bel qismidagi belbog'idan ushlagan xolda tazidan oyoqlarini oshirib tashlash texnikasi.



Raqibni belidan qismidagi belbog'idan ushlagan holda ikkiqo'li yordamida oshirib tashlash texnikasi.



Raqibni muvozanatidan chiqargan xolda bel qismidagi belbog'idan ikki qo'l bilan quchoqlab ozini oraga yelkalari yordamida mostik xolatda oshirib tashlash texnikasi.



0

11-rasm.

2.3. Chalg'ituvchi texnik usullarga qarshi himoya usullar

7-usul: Raqibni belidan maxkam ushlab das ko'tarib aylantirib tashlash

Raqibni belidan maxkam ushlab das ko'tarib aylantirib tashlash usulining dastlabki ko'rinishi



Raqibni belidan maxkam ushlab das ko'tarib aylantirib tashlash usulining dastlabki ko'rinishi



Raqibni belidan maxkam ushlab das ko'tarib aylantirib tashlash usulining dastlabki ko'rinishi



12-rasm.

Bellashuv

Sport kurashlari turlari taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va

hakamlilik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bo'lsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Dzyodochi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harkatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur.

8-usul: Raqibni ikki oyog'idan supurib tashlash usuli

Raqibni ikki oyog'idan supurib
tashlash usulining daslabki ko'rinishi.



Raqibni ikki oyog'idan supurib
tashlash usulining keyingi ko'rinishi.



Raqibni ikki oyog'idan supurib
tashlash usulining keyingi ko'rinishi.



Raqibni ikki oyog'idan supurib
tashlash usulining so'ngi ko'rinishi.



14-rasm.

2.4. Shox usullarga qarshi himoya usullar

9-usul: Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tomonga kokrakdan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rganish

Ko'krakdan oshirib tashlash usuli.



Ko'krakdan oshirib tashlash usuli.



Ko'krakdan oshirib tashlash usuli.



16-rasm.

10-usul: Yelkadan oshirib tashlash usuli

Yelkadan oshirib tashlash usuli
texnikasi.



Yelkadan oshirib tashlash usuli
texnikasi.



Yelkadan oshirib tashlash usuli
texnikasi.



18-rasm.

11-usul: Qo'shsha usuli

Qo'shsha usuli texnikasi.



Qo'shsha usuli texnikasi.



20-rasm.

12-usul: Qo'shsha usuliga qarshi usul.

Qo'shsha usuliga qarshi usul texnikasi.



Qo'shsha usuliga qarshi usul texnikasi.



Qo'shsha usuliga qarshi usul texnikasi.



21-rasm.

Bellashuv

Sport kurashlari turlari taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bo'lsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harkatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur.

Mavzuni mustahkamlash uchun nazorat savollari

1. Daslabki texnik usullarga qarshi himoya usullar qaysi usullar kiradi.
2. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tomonga oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarib tashlash usulini bajarida asosiy texnik xarakatlar.
3. Murakkab texnik usullarga qarshi himoya usullar qaysi usullar kiradi.
4. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarida asosiy texnik xarakatlar nimalardan iborat.
5. Raqibni chap yelkadan oshirib tashlash usulini bajarida asosiy texnik xarakatlar nimalardan iborat.
6. Raqibni o'ng tomondan beldan oshirib tashlash usulini bajarida asosiy texnik xarakatlar nimalardan iborat.
7. Chalg'ituvchi texnik usullarga qarshi himoya usullarga qaysi usullar kiradi.
8. Raqibni chap tomondan beldan oshirib tashlash (yuklama) usulini bajarida asosiy texnik xarakatlar nimalardan iborat.
9. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tomonga oyoqlar oldidan chalib tashlash usulini bajarida asosiy texnik xarakatlar nimalardan iborat.
- 10. Shox usullarga qarshi himoya usullarga qaysi usullar kiradi.**

III BOB. KURASH TURLARIDA MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI

3.1. Umumiy qoidalar

1. Shaxsiy birinchilik. Bunda har bir kurashchining bellashuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi.

2. Jamoa birinchiligida har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi.

3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi.

4. Ochiq birinchilik. Bunda har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi.

5. Mutlaq birinchilikda har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'i nazar (bosh hakam ruxsati bilan) qatnashish huquqiga ega.

3.2. Hakamlar hay'ati

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z hududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnirlar, qit'alar birinchiligi, jahon birinchiligi va Olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina kurash Xalqaro Assotsiatsiyalari va federatsiyalari tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko'rsatadilar.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

a) bosh hakam;

b) bosh hakam o'rinbosarlari. Ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;

v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

g) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;

d) vaqtni nazorat qiluvchi hakamlar;

- e) tablodagi hakamlar;
- j) e'lon qiluvchi hakam;
- z) musobaqa komendanti;
- i) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, baravariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga qarab ta'zim qiladilar.

4. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar, hakamlik hujjatidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlash-tiriladilar.

Kurashda faqat tik hozir va qoidada ruhsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan ishtiroklar hakamlar tarafidan baholanadi.

-Baholar teng bo'lganda, ohirgi ohirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi.

-Kurashchining baho va jazosi teng bulsa, baho ustunlikka ega bo'ladi.

-G'oliblik, bellashuv yordam hech qanday usul qo'llanilmasdan teng holat bo'lsa hakamlarning ko'pchiligi fikriga ko'ra berildi. Hakamlar g'olibni yaktaklar rangidagi bayroqchalar orqali aniqlaydilar. Agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir hil va ketma-ket berilgan bo'lsa, g'oliblik birinchi ogohlantirish olganga beriladi. Ogohlantirishlar bir vaqtda berilsa ("TENG"), g'olib hakamlarning ko'pchilik fikri bilan aniqlanadi.

-Musobaqalar Olimpiada tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi.

-Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

1. "TAZIM" kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda birbirlariga bo'yin egib salomlashish uchun kuch ibora.

Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qulini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda va ikkala qo'lning

barmoqlari bir-biriga uchma-uch holiga kelishi kerak.



Tazim

25-rasm.

2. **“KURASH”** -kurashchilar bir-birovlariga ta’zim qilib salomlashgandan bellashuvni boshlash uchun asosiy maqsad ishlatiladigan ibora. Hakam o’ng qo’lini kaftlari bilan yon tomondan qaratgan xolda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi..



Kurash ishorasi

26-rasm.

3. **“TO’HTA”** – bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to’xtatish uchun materialli bora . Bu vaqtda hakam o’ng qo’lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga ch’zib ishora kiladi.



To'xta ishorasi

27-rasm.

4. “HALOL” – kurashchilarda birovni sof g'alaba qilgan vaqtda jismoniy kuch ibora. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

- a) ikki **“YONBOSH”** bog'chasi bo'lsa;
- b) raqib usul ishlatib o'zi ikkala kuragiga yiqilsa berildi;
- c) raqibiga **“G'IRROM”** berilsa;
- d) **“YONBOSH”** oluvchi raqibida **“DAKKI”** bulsa;
- e) raqib 3 daqiqa ichida gilamga chiqmasa.



Halol baxosi

28-rasm

5. “YONBOSH” – hakam kaftlari bilan boshqa qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonbosh o'ng O'zbek ishora kiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;
- b) yoki raqibiga **“DAKKI”** e'lon qilinsa beriladi.



Yonbosh baxosi

29-rasm.

6. “CHALA” – baho kurashchilardan biri usul qo‘llab, usulni ohirigacha to‘liq bajara olmasa, ishlatiladigan ibora, qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo‘llab to‘liq bajara o‘lmasa;
- b) raqibiga “TANBEH” e‘lon qilinganda berildi;
- c) nechta “CHALA” baxhosi umumiyga qat’iy nazar tahrir soni jamlanmaydi;
- d) agar ikkala kurashchida ham bir-nechtadan “CHALA” bo‘lsa, g‘oliblik ko‘p “CHALA” olgan kurashchiga beriladi.



Chala baxosi

30-rasm.

7. “TANBEH” – birinchi ogohlantirish, hakam qo‘lini oldinga cho‘zgan holda barmog‘i bilan tanbeh olgan kurashchini ko‘rsatib ishora qilib shu iborani

ishlatadi.

“TANBEH” – ogohlantirish unchalik katta bulmagan hatolarga yo‘l qo‘ygan kurashchiga beriladi:

- a) kurashchi ataylab ko‘chayotib, raqibga ushlab olishga yo‘l qo‘ymasa;
- b) ataylab raqibni gilamdan itarib chikarsa yoki o‘zi gilamning hafli maydoniga chiqib ketsa;
- c) ataylab o‘zining quyi daqiqada, ishtonini xakam ruhsatisiz echib yuborsa;
- d) ataylab raqibning ishtonidan yoki oyoqlaridan ushlasa.
- e) ulshab bo‘lgandan keyin 20-25 soniya vaqt bo‘lganda usul qo‘llanmasa.



G'irrom ogohlantirishi

31-rasm.

8 “DAKKI” –ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi. (qo‘l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomondan qaragan bo‘lishi kerak.



Dakki ogohlantirishi

32-rasm

9 “GIRROM” – ohirgi ogohlantirishga qadr ibora. Xakam qo‘lini kaftlari

bilan yon tarafga qaratgan xolda yon tomonga cho'zib ikki- marta pasga silkitib ish qiladi.

“GIRROM” – katta hatoga yo'l qo'ygan (yoki DAKKI jazosini olgan va keyingi payitda unchalik katta bo'lmagan yoki o'rta nuqtadagi hatoga yo'l qo'ygan) kurashchiga e'lon qilinadi:

a) bellashuv ishtirokchilari raqibining, hakamlarning sha'niga nomaqul so'zlarni ishlatsa, baqirsa har xil imo-ishora kilsa;

b) agar kurashchi bellashuv kurashchiga bila turib jarohat etkazsa, unda raqibga “GIRROM” elon qilinib, shikastlangan kurashchiga “HALOL” berildi.



Tanbih ogohlantirishi

33-rasm.

2. “**BEKOR**” – olish to'xtatilganda keyingi bosqich uchun yoki bajarilgan usulga “noloyiq deb topilgan vaqtda olingan ibora.

Xakamni kafti bilan o'n qo'li tepaga (qaratgan holda tepasida) oldinga cho'zib 2-3 bor chapga va o'ngga harakatlantirib ishora qiladi.



Kurash buyrug'i

34-rasm.

2. “VAQT” – bellashuv vaqti tugaganligini ko’rsatish uchun ishlatiladigan ibora hakam ikkala qo’lini yuqoriga ko’tarib kaftlarida bir-biriga qaratgan holda bilakdan qo’shib ishora qiladi.

Izoh: ishoralar o’rtadagi xakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab o’ng yoki chap qo’l bilan. O’rtadagi hakam qo’l bilan ishoralarni ko’rsatish bilan bir vaqtda gilam o’rtasida tik holatda iboralarni ham baland ovoz bilan aytib borishi kerak.



Kurash to’xta buyrug’i

35-rasm.

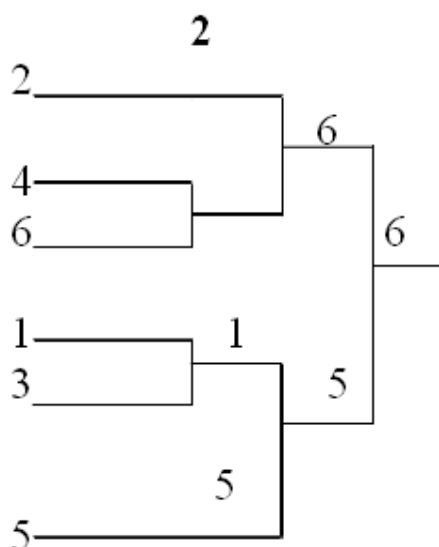
Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5,3, 1,0) bilan elon qilinadi, ammo umumiy soni jamlanmaydi.

§ 3.3. Bellashuv natijalari

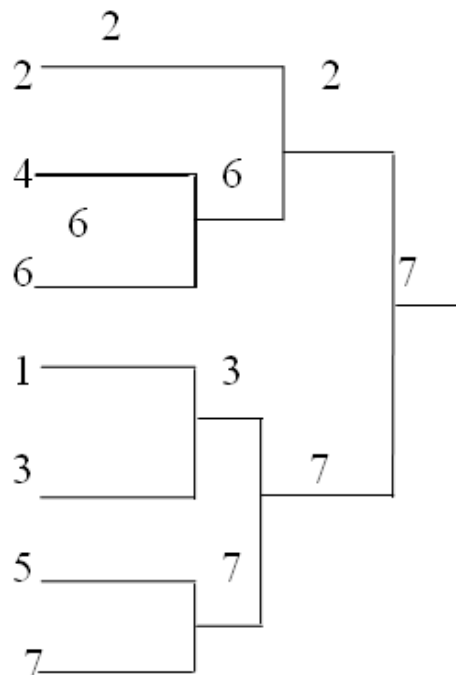
BAHO		OGOHLANTIRISH	
HALOL	10:0	G’IROM	0:10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEH	0:3
DAKKI-YONBOSH	0:10	YONBOSH-DAKKI	10:0
TANBEH-CHALA	0:3	CHALA-TANBEH	3:0
YONBOSH-YONBOSH	0:1	DAKKI-DAKKI	1:0
CHALA-CHALA	0:1	TANBEH-TANBEH	1:0

1-ilova

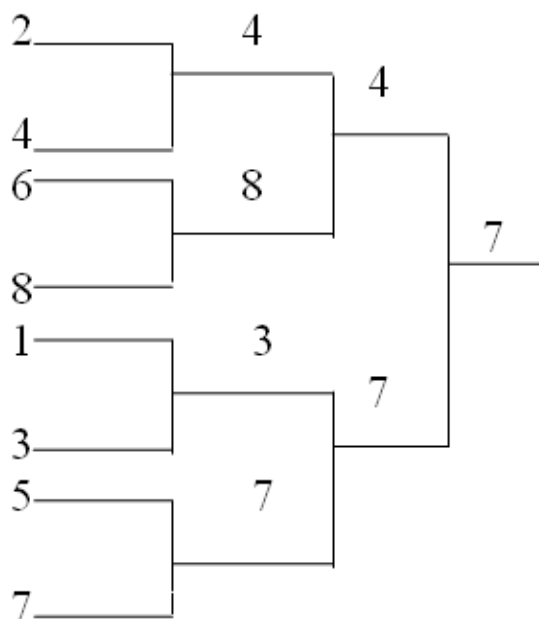
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(6 kishilik)



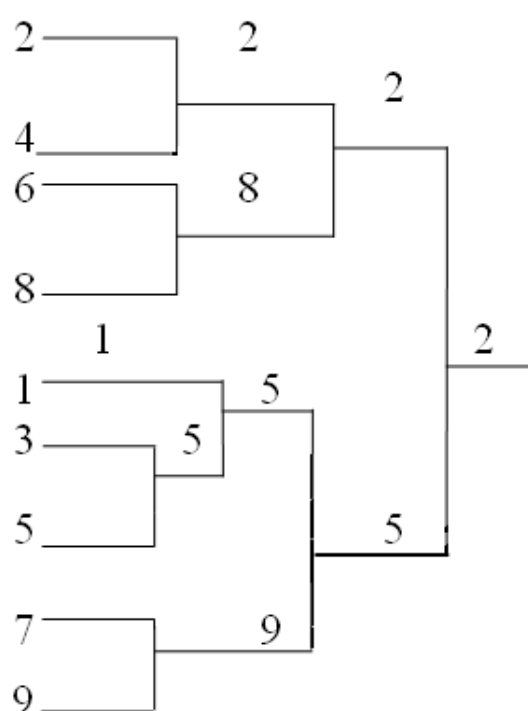
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(7 kishilik)



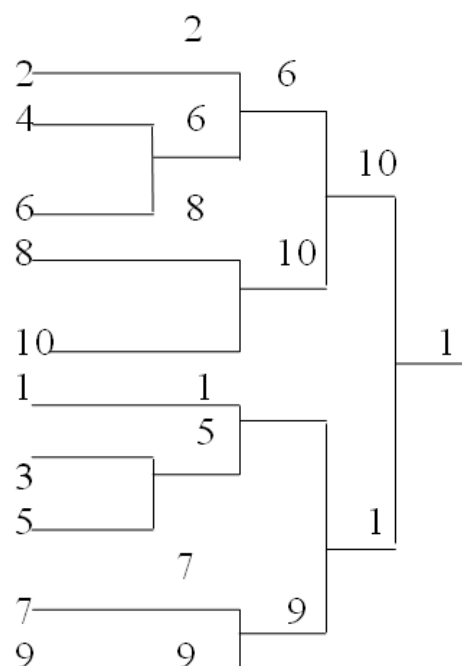
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(8 kishilik)



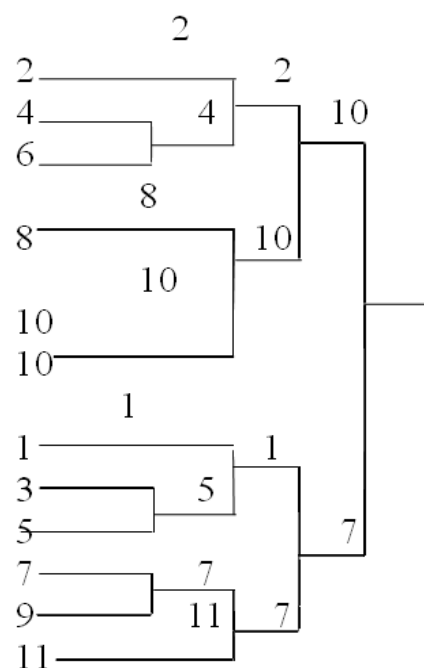
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(9 kishilik)



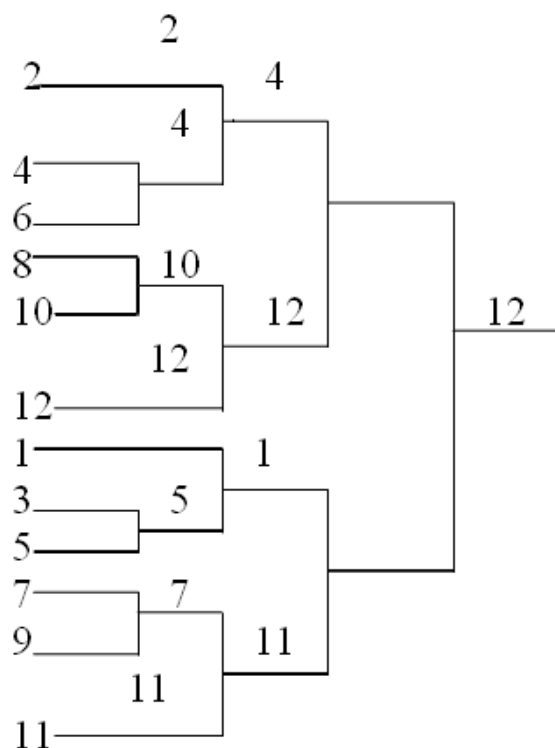
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(10 kishilik)



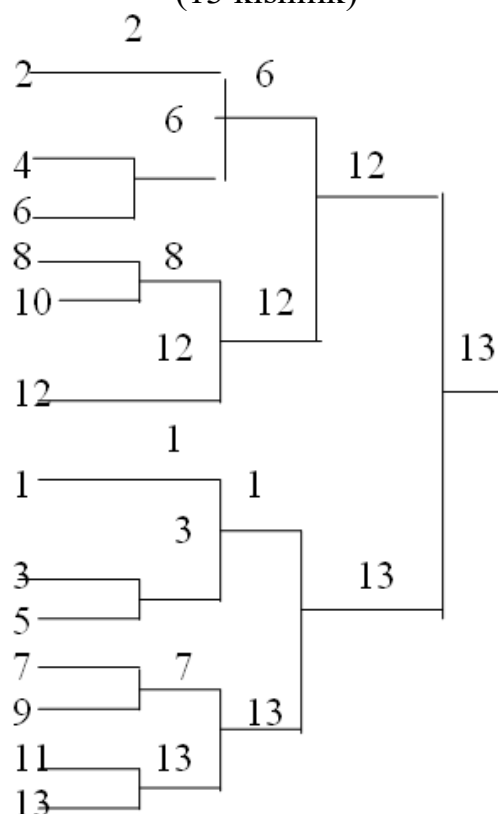
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(11 kishilik)



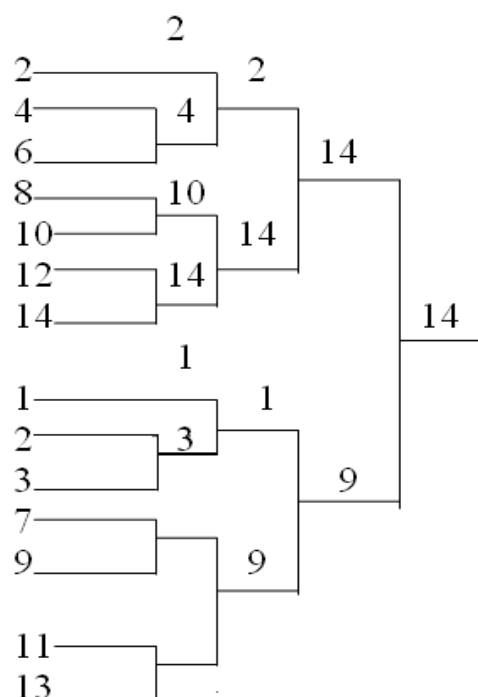
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(12 kishilik)



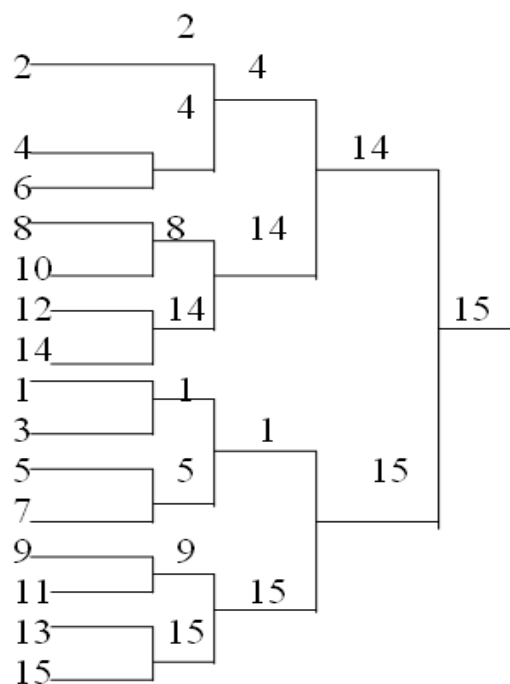
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(13 kishilik)



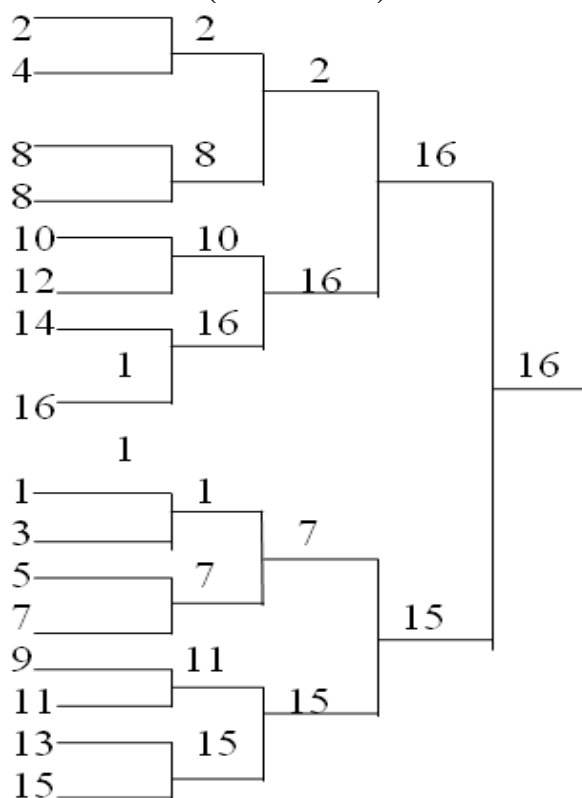
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(14 kishilik)



Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(15 kishilik)



Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(16 kishilik)



3.4. Kurashchilar sport formasi

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chaqirilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilini kiyadi.

2. Kurash yaktagi paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo'lishi va mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 *sm*);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 *sm*, yaktakning old pastki qismida);
- yelkadagi belgi (25 *sm* dan ko'p bo'lmagan, 5 *sm* eniga);
- tikishlar (25x25 *sm*, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 15-20 *sm* balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 *sm* dan kam bo'lmasligi kerak. Yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 *sm* pastda bo'lishi kerak. Qo'l va yeng orasi 8 *sm* bo'lishi kerak. Ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi kerak. Oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 15 *sm*. Belbog'4-5 *sm* eniga, rangi qizil bo'lishi kerak.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli mahkam futbolka yoki kalta yengli yoqasiz ko'ylak kiyib, triko ichida bo'lishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi qo'llarini oldinga uzatib, hakamni yaktak yenglari belgilangan qoidalarga mos ekanligiga ishontirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

3.5. Kurashda hakamlar kiyimi

1. Oq rangli ko'ylak.
2. Qora rangli bo'yinbog'(galstuk).
3. Qora rangli kostyum.

4. Qora rangli shim.
5. Qora rangli paypoq (noski).
6. Yoz kunlari kostyum kiyilmaydi.

3.6. Kurashning umumiy qoidalari

Belbog'li kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi:

- baholar teng bo'lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi;
- kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi;
- agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil bo'lsa, birinchi ogohlantirishni olgan kurashchiga g'alaba beriladi;
- musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi;
- belbog'li kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

Kurash bellashuvlarini o'tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar

TANISHING- kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan o'rtadagi hakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomoniga qaratib "tarnishing" degan iborani baland ovozda aytadi. Elon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi.

TA'ZIM- kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksiga qo'ygan holatda ta'zim qiladi. Hakam qo'llarini tirsakdan bukib qo'llar kafti bir-biriga qaratilgan kaftlar pastga qaragan pastga biroz tushiramiz va sportchilar bir-birlariga ta'zim qilishadi.

O'RTAGA- bu iborada hakam kurashchilarni o'rtaga chorlaydi va hakam qo'llari yordamida kurashchilarning qayerda turishini ko'rsatadi.

KURASH- kurashchilar bir-biriga ta'zim qilib kurashishni boshlaydi va hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratilgan holatda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.

TO'XTA- olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan iboradir. Hakam o'ng qo'lini oldiga qaratilgan holatda oldinga cho'zib ishora qiladi.

HALOL-kurashchilarning birovini sof g'alaba qozonganda ishlatiladigan iboradir. Halol bahosini ikki yonbosh olganda, bitta yonbosh va dakki baxolari berilganda, raqibga g'irrom ogohlantirishi berilganda bu ibora ishlatiladi.

YONBOSH- hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yonboshga urib yon tomonga cho'zib ishora qiladi.

Kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa va raqibiga DAKKI baxosi berilsa.

CHALA- kurashchilardan biri usul qo'llab usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini yonga 90 gradus burchak ostida tirsakdan bukib kaft hakamning yuziga qaratgan holatda ochib ko'rsatiladi.

Raqibning beli yoki beldan yuqori qismini gilamga tekkizsa, raqibiga tanbeh ogohlantirilishi berilsa, chala baxosining umumiy soni xisoblanmaydi.

TANBEH- birinchi ogohlantirish hakam kurashchi tomonga biroz qarab ko'rsatgich barmog'i ochiq qolgan barmoqlar musht holatda sustkashlikga yo'l qo'ygani va kurashda taqiqlovchi harakatlarni amalga oshirsa hamda boshi bilan gilamga tushsa ko'rsatiladi.

DAKKI- kurashchi yana bir bor yuqoridagi tanbeh holatidagidek sustkashlik va taqiqlovchi usullarni amalga oshirganda bu ogohlantirish beriladi, hamda hakamga qarshilik bildirsa gapirsa bu holat beriladi.

G'IRROM-oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holatda ikki uch marta silkitadi. G'IRROM ogohlantirishini katta qoida buzsa va DAKKI ogohlantirishidan keyin beriladi.

BEKOR-olishuv to'xtatilgandan keyingi holatda beriladi va texnik usullar xato bajarilganda ko'rsatilgan baxo va ogohlantirishlarni bekor qilishda ishlatiladi.

JAZO- kurashchilar ikki minut kurashganida biror-bir ogohlantirish va baho qo'lga kiritmasa JAZO iborasi beriladi va hakam o'ng qo'lini yuqoriga ko'tarib musht holatda ko'rsatadi. JAZO iborasi berilganda hakam kurashchilarni belma-bel kurashtiradi va kim birinchi qo'lini qo'yib yuborsa tanbeh beriladi va uchrashuv yana erkin usulda uchrashuv davom etadi.

VAQT- olishuv vaqti tugaganida hakam qo'llarini kesishtirib boshidan yuqoriga ko'taradi vaqt bo'lganiga ishora qiladi.

3.7. Kurash bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari

	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
1	4-7 yosh	8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, +19 dan yuqori
2	8-11 yosh	20, 21, 23, 25, 27, 30, 33, +33 dan yuqori
3	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 dan yuqori
4	14-15 yosh	38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83dan yuqori
5	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90dan yuqori
6	18-35 yosh	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 dan yuqori
7	36-65 yosh	60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 dan yuqori
<i>Ayollar va qizlar</i>		
1	8-11 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
2	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
3	14-15 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
4	16-17 yosh	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
5	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, +78
<i>Izoh:</i> Sportchilar vazn toifalaridan qat'i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.		

Bellashuv vaqti musobaqalarda

-4-7 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 1 minut:

-8-11 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut:

-kattalar o'rtasidagi olishuv vaqti 4 minut:

-o'smirlar va 35 yoshdan yuqorilar uchun 3 minut qilib belgilangan.

-11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqori erkaklar va ayollar uchun bellashuv vaqti 3 minut qilib belgilangan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. I.A.Karimov "Barkamol avlod orzusi" Toshkent-2000.
2. I.A.Karimov "Ona yurtimiz baxt-u iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish-eng oily saodatdir" Toshkent-2015.
3. Z.A.Bakiyev "Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati" Toshkent-2012.
4. F.A.Kerimov "Kurash nazariyasi va uslubiyati" Toshkent-2005.
5. A.A.Istomin., A.A.Abdusattarov "Dzyudo kurashi" Toshkent-1993.
6. A.N.Ilov. "Dzyudo" Toshkent -2012.
7. A.N.Ilov., A.Yu.Bagdasarov., Sh.A.Arslanov. "Dzyudo kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent-2013.
8. N.A.Tastanov "Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent-2014.
9. N.A.Tastanov "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Toshkent-2015.
10. Sh.A.Mirzaqulov "Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati" Toshkent-2013.
11. E.I.Boyturaev "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent-2016.
12. K.Yusupov "Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi" Toshkent-2005.
13. Sh.A.Abdullaev "Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari" o'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent-2012.
14. T.S.Usmonxadjaev, Sh.A.Abdullaev "Bolalar va o'smirlar sporti asoslari" Toshkent-2014.
15. T.S.Usmonxodjaev, Sh.X.Isroilov "Milliy harakatli o'yinlar"-Toshkent-2015

KIRISH	3
I BOB. Kurash sport turning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.	5
1.1. Kurashning paydo bo'lishi va rivojlanishi	5
1.2. Belbog'li kurash tarixi	10
II BOB. Kurash texnik tayorgarlik asoslari	14
2.1. Daslabki texnik usullarga qarshi himoya usullar	14
2.2. Murakkab texnik usullarga qarshi himoya usullar	17
2.3. Chalg'ituvchi texnik usullarga qarshi himoya usullar	20
2.4. Shox usullarga qarshi himoya usullar	23
III BOB. Kurash turlarida musobaqa qoidalari va hakamlilik qilish asoslari	29
3.1. Umumiy qoidalari	29
3.2. Hakamlar hay'ati	29
3.3. Bellashuv natijalari	36
3.4. Kurashchilar sport formasi	40
3.5. Kurashda hakamlar kiyimi	40
3.6. Kurashning umumiy qoidalari	41
3.7. Kurash bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari	43
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	44