

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛТЕТИ

**“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ”
КАФЕДРАСИ**

**«Курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказиш қоидалари»
мавзусидаги**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарди: 5141900-жисмоний
тарбия ва жисмоний
маданият таълим йўналиши

Битирувчи 4-курс талабаси

Шаймардонов Фаррух

Илмий раҳбари: П. Тўраев

Битирув малакавий иши кафедрадан дастлабки ҳимоядан ўтди.

сонли баённомаси “ ____ ” _____ 2013йил.

ТЕРМИЗ- 2013й.

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	3.
I БОБ. ҲАКАМЛАР ҲАЙАТИ ВА ҲАКАМЛИКА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР.	
1.1. Ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг турлари.....	5.
1.2. Олишувнинг бошланиши ва тугаши.....	10.
1.3. Ҳакамлар ишлатиладиган иборалар ва ишоралар.....	11.
1.4. Курашнинг умумий қоидалари.....	18.
1.5. Курашчиларни техникаси ва тактикаси.....	19.
II БОБ. КУРАШ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ҚОЙДАЛАРИ ВА УНГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР	
2.1. Мусобақа фаолиятининг тузилиши ва хусусиятлари.....	24.
2.2. Мусобақа ўтказиш тартиби.....	28.
2.3. Мусобақа низоми.....	30.
2.4. Мусобақа турлари.....	31.
2.5. Кураш гилами.....	32.
2.6. Курашнинг умумий қоидалари.....	35.
III БОБ. КУРАШЧИЛАРГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР	
3.1. Кураш формаси (кийими).....	37.
3.2. Курашчилар гигиенаси.....	39.
3.3. Курашчиларнинг ёш ва вазн тоифалари.....	39.
3.4. Таъзим бериш қоидаси.....	40.
ХУЛОСА.....	42.
ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....	43.

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Истиқлол шарофати ва Кураш мутасаддиларининг тинимсиз саъй ҳаракатлари боис Курашнинг жаҳонда янги спорт тури сифатида шиддат билан оммавийлашуви, жаҳон цивилизациясига ўз ҳиссасини қўшиб, умуминсонии қадриятга айланиши — жаҳон аҳлига насиб этган буюк бир тухфадир. Кураш тили, дини, миллатидан қатъий назар жаҳон халқларининг кўнгил тўридан жой олди ва улар ҳеч иккиланмасдан ўз лексикаларида "Таъзим", "Кураш", "Ҳалол", "Ёнбош", "Чала", "Ғир-ром" каби ўзбек сўзларидан бажонидил фойдаланмоқдалар.

Мустақиллик шарофати ва Ўзбекистон Президенти Ислам Кари-мовнинг жонкуярлиги туфайли ўзбек кураши оламшумул мавқега эга бўлди. Айн иқса, 1992 йилнинг 14 апрелида Ўзбекистон Президенти ўзбек курашининг жонкуярларидан бири Комил Юсуповни суҳбатга чорлагани курашимиз истиқболини белтилаб берди.

Қадим замонларда спорт машқлари, ўйинлар, спорт усулидаги хилма хил якка кураш, мерганлик (ўқ ёйда, ўткир тиғли нарса отиб нишонга санчиш), тош отиш мерганлиги, тўсиқлардан ўтиш эпчиллиги, бир-бирини қувлаш ва шунга ўхшаш мусобақалардан иборат бўлган. Ўзбекистонда қиличбозлик, кураш, чавандозлик, мерганлик сифатларини талаб қилувчи, қийин ишларни усталик билан бажариш мусобақалари неча минг йиллик тарихга эга.

Спорт–хусусий мусобақа. Кишининг барча сифат ва қобилиятларини аниқлаш, солиштириш усулидир, тўлиқ социал маънода шахслар курашидир.

Спорт–спортчиларнинг қатъий тартиб ва қоидалар асосида мусобақалашиш фаолияти.

Спорт–рақобат, баҳс, адолат, тараққиёт, завқланиш, роҳат, чақирик, тинчлик, бирлик ва дўстлик демакдир.

Спорт - одамларни ҳар томонлама ривожланган қилиб тарбиялаш, саломатлигини мустаҳкамлаш, меҳнатга ва мустақиллиги учун курашга тайёрлаш усули ва воситаси бўлиб ақлий ва жисмоний машқлар, мусобақалар

ва баҳслардан ташкил топган.

Ишнинг мақсади ва вазифалари. Спортнинг вазифаси юқорида айтилган билан бир каторда мусобақа ва баҳсларда юксак натижаларга эришмоқ ва ғалаба қозонмоқдир. Ишнинг мақсадидан келиб чиқиб, унинг вазифаси белгиланди:

- курашда ҳакамлик қилишнинг ўзига хос хусусиятларини юзага чиқариш;
- кураш ва унинг турларига тўхталиш;
- ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг турлари, вазифаларини ёритиш
- мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш қоидаларига батафсил тўхталиш;
- курашчиларнинг мусобақа шароитида, техник-тактик тайёргарлигини назорат қилиш ва мусобақага қатнашиш учун курашчиларга қўйиладиган талаблар аҳамиятини аниқлаш.

Ишнинг объекти ва предмети. Курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказиш ишнинг объекти бўлиб, унинг ўзига хос хусусиятларининг очиқ берилиши (стилистик аспектда ўрганилиши) ишнинг предмети ҳисобланади.

Иш натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Иш натижалари ва хулосалари кўрсатиб, курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказишнинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида маълумот беришда, ушбу мавзуга доир курс ишлари, мустақил ишларини ёзишда академик лицей, коллеж ва умумтаълим мактабларида ўқитиш жараёнида курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказиш ҳақида маълумот беришда кенг фойдаланиш мумкин. Ишдан келиб чиқадиган илмий хулосалар миллий курашимизнинг шаклланишида, мусобақаларни ўтказиш бўйича дарслик ва қўлланмалар яратишда омили сифатида хизмат қилади.

Ишнинг тузилиши ва ҳажми. Иш кириш, 3 боб, 22 та бўлимни ўз ичига олган, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат. Ишнинг умумий ҳажми 42 саҳифани ташкил этади.

I БОБ. ҲАКАМЛАР ҲАЙАТИ ВА ҲАКАМЛИКА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР.

1.1 Ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг турлари

Ҳар бир мусобақани ўтказишдан олдин шу мусобақани ўз ҳудудида ташкил қилаётган давлат мусобақада хизмат қиладиган ҳакамлар рўйхатини мусобақа миқёсига қараб кураш федератсиясига тақдим қилади ва бу федератсиялар томонидан тасдиқланган ҳакамлар ана шу мусобақада хизмат қилишга ҳақлидирлар. Ҳар бир халқаро турнир, китъалар чемпионати ва биринчилиги, Жаҳон чемпионати ва биринчилиги, олимпия ўйинлари дастуридаги кураш мусобақаларида фақатгина Кураш Халқаро Ассотсиацияси томонидан тасдиқланган ва махсус сертификатга эга бўлган ҳакамлар фаолият кўрсатади. Ҳакамлар ҳайъатининг таркиби:

- а) бош ҳакам;
- б) бош ҳакам ёрдамчилари, уларнинг сони, мусобақалар ўтказиладиган гиламлар сонидан бир кишига кўп бўлиши лозим;
- в) бош котиб ва гиламлар котиблари;
- г) гиламдаги ҳакамлар ва ён ҳакамлар;
- д) вақтни назорат қилувчи ҳакамлар;
- е) таблодаги ҳакам;
- ё) эълон қилувчи ҳакам;
- ж) мусобақа коменданти;
- з) мусобақанинг тиббий ходими (шифокор).

Гиламдаги ҳакамлар

- 1) Мусобақа вақтида ҳакамлар кураш гиламига чиққан вақтларида, ўртадаги ҳакам ўнг қўлини кўксига қўйиши билан четидаги иккала ҳакам ҳам қўлини кўксига қўйиб, баробарига томошабинларга ва Бош ҳакамга қараб таъзим қиладилар;
- 2) ҳакамлар ҳаракати, бош ҳакам ва ҳакамлар ҳайъати томонидан назорат қилиб борилади. Агарда улар мусобақа қоидаларига зид хатти-ҳаракат қилсалар, ҳакамлик ҳужжатидан маҳрум қилиниб, ушбу мусобақадан

четлаштирилади ва тегишли ташкилотга юборилади.

Бош ҳакам

Бош ҳакам мусобақанинг, кураш қоидаларига асосан ташкил қилиниши ва ўтказилишига маъсул шахсдир. Бош ҳакам кўрсатмаларини курашчилар, гуруҳ бошлиқлари, мураббийлар, ҳакамлар ва барча қатнашчилар бажаришлари шарт.

1. Бош ҳакам вазифалари:

а) мусобақа ўтказиладиган жой (спорт зали ёки стадион), анжомлар ва гиламларнинг тайёрланишини текширади;

б) куръа ташлаш жараёнида кучли курашчиларни икки гуруҳга бўлади;

в) ҳакамларни гиламларга тақсимлайди;

г) мусобақа жадвалини тузади;

д) курашчиларни тарозида тортиш учун ҳакамларни белгилайди;

е) ҳар бир олишув учун ҳакамларни тайинлайди ва уларнинг ҳаракатларини назорат қилиб боради;

ё) мусобақа бошланишидан олдин ҳакамлар ҳайъатининг мажлисини ўтказди;

ж) мусобақа давомида ҳар куни мусобақалардан сўнг ҳакамлар ҳайъати, мураббийлар, жамоалар вакиллари билан биргаликда шу куни мусобақанинг натижаларини ва ҳисоботини кўриб чиқади, камчилик ва нуқсонларни ўз ҳуқуқи ва имконияти доирасида бартараф қилади;

з) агар зурурият бўлиб қолса, ҳакамлар ҳайъати мажлисини ҳар қандай

и) ҳакамларнинг мусобақага тайёрлигини ва мусобақа жараёнини баҳолаб боради;

й) мусобақадан кейин унинг қай даражада ташкил қилинганлиги ва ўтказилганлиги ҳақида ёзма ҳисобот баёнини тўлдириб, тегишли ташкилотга топширади.

2. Бош ҳакам ҳуқуқлари:

а) Мусобақа ўтказиш иншооти, анжомлари ва гиламлар тайёрланмаган бўлса, мусобақа ўтказишни тақиқлаши ва бошқа муддатга кўчириши мумкин;

б) мусобақа жараёнида, уни юқори савияда ўтказишга ҳалақит берадиган ҳол

- юзага келиб қолса, мусобақани вақтинча тўхтиб туриши ҳам мумкин;
- в) мусобақа ўтказиш тартиби ёки жадвалига ўзгартириш киритиши мумкин;
- г) ҳакамлар ҳайъатига маълум қилинган ҳолда, кураш ёки кураш қоидаларини бузган курашчиларни ҳам мусобақадан четлашиши мумкин;
- д) мусобақада иштирок этишга рухсати бўлмаган ёки кураш қоидаларини бузган курашчиларни ҳам мусобақадан четлатиши мумкин;
- е) қўполлик қилгани ёки кураш қоидаларини бузганликлари учун ҳар қандай гуруҳ вакиллари ва мураббийларини огоҳлантириши ёки мусобақадан четлатиши мумкин;

Еслатма: Бош ҳакам кураш қоидасини бекор қилиши ёки ўзгартиришлар киритиши мумкин эмас.

Бош ҳакам ўринбосари

- а) бош ҳакам мусобақада вақтинча бўлмаган пайтда унинг рухсати билан берган ваколатига асосан унинг вазифаларини бажаради;
- б) олишув натижасини ва кейинги олишувга тайёрланиб турувчиларни эълон қилиб боради;
- в) ўртадаги ҳакамларни, котибни, вақтни назорат қилувчи ҳакамни, таблодаги ҳакамни назорат қилиб туради ва алмаштиради.

Бош котиб ва котиблар

1. Бош котиб мусобақа қатнашчилари мандат комиссиясидан ўтаётган вақтда курашчиларнинг ҳужжатларини текшириб боради.
2. Бош котиб, ҳакамлар ҳайъатининг мажлисини, мусобақа ва олишув баённомаларини, курашиш тартибини ва бошқа ҳужжатларни ёзиб боради.
3. Котиблар ўз гиламидаги баённомаларни ёзиб борадилар.
4. Котиблар олишув баҳоларини ва огоҳлантиришларини назорат қоғозига ёзиб борадилар.
5. Бош котиб Бош ҳакам билан бирга мусобақанинг ҳисобот баённомасини тўлдириб, унга имзо қўйиб топширишга маъсул шахсдир.

Ўртадаги ҳакам

1. Олишув бошланишидан олдин гиламга чиққан курашчиларнинг гигиеник ҳолати, кураш формасининг қоида талабларига жавоб беришини текширади, агарда кураш қоидаси талабига жавоб бермаса, қайта кийиниб (рухсат қилинган вақт ичида) чиқишни талаб қилади.
2. Олишувнинг қандай боришини ва олишув давомида кураш қоидаларига катъий риоя қилишини кузатиб боради.
3. Олишув давомида ён томонларда ўтирган ҳакамларнинг баҳоларини ҳам кузатиб боради.
4. Курашчи томонидан қўлланилган ҳар бир усулни баҳолашда курашни (“ТЎХТА” командаси билан) тўхтатиб, 2–3 секунд ичида тегишли баҳони бериб, “КУРАШ” деб қайтадан олишувни бошлаш керак.
5. Олишув давомида қоида бузганлик учун бериладиган огоҳлантиришларни эълон қилиш учун ўртадаги ҳакам беллашуви (“ТЎХТА” командаси билан) тўхтатиб, 8–10 секунд ичида тегишли огоҳлантишни бериб, (бу вақт ичида курашчилар кийимларини тартибга солиб ўз жойларида туришлари лозим) “КУРАШ” деб қайтадан олишувни бошлаш керак.
6. Вақтни кузатиб боровчи ҳакамнинг билдириши билан ўртадаги ҳакам белгиланган олишув вақти тугаганлигини “ВАҚТ” иборасини айтиб, ишорасини қўл билан кўрсатиб, олишувни тўхтатиши керак.

Ён томондаги ҳакамлар

1. Ён томондаги ҳакамлар ўртадаги ҳакамга ёрдам берадилар, курашчиларнинг ҳамма ҳаракатларини баҳолаб борадилар.
2. Курашчилар ҳаракатини баҳолашда гиламдаги учта ҳакамдан кўпчилик фикри билан иш юритилади. Агар фикрлар ҳар хил бўлса, бир фикрга келиш учун маслаҳатлашиб олишлари керак.
3. Ён томондаги ҳакамлар бир-бирига қарама-қарши томонлардаги курсиларда ўтиришади, олишув давомида зарурат туғилилб қолса, ён томондаги ҳакам олишувни тик туриб кузатиши ҳам мумкин.
4. Агар курашчиларнинг бирига ёки иккаласига ҳам қисқа фурсатга гиламдан

чиқиш зарур бўлиб қолса, ён томондаги ҳакамлардан бири ҳамроҳлик қилиши зарур.

Вақтни кузатувчи ҳакам

1. Вақтни кузатувчи ҳакам курашчилар олишувига чақирилгандан кейин гиламга қанча вақт мобайнида келадилар, агар узрсиз кечикиб келсалар бу ҳақида дарров бош ҳакамни огоҳлантириш керак.
2. Олишув вақтининг ҳар бир дақиқасини назорат қилиб ҳисоблаб боради. Агар олишув давомида курашчи тиббий ёрдам олса ёки бошқа сабаблар билан олишув тўхтатилса ҳаммасини ҳисоблаб бош ҳакамни хабардор қилиши шарт.
3. Курашчи 1 дақиқада гиламга чиқмаса “Танбех”, 2 дақиқада “Дакки”, 3 “ғирром” огоҳлантирилиши берилади.

Таблодаги ҳакам

- а) ўртадаги ҳакам эълон қилган ҳар бир баҳони ёки огоҳлантиришларни таблода кўрсатиб боради;
- б) агар ўртадаги ҳакам эълон қилган натижаларни кўролмай ёки эшитолмай қолса, гилам бошқарувчи ҳакамдан аниқлаб олади;
- в) таблода акс эттирилган баҳолар гиламда курашчилардан бирининг ғолиб чиққанлигини эълон қилгунча туриши шарт.

Эълон қилувчи ҳакам

1. Мусобақанинг кун тартибини, қайси вазн тоифасида, кимлар ўртасида олишув бўлишини, қайси курашчилар олишувга тайёрланиб туришини эълон қилиб боради. Гиламга чиққан ҳар бир курашчи ҳақидаги маълумот бериб боради. Гиламни бошқараётган ҳакам ва гиламдаги ҳакамлар ҳақида ҳам томошабинларга маълумот бериб боради.
2. Олишув натижаларини эълон қилувчи ҳакам томонидан эълон қилингандан сўнг ҳакамлар қарори қатъий ҳисобланади ва қайта муҳокама қилинмайди.
3. Мусобақа ва курашга тааллуқли бўлмаган эълонлар фақат бош ҳакам ёки унинг ўринбосарлари руҳсати билан берилади.

Ҳакамлар формаси (кийими)

Ҳакамлар формаси – қора костюм ва шим, қора пайпоқлар, оқ кўйлақ ва қора галстук.

1.2. Олишувнинг бошланиши ва тугаши

1. Ҳар бир олишув бошланишидан олдин учта ҳакам (ўртадаги ҳакам, иккита ён ҳакам) мусобақалар ўтказиладиган майдоннинг четига биргалашиб туришади, ўнг қўллари чап кўкракка қўйиб, ўз жойларини эгаллашдан олдин таъзим қиладилар. Мусобақалар ўтказиладиган майдондан чиқишдан олдин ҳакамлар такроран четда йиғаладилар ва ўнг қўллари чап кўкракка қўйиб томошабинлар кўп томонга қараб, таъзим қиладилар.
2. Курашчилар ҳам гиламга чиқишдан олдин ва уни тарк этишда, кураш майдонига киришда ва ундан чиқишда, ҳар бир олишувнинг бошланишида ва охирида ўнг қўллари чап кўкракка қўйиб таъзим қиладилар. Кураш майдони олдидаги таъзимдан сўнг курашчилар махсус белгиланган жойга қадар тўғрига юришлари шарт, кейин ўнг қўлни чап кўксига қўйиб, бир-бирларига таъзим қилишлари шарт.
3. Ҳакам олишув натижасини эълон қилгандан сўнг курашчилар яна бир бор ўнг қўллари чап кўксига қўйиб бир-бирларига таъзим қиладилар ва гиламдан чиқиб кетадилар.
4. Ҳакам ва ён томондаги ҳакамлар тайёргарлик ҳолатида олишувдан олдин, курашчилар гиламга чиқишларидан олдин туфишлари шарт.
5. Ҳамма таъзимлар бўйин ва гавданинг эгилиши орқати бажарилади. Агар курашчилар таъзимни бажармасалар, ҳакам унинг бажарилишини талаб қилиши шарт.
6. Гиламдаги ҳакамлар майдонни назорат қилар эканлар, гиламнинг усти текис, тоза, татамилар ораси очиқ бўлмаслигига, ён ҳакамлар курсилари ўз жойларида жойлашишларига ва курашчилар белгиланган қоида

талабларига жавоб беришларига эътибор қаратиши шарт. Ҳакам гилам ўртасида вақт рўйхатга олинадиган столга қараб тик ҳолатда туриши керак.

7. Ҳакам «ТЎХТА» буйруғини берар экан, курашувчиларни кўриб туриши керак, агар улар буйруқни эшитмаган ҳолда қоладиган ҳол келиб чиқса, ўртадаги ҳакам тезда уларга яқинлашиб лўхтатади.

Олишув вақти

Мусобақаларда :

- 4–7 ёшли болалар ва қизлар учун олишув вақти 1 дақиқа;
- 8–11 ёшли болалар ва қизлар учун олишув вақти 2 дақиқа;
- Катталар ўртасидаги олишув 4 дақиқа;
- Ўсмирлар ва 35 ёшдан юқоридагилар учун 3 дақиқа қилиб белгиланади;
- 11 ёшдан катта болалар, қизлар ва 56 ёшдан юқоридагилар ҳамда аёллар учун олишув вақти 3 дақиқадан бўлиши керак.

Ҳакамлар формаси (кийими)

Ҳакамлар формаси – қора костюм ва шим, қора пайпоқлар, оқ кўйлак ва қора галстук.

1.3. Ҳакамлар ишлатиладиган иборалар ва ишоралар



1. “ТАНИШИНГ” – курашчилар гиламга чиқиб келганларидан кейин ўртадаги ҳакам чап ёки ўнг қўлини курашчи томонига қаратиб “танишинг” деган иборани баланд овозда айтади. Эълон қилувчи ҳакам эса курашчиларни таништиради. (Бу ишора олишувда ғалаба қилган курашчига нисбатан ҳам ишлатилади).



2. “ТАЪЗИМ” – курашчилар ўнг қўлларини чап қўксигв тутган ҳолда бир-бирларига бўйин ва гавдани эгиб саломлашиш учун ишлатиладиган ибора.

Бу иборани ишлатганда ҳакам иккала қўлини кафтлари билан олдинга қаратган ҳолда баланддан букиб, қўлларини ичкарига айлантириш ишорасини қилади, бу вақтда иккала қўлнинг бармоқлари бир-бирига учма-уч ҳолга келиши керак.



3. “ЎРТАГА” – бу сўз иккала курашчини бир-бирларига яқинлашиб, ҳалол, мардона олишишларига ундовчи сўз.

Ҳакам қўлларини икки томонга ёйган ҳолатда ва шу ҳолатни тўхтатмасдан ўртага ишорасини кўрсатади, яъни қўл кафтларини бир-бирига қаратиб, йелка кенглигига олиб келади.



4. “КУРАШ” – курашчилар бир-бировларига таъзим қилиб саломлашгандан кейин олишувни бошлаш учун ҳакам томонидан ишлатиладиган ибора. Ҳакам ўнг қўлини кафтлари билан ён томонга қаратган ҳолда тирсакдан бир оз букиб ишора қилади.

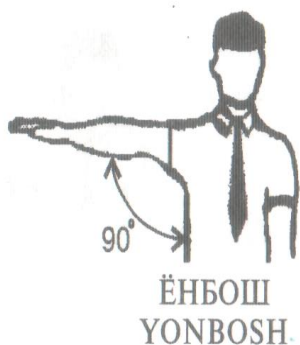


5. “Тўхта” – олишув давом этаётган вақтда олишувни тўхтатиш учун ишлатиладиган ибора. Бу вақтда ҳакам ўнг қўлини кафти билан олдинга қаратган ҳолда (бармоқлар бир жойга жипслашган) олдинга чўзиб ишора қилади.



6. “ҲАЛОЛ” – курашчилардан бирови соф ғалаба қилган вақтда ишлатиладиган ибора. Ҳакам кафти билан олдинга қаратган ҳолда юқорига кўтариб (бармоқлар жипс ҳолда) ишора қилади.

- а) икки “ЁНБОШ” баҳоси олса;
- б) рақибга усул ишлатиб ўзи иккала курагига йиқилса;
- в) рақибга “ҒИРРОМ” берилса;
- г) “ЁНБОШ” олган ҳолда рақибда “ДАККИ” бўлса;
- д) рақиб 3 дақиқа ичида гиламга чиқмаса берилади.



7. “ЁНБОШ” – ҳакам қўлини кафтлари билан пастга қаратган ҳолда (бармоқлар бир жойда жипс) ёнбошга уриб, ён томонга чўзиб (900) ишора қилади.

а) курашчилардан бири усул қўллаб рақибини тезлик билан курагига йиқитса;

б) ёки рақибига “ДАККИ” эълон қилинса берилади.



8. “ЧАЛА” – курашчилардан бири усул қўллаб, усулни охиригача тўлиқ бажара олмаса ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини кафти билан ёнига қаратган ҳолда тирсагидан букиб (900) ишора қилади.

а) курашчилардан бири усул қўллаб тўлиғича бажара олмаса, рақибнинг бели ёки ундан юқори қисмини гиламга теггизса;

б) рақибига “ТАНБЕХ” эълон қилинганда берилади;

в) нечта “ЧАЛА” баҳоси берилишидан қатъий назар уларнинг умумий сони жамланмайди;

г) агар иккала курашчидан ҳам бир нечтадан “ЧАЛА” бўлса, ғолиблик кўп “ЧАЛА” олган курашчига берилади.



9. “ТАНБЕҲ” – биринчи огоҳлантириш. Ҳакам курашчи томонга бурилиб, қўлини олдинга чўзган ҳолда бармоғи билан танбеҳ олган курашчини кўрсатиб, ишора қилиб шу иборани ишлатади

“ТАНБЕҲ” – огоҳлантириш унчалик катта бўлмаган хатоларга ёъл қўйган курашчига берилади:

- а) курашчи атайлаб қочаётиб, рақиға ушлаб олишға ёъл қўймаса;
 - б) атайлаб рақибни гиламдан итариб чиқарса ёки ўзи гиламнинг хавфли майдонига чиқиб кетса;
 - в) атайлаб ўзининг кийимини, иштонини ҳакам рухсатисиз йечиб юборса;
 - г) атайлаб рақиб иштони ёки оёқларидан ушласа;
- ушлаб олгандан кейин 8-10 секунд вақт давомида усул қўлланмаса, берилади.



10. “ДАККИ” – иккинчи огоҳлантиришда ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини мушт қилиб тирсагидан букиб (900) ишора қилади (Қўл бармоқлар мушт ҳолиға келган ва кафт олд томонға қараган бўлиши керак).

(ДАККИ) – “ТАНБЕҲ”дан кейин иккинчи, унчалик катта бўлмаган хатға ёъл қўйган курашчига эълон қилинади.

Дакки қачон бирданига берилиши мумкин?

- а) курашдан бош тортиб, атайлаб тиззага кўп маротаба ўтирса;
- б) ҳакамнинг буйруқларига риоя қилмаса, номаъқул сўзларни гапирса ёки бақирса.



11. “ҒИРРОМ” – охириги огоҳлантиришда ишлатиладиган ибора. Ҳакам курашчи томонга бурилиб, қўлини кафтлари билан пастга қаратган ҳолда ён томонга чўзиб икки-уч марта пастга силкитиб ишора қилади.

“ҒИРРОМ” – катта хатога ёъл қўйган (ёки “ДАККИ” жазосини олган ва кейинги пайтда унчалик катта бўлмаган ёки ўрта тоифадаги хатога ёъл қўйган) курашчига эълон қилинади.

а) Олишув давомида рақибнинг, ҳакамларнинг шаънига номаъқул сўзларни ишлатса, бақирса, ҳар хил имо-ишоралар қилса;

б) агар курашчи олишув давомида рақибига била туриб жароҳат йетказса, унда рақибга “ҒИРРОМ” эълон қилиниб, шикастланган курашчига “ҲАЛОЛ” берилади.



12. “БЕКОР” – олишув тўхтатилганда кейинги ҳаракатлар учун ёки бажарилган усул баҳолашга нолойиқ деб топилган вақтда ишлатиладиган

ибора.

Ҳакам қўлини кафти ён томонга қаратган ҳолда (бармоқлари жипслашган) олдинга чўзиб икки-уч бор чапга ва ўнга ҳаракатлантириб ишора қилади.



13. “ВАҚТ” – олишув вақти тугаганлигини кўрсатиш учун ишлатиладиган ибора. Ҳакам иккала қўлини юқорига қаратиб кафтларини бир-бирига қадаган ҳолда биладан қўшиб ишора қилади.

Изоҳ: Ишоралар ўртадаги ҳакамнинг икки томонда турган курашчиларнинг яктаги рангига қараб ўнг ёки чап қўл билан кўрсатилади. Ўртадаги ҳакам қўл ишораларини кўрсатиш билан бир вақтда гилам ўртасида тик ҳолатда ибораларни ҳам баланд овоз билан аниқ айтиб бориши шарт.

-Баҳо ва огоҳлантиришлар рақамлар (10,5,3,1,0) билан эълон қилинади, аммо уларнинг умумий сони жамланмайди.

Олишув натижалари

Баҳо		огоҳлантириш	
Ҳалол	10:0	Ғирром	0:10
Ёнбош	5:0	Дакки	0:5
чала	3:0	Танбех	0:3
Дакки-ёнбош	0:10	Ёнбош-дакки	10:0
Танбех чала	0:3	Чалла-танбех	3:0
Ёнбош-ёнбош	0:1	Дакки-дакки	1:0
Чала-чала	0:1	Танбех-танбех	1:0

Ёнбош-дакки

Чала	0:3
------	-----

Дакки-чала

Чала	0:5
------	-----

Ёнбош-танбех

Чала	5:0
------	-----

Чала

Чала	0:3
------	-----

Чала танбех

Чала	0:3
------	-----

Дакки

танбех	0:5
--------	-----

Ёнбош дакки

0	1:0
---	-----

дакки Чала

0	0:5
---	-----

Чала танбех

0	1:0
---	-----

Ғирром

	0:10
--	------

1.4. Курашнинг умумий қоидалари

– Курашда фақат тик ҳолатда ва қоидада рухсат берилган усуллар қўллаш орқали курашилади. Тик ҳолатда бажариладиган ташлашлар ҳакамлар тарафидан баҳоланади;

- Баҳолар тенг бўлганда, охириги баҳо олган курашчига ғалаба берилади;
- Курашчининг баҳо ва жазоси тенг бўлса, баҳо устунликка эга бўлади;
- Олишув давомида курашчилар томонидан ҳеч қандай усул қўлланмаса,

вақтнинг ярмига келиб, ўртадаги ҳакам олишувни тўхтатиб, ён ҳакамлар билан маслаҳатлашиб, суи курашган курашчига огоҳлантириш беради;

– Агар курашчиларда огоҳлантиришлар бир хил ва кетма-кет берилган бўлса, ғолиблик биринчи огоҳлантириш олганга берилади;

– Мусобақалар Олимпия тизими бўйича қайта қайта курашувисиз ўтказилади;

– Курашда усул гиламнинг ичкарасида бошланиб гилам чизиғидан ташқарида ниҳоясига йетса, баҳоланади.

Тақиқланган хатти-ҳаракатлар

Кураш мусобақаларида қуйидагилар таъқиқланади:

- рақибнинг иштонидан ушлаб олиш;
- рақибга шикает етказиши ёки унинг ҳаётига хавф туғдириши мумкин бўлган техник усулларни қўллаш;
- бўғиш ва оғритиш усулларни қўллаш.

1.5. Курашчиларни техникаси ва тактикаси.

Курашда рақибни ушлашнинг хилма-хил турлари мавжуд бўлиб, тажрибали ва юқори тоифадаги курашчилар ушлашлар турини яхши ўзлаштирган, ҳар бири қайси усул қанчалик самарали эканлигини пухта ўрганиб чиққан.

Курашчи усул бажариш учун қулай ушлаши: бу ушлаш айниқса рақиб ўз ушлашини амалга ошириш учун ҳаракат қилганда бажарилади. Курашчининг рақиб ушлашига жавоб ушлаши: Рақиб ўз қулайлигини ҳисобга олиб ушлаганда келиб чиқадиган қулай имкониятдан фойдаланиб ушлаш, бундай ушлашда ҳам усул бажариш мумкин.

Курашчининг ҳимояланиш ушлашлари: Рақибни усул бажаришига имкон бермайдиган, унга ҳалақит берадиган ноқулай ушлаш. Аммо бундай ушлаш ҳам айрим ҳолларда усул бажаришга имкон беради.

Ушлашлар жараёнида қуйидаги қоидаларга қатъий риоя қилиниши шарт:

1. Ушлаш пайтида қўллар эркинроқ сақланса, улар тез толиқмайжи ва рақибга таъсир кўрсатиш чاقқонлик билан амалга оширилади.
2. Ушлашни энг қулайини бажариб, техник усулини тезкорлик билан алмаштириш керак, акс ҳолда рақиб ўзини ҳимоялашга улгуради.
3. Курашчи ўз арсеналида ҳар хил ушлашларни пухта ўзлаштирган ва улар ёрдамида ҳар хил техник усуллар кўрсата билиши шарт.

Оралик масофа

Курашчиларнинг оралик масофалари 5 хил бўлади:

1. Ушлашсиз масофа – курашчилар бир-бирларини бирон жойидан ушламасдан, аммо ушлаш учун қулай фурсатни пойлаб ҳар хил ҳаракатдаги ҳолатлари.
2. Курашчиларнинг узоқ масофа – курашчилар бир-бирларининг бир ёки иккала йенгларида ушлаб туришлари.
3. Курашчиларнинг ўрта масофа – курашчилар бир-бирининг яктагини бир қўллари билан ятакнинг гавда қисмидан, иккинчи қўл билан йенгидан ушлаб туришлари.
4. Курашчиларнинг яқин масофаси – курашчилар бир қўл билан гавдани ёқа ёки йенг қисмидан, иккинчи қўл билан белбоғининг олд ёки ён томонидан ушлаб турган ҳолатлари.
5. Курашчиларнинг ўта яқин масофаси – курашчилар бир-бирини кучоқлаб олиб, гавда билан бир-бирларига қисилиб ёки оёқ билан ичкаридан чил солиб турган ҳолатлари.

Мувозанатдан чиқариш

Рақибни мувозанатдан чиқариш усулининг асосий қисми ҳисобланади. Мувозанатдан чиқаришнинг қуйидаги асосий ёъналишлари мавжуд:

1. Олдинга – икки қўл ҳаракати билан рақиб олдинга тортилади, гавдаси олдинга букилиб, оёқлар пошнаси гиламдан узилади ва рақибнинг умумий оғирлик маркази (УОМ) олдинга интилади.
2. Орқага – икки қўл ҳаракати билан рақиб орқага силтанади, гавдаси орқага букилиб, оёқ учлари гиламдан узилади ва УОМнинг вертикал чизиғи

орқага силжийди.

3. Ўнгга –чап қўлнинг ҳаракати ўнгга-пастга, ўнг қўл ҳаракати ўнгга-юқорига, рақибнинг ўнг оёғининг ташқи томонига, чап оёқ билан таъсир кўрсатилади. УОМнинг вертикал чизиғи ўнг оёққа ўтади.

СХапга – ўнг томонга қилинган ҳаракатлар симметрик равишда амалга оширилади, фақат УОМнинг вертикал чизиғи чап оёққа ўтади.

4. Ўнгга-олдинга – чап қўл билан ўзидан юқорига, ўнг қўл ёрдамида юқори-ўнгга ҳаракат бажарилиб, рақибнинг ўнг оёғига таъсир кўрсатилади.

5. Чапга-олдинга ўнгга-олдинга усулдаги барча ҳаракатлар симметрик равишда бажарилиши шарт.

6. Ўнгга-орқага – чап оёқ билан рақибга яқинлашади, чап қўл ҳаракати ўзидан ўнгга-пастга ёъналган, ўнг қўл эса ўзидан ўнгга ва рақибнинг ўнг оёғига таъсир кўрсатилади.

7. Чапга-орқага – ўнгга-орқага усулидаги барча ҳаракатлар симметрик равишда амалга оширилади. Фақат рақибнинг УОМнинг вертикал чизиғи чап оёғига ўтади

Курашчи рақибини мувозанатдан чиқарар экан, ўзи мустаҳкам турган бўлиши ва техник усуллар кўрсатишга шай бўлиши шарт.

Курашчи гиламда ҳаракатда бўлган пайтда унинг оғирлиги чап ёки ўнг оёғига ўтади ва ўз мустаҳкамлигини ёъқотиб туради. Олишув пайтида бундай ҳаракатлар яшин тезлигида бажарилиши шарт. Мувозанатдан чиқариш, рақиб ҳаракати қайси томонга ёъналтирилган бўлса ёки юзи ёъналтирилган томонга бажарилса қулайроқ ҳисобланади. Мувозанатдан чиқариш техникасини бир жойда мустаҳкам тўхтаган ҳолда ўрганишни бошлаш керак.

Булар аста-секинлик билан яхши ўзлаштиргандан кейин, ҳаракат пайтида мувозанатдан чиқариш усулларини ўрганиш лозим. Бундай мақсадларга фақат тинимсиз ва мунтазам машқлар ва меҳнат орқали эришиш мумкин.

Рақибга яқинлашиш услублари

Курашда усуллар бажарилиши учун гавдани тез ва йенгил ҳар томонга бурилишига катта аҳамият берилади. Бу ҳужумда ҳам, ҳимояда ҳам жуда зарур.

Бурилишнинг бир нечта асосий шакллари мавжуд:

Ўнгга: а) Курашчи рақибнинг олдида тўғри турган ҳолат. Ўнгга бурилиш учун курашчи ўнг оёғини олдинга қўйиши зарур, рақибнинг ўнг оёғи олдинда, бош бармоғи учида, кейин йелкани рақибга ўтириб, чап оёғи рақибнинг чап оёғи олдида қўйиб, сўнг 180^0 бурилиб, ўнг оёқни учида буриб, қулай ҳолатни эгаллаши лозим.

б) Курашчи рақиб олдида тўғри турган ҳолат.

Ўнг томонга бурилиш учун у чап оёғининг учини рақибнинг чап оёғи олдида қўйиши лозим, кейин рақибга йелкаларини бура туриб, бир силташ билан ўнг оёғини ўзининг чап оёғи ва рақибнинг чап оёғи ўртасига қўйиши зарур.

Чапга:

а) Курашчи рақиб рўпарасида тўппа-тўғри турган ҳолат. У чап оёғининг учинчи рақибнинг чап оёғи олдида қўйиши лозим, унга перпендикуляр ҳолатда ичга қараб қўйилади. Кейин уни олдинги ҳолатидан 180^0 буриб, рақибга йелкалар билан бурилади, бир вақтнинг ўзида чап оёқ учида бурилиб, курашчи учун қулай ҳолатни эгаллаши шарт, оёқ учини ён томонига қаратган бўлиши керак;

б) Курашчи рақиб қаршисида тикка турган ҳолат. Чапга бурилиш учун курашчи ўнг оёғининг учини рақибнинг ўнг оёғи олдида қўяди – ён томонга қаратилган ҳолда. Унга йелкаси билан бурилар экан, бир силтаб ўзининг чап оёғини, ўзининг ва рақибининг ўнг оёқлари ўртасига қўйиши шарт.

Чайқалмоқ

Чайқалиб беҳузур бўлмоқ, чайқалгандан кўнгил айнимоқ, чайқалиб юриш, хасталик аломати. Вестибиллар анализатори ўта тасирланиш ва кўзғалиш натижасида: ғазабланиш, хафалик туфайли чайқалганда киши ўзини оғир сезади, серуйкулик, чарчаш, рухсизлик ва бошқа шунга ўхшаш нохушликлар рўй беради. Чайқалмоқ баъзи одамларда денгиз бўйлаб саёҳат вақтида ҳам содир бўлади, денгиз касаллиги дейилади. Тоғли ерларда автомобиль билан юрганда ҳам чайқалиш бўлиши мумкин, ҳаво касаллиги дейилади. Елканли қайиқ, сув-мотор спорти, музтойғичда учишда, сузишда ҳам шу спорт хили билан янгидан шуғулланаётганларда юз бериши мумкин. Чайқалишдан ҳоли бўлишнинг махсус машқлари мавжуд.

II БОБ. КУРАШ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ҚОЙДАЛАРИ ВА УНГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

2.1. Мусобақа фаолиятининг тузилиши ва хусусиятлари

Мусобақа юксак натижага эришиш учун курашда кучларни синашдир. Мусобақа жараёнида рақибларнинг ўзоро тўқнашувлари ўйиндагига караганда анча кўпроқ намоён бўлади. Мусобақа усули ҳар хил тарбиявий вазифаларни ҳал қилиш жисмоний, иродавий, ахлоқий сифатларини тарбиялаш, кўникма ва малакаларни, шуниндек бу кўникма ва малакаларда муракаб шароитларда тўғри фойдалана билиш қобиятини такомиллаштириш учун қўланилади. Ташаббускорлик, қатъийлик, саботлилик, далиллик, жасурлик, олижаноблик, ўртоқлик каби иродавий ҳамда ахлоқий хислатларни тарбиялайди.

Ёш спортчилардан тортиб маҳоратли спортчиларгача мусобақа жуда муҳим аҳамият касб этади. Мусобақаларга қатнашмай туриб спорт фаолияти ҳақида гапирмаса ҳам бўлади.

Мусобақалар - спортчилар учун, рағбатлантирувчи омил ҳисобланади ва шу пайтнинг ўзида спортчидан юклamani тобора ошириб бориш, иродани тарбиялаш, спорт курашига ўрганиш ва машқ жараёнини назорат қилишга ўргатади.

Спортчининг мусобақаларда кўп қатнашиши шунчалик тажрибага эга бўлишлигини амалиёт кўрсатиб турибди. Негаки спортнинг барча турлари бўйича беллашувлар сони ортиб кетди.

Масалан, юқори маҳоратли велосипедчи, спринтер йил давомида 200-250 мартадан мусобақага чиқади. (Д.А.Полишчук, 1982).

Малакали сузувчиларнинг мусобақа тайёргарлиги кун тартиби ҳам тигиз бўлади. Йилига мусобақалар сони 25-30, давомийлиги 1 кундан 3-5 кунгача, 120-140 мартагача стартлар бўлади (В.Н.Платонов, 1986).

Ўз моҳиятига кўра асосий ҳисобланган, машқларнинг якуний нуқтаси бўлган бош мусобақалар сони кўп бўлмаслиги керак (йилига 3-4 марта, спорт

ўйинлари бундан мустасно). Бош мусобақалар оддийдан мураккабга ва қийинчилигига қараб жойлаштирилиши лозим. Уларни жорий йилга шундай жойлаш-тирилиш керакки, бунда спортчи ҳал қилувчи энг муҳим мусобақага доимий тайёрланиш имкониятига эга бўлсин, мусобақалар орасида жисмоний ҳамда руҳий дам олсин ва бир мусобақада аниқланган камчиликлар машқ жараёнида кейинги мусобақаларгача туза-тилсин.

Мусобақа даврида спортчи иштирокининг сони энг аввало спорт тури хусусиятига боғлиқ. Спорт турларида мусобақалар (хафтасига 1-2 мусобақа кунлари) чидамлилиқда алоҳида талаблар қўядиган ва узоқроқ тикланишни талаб этадиган спорт турларидагига қараганда кўпроқ ўтказилади.

Спортчини мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлик тизимида қуйидагиларни ҳисобга олиш зарур:

- спортчи учун мусобақалар ҳафсала билан танланиши ва аста-секин қийинлашиб борадиган бўлиши лозим;

- мусобақада куч жиҳатдан тенг бўлган спортчилар қатнашиш;

- юқори даражадаги ютуқларга эришиш учун зарур бўлган миқдордаги мусобақаларда қатнашиш зарур;

- вақтни у ердан бу ерга кучиш ва ҳ.к.ва кучни кўп талаб қиладиган мусобақаларнинг кўпайиб кетиши машқ ишларини чеклаб, спортчи тайёргарлигига салбий таъсир этиши мумкин;

- мусобақалар тақвими (кун, тақсимот, мусобақалар қийинлиги даражаси) шундай шароит яратиши керакки, бунда спортчига катта имкон яратилсин. Ўтказилаётган барча мусоба-қалар шу мақсадга қаратилмоғи зарур.

Шундай қилиб, спорт мусобақалари эришилган ютуқларни намоёиш қилиш, айрим спортчи ва жамоанинг ютуқларини баҳолаш ва солиштириш усули экан.

Спортчиларни мусобақа вақтидаги фаолияти мусобақа фаолияти деб юритилади. Мусобақа фаолияти энг юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган айрим ҳаракат, усул, комбинациялардан иборат, тайёргарликнинг

техник, жисмоний, тактик, рухий интеграл даражаси билан таъминланади. Спорт мусобақаларида қатнашиш мусобақа фаолияти кўринишининг шакли ҳисобланади. Спорт беллашуви вақти чекланган рақиблик ҳисобланади, бу жараёнда беллашаётганларнинг қобилиятларини объектив равишда солиштирилади.

Мусобақа фаолияти

Спорт мусобақаларида қатнашиш	Унинг кўриниши шакли ҳисобланади	Беллашув ўтказишнинг чекланган вақти	Рақибларнинг имкониятлари ни объектив солиштириш йўли билан	Спортнат ижаларига эришиш	Унинг мақсади ҳисобланади
-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	---	---------------------------	---------------------------

Мусобақа фаолиятининг хусусиятлари

Рақобат даражаси ва ютуқларига бўлган талабни аста-секин ортиб бориши (спортчини юқори даражадаги мусобақаларда натижаларига тўғридан-тўғри боғлиқдир). Республика миқёсидаги мусобақаларда қатнашиш учун вилоятда ўтказилган мусобақаларда тегишли ўрин эгаллаш зарур (табиийки, республика мусобақаларида вилоятлардагига қараганда ғалаба учун рақобат кучли бўлади).

Спортчилар ҳаракатини бир хил шаклга келтириш орқали беллашувлар, уларни бажариш шароитлари ҳақидаги низом, спорт турлари бўйича мусобақа қоидалари билан белгиланади:

-ноантогонистик (дўстона) рақобат (мусобақалар қоидалари) доирасида беллашув ўтказиш тартиби (тарбия).

Мусобақадаги вазиятни тартибли равишда ўзгариши

Беллашувнинг ўтган вазияти	Беллашувнинг ҳозирги вазияти	Беллашувнинг тахминий бўлажак вазияти
----------------------------	------------------------------	---------------------------------------

Беллашув жараёни (спорт мусобақаси) мусобақадаги вазиятини тартибли равишда ўзгартириб туришни англатади.

Ҳозирги вазият ҳолати кейингисининг муваффақиятини таъминлайди, шу пайтнинг ўзида ҳозирги вазият ҳолати аввалгисига боғлиқ бўлади.

Спортчининг мусобақа фаолиятини белгиловчи жиҳат қўидаги таркибий қисмлардан иборат бўлади:

- вазиятни идрок этиш
- рақиб ва шерикларнинг юриш-туриши
- ўз аҳволининг динамикаси
- олинган ахборот таҳлили ва уни мусобақаларнинг тажрибаси ва мақсади билан солиштириш
- фикран асосий қарорни қабул қилиш
- фикран қабул қилинган қарорни амалга ошириш.

Масалан, курашчининг мусобақа фаолиятида қўидагича таъкидланади:

- курашишининг пухталиги (қўлланилган усулларнинг умумий сони бўйича);
- ҳужум ҳаракатларининг самарадорлиги;
- ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлиги;
- чарчаган шароитдаги ҳаракатларнинг самарадорлиги ва х.к.

Спорт мусобақалари - кўрсатиш услуби, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги конкуренцияларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташкил топишини воситаси, инсон имко-ниятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тузишга қаратилган.

Спорт тайёргарлиги – спортчилар машғулотини қамраб олувчи, кўп омилли жараён бўлиб, мусобақаларга тайёрланиш ва қатнашиш, машғулот жараёнини ва мусоба-қани ташкил қилиш, машғулот ва мусобақани илмий - методик ва материал - техник томонидан тайёрлаш; керакли шарт-шароитни, спорт ишлари машғулотни ўқиш ва дам олиш билан қўшиб олиб боришини ҳисобга олади.

Ушбу атамаларни ишлаб чиқаришда спорт тайёр-гарлиги тизими ва спорт мактаби деб юритилади.

Спорт тайёргарлиги тизими - билим, воситалар, услублар, шакллар ва шу муҳитда ташкил қилиш билан спортчини энг яхши даражада тайёрлашни таъминлаш, шунингдек спортчини тайёр-лашни амалий фаолиятидир.

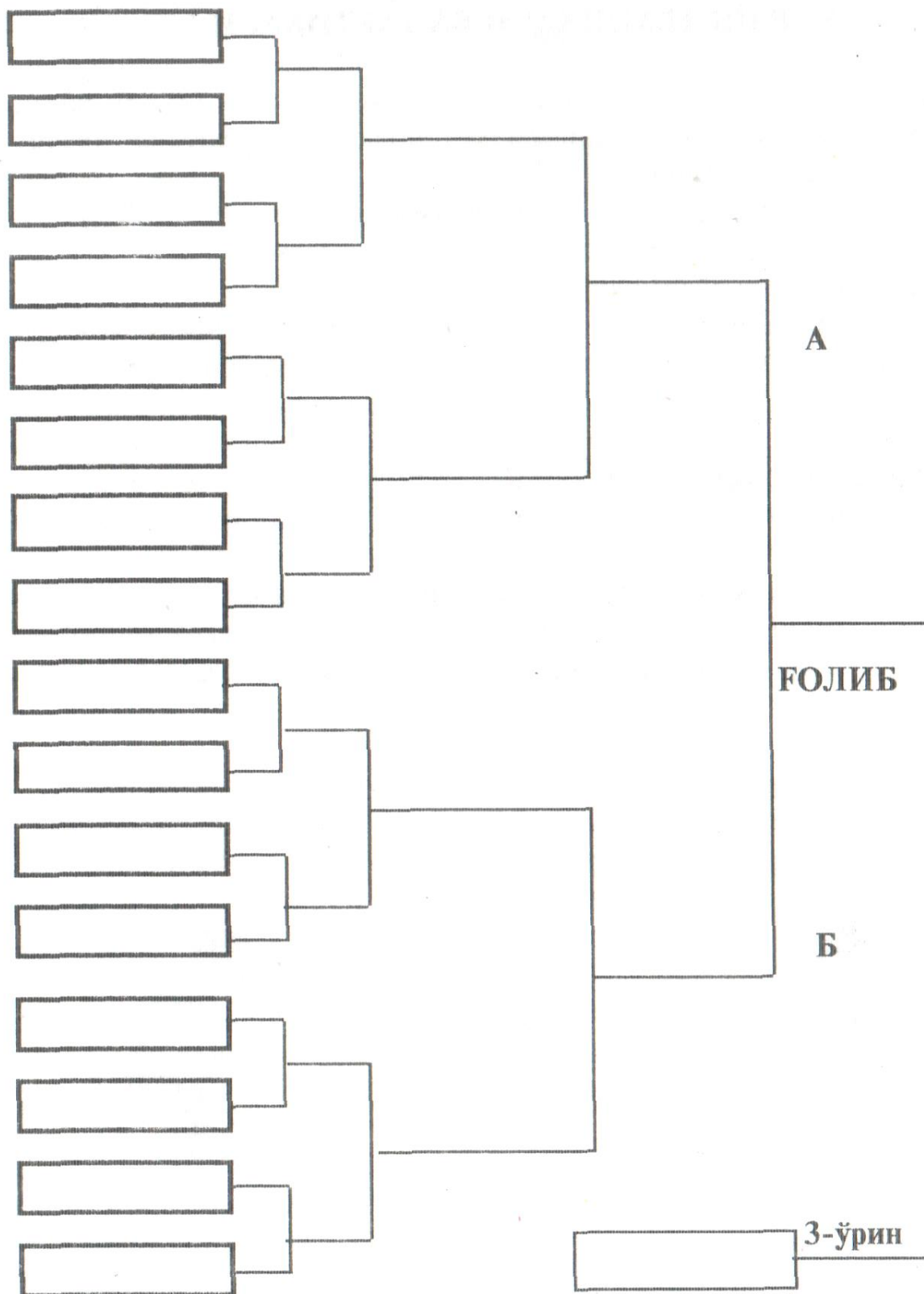
2.2. Мусобақа ўтказиш тартиби

- Мусобақалар олимпия тизими бўйича ўтказилади; зарур бўлган ҳолатда ХКА рухсати билан низомга ўзгартириш киритиш мумкин;
- ҳамма полвонлар орасида кучлиларни ҳисобга олиб икки (А ва Б) гуруҳга бўлинади;
- полвоннинг тартиб рақами қуръа ташлаш ёъли билан белгиланади ва мусобақа тугагунга қадар сақланиб қолади;
- жуфт рақамли полвонлар А гуруҳига, тоқ рақамли полвонлар Б гуруҳига ёзиладилар;
- ғолиб чиққан полвон кейинги давра мусобақаларига қўйилади;
- А ва Б гуруҳ ғолиблари финалга чиқадилад ва 1–2-ўринлар учун курашадилад. Финалга чиққан курашчиларга бой берган курашчилар 3-ўринни эгаллайдилар.

Кураш бўйича мусобақа баёни

А	Исми ва фамилияси		шаҳар	1	2	3	4	натижа	ўрин
	1								
	2								
	3								
	4								

Б	Исми ва фамилияси		шаҳар	1	2	3	4	натижа	ўрин
	1								



Бош ҳакам _____

Котиб _____

1991 йил кураш қоидалари ишлаб чиқилди. Кураш Халқаро Ассотсиатсиясининг 1-таъсис конгрессида халқаро қоида сифати бир овоздан тасдиқланди. 1998 йил 6 сентябр баённомаси.

2.3. Мусобақа низоми

а) Мусобақанинг низоми мусобақани ташкил қиладиган ташкилот томонидан тузилади ва тасдиқланади;

б) мусобақа низомида қуйидагилар қайд этилиши лозим:

1. Мусобақа тури.
2. Мусобақанинг мақсад ва вазифалари.
3. Қатнашувчи ташкилотлар ва жамоалар, қатнашувчилар (спорт таснифи, ёши, жинси, қайси жамоадан эканлиги).
4. Мусобақа ўтказиш жойи ва вақти.
5. Мусобақанинг очилиш маросими.
6. Мусобақа ўтказиш тартиби.
7. Мусобақада иштирок этиш шарт-шароитлари.
8. Мусобақани ўтказишга масъул ташкилот.
9. Ҳакамлар ҳайъати.
10. Олишув вақти.
11. Танаффус вақти - 20 дақиқа.
12. Мусобақада иштирок этиш учун аризалар бериш муддати.
13. Тиббий назорат ва тозаликни таъминлаш тартиби.
14. Мандат комиссиясига тавсия этиладиган ҳужжатлар.
15. Норозиликлар билдириш ва уларни кўриб чиқиш тартиби.
16. Мусобақа ўтказиладиган сана ва ҳар бир вазн тоифасида беллашувлар бошланиш вақти.
17. Мусобақа ғолибларини ва совриндорларни мукофотлаш тартиби.
18. Мусобақанинг ёпилиш маросими.

2.4. Мусобақа турлари

- 1.Шахсий биринчилик.
- 2.Жамоа биринчилиги.
- 3.Шахсий ва жамоалар биринчилиги.
- 4.Очиқ гилам биринчилиги.
- 5.Мутлоқ биринчилик.

а) Шахсий биринчилик: ҳар бир курашчининг олишув натижалари ўзининг шу мусобақадаги олган ўрнини аниқлаш учун ўтказилади. Мусобақа охирида ҳар бир вазн тоифасида ғолиб ва совриндорлар аниқланади;

б) жамоалар биринчилигида: ҳар бир жамоанинг олган ўрни аниқланади;

в) шахсий ва жамоалар биринчилигида ҳар бир катнашчининг олган ўрни ва шунга қараб ҳар бир жамоанинг олган ўрни аниқланади;

г) очиқ гилам биринчилигида: ҳар бир курашчи ўзининг спорт классификацияси, унвони ва маҳоратини ошириш учун курашади;

д) мутлоқ биринчиликда: ҳар қандай курашчи вазн тоифасидан қатъий назар (Бош ҳакам рухсати билан), катнашиш ҳуқуқига эга;

е) команда-команда билан гиламга чиқиб вазн бўйича кетма-кет курашиш.

Мусобақа коменданти

Мусобақа ўтадиган спорт зали, стадион ёки майдон, кураш тушадиган гилам (татами), ҳакамлар учун стол-стул, занг (гонг) ва бошқа анжомларнинг тайёрлигига маъсул шахсдир;

- Мусобақанинг тинч ўтишига ҳам жавобгар шахс;
- Мусобақа коменданти бош ҳакам топшириғига биноан иш олиб боради.

Мусобақа шифокори

Мусобақалар бошланишидан олдин курашчилар соғлиги ҳақидаги ҳужжатни, қўйилган имзо ва муҳрларни текшириб чиқади, агар камчилик бўлса ўша курашчига олишувга чиқишга рухсат бермайди.

- Курашчилар вазнлари ўлчанаётган вақтда уларни кўздан кечириб боради;
- Мусобақа ўтадиган иншоотни ва кураш гиламларини ҳамда курашчилар формаларининг тозалигини назорат қилади;

- Мусобақа вақтида олинган жароҳатларни даволаб боради;
- Курашчи жароҳат олиб, 3 дақиқа давомида гиламга чиқмаса, шифокорнинг рухсати билан мусобақадан четлаштирилиб, ғалаба рақибига берилади.

Кураш қоида­си­дан ташқари фавқулодда вазиятлар

Агар кураш қоида­си­да кўрсатилмаган вазият рўй берса, у ҳолда гиламдаги ҳакам гилам четидаги ҳакамлар билан маслаҳатлашади. Бунда ҳам бир қарорга келинмаса, бу вазият Бош ҳакам ва ҳакамлар ҳайъати билан маслаҳатлашиб ечилиши лозим.

2.5. Кураш гилами

1. Кураш гиламининг минимал ўлчам­и 10х10 м, 12х12 м, 14х14 м бўлиши, максимал ўлчам­и 16х16 м. Кураш гилами одатда қизил, яшил, кўк, оқ ва оч яшил ранглардан иборат материал билан қопланиши шарт.

2. Кураш гиламини иккита майдонга бўлинади. Бу майдонларни ажратиб турадиган чизик “хавфли чизик” дейилади, у ҳар доим қизил рангда ва энига 1 м бўлади.

3. Хавфли чизик ичидаги майдон “хавфсиз” майдон дейилади, унинг минимал ўлчамлари 8х8 м, максимал ўлчамлари эса 10х10 м.

4. Хавфли чизик ташқарисидаги майдон “хавфли майдон” дейилади ва энига 3-м бўлади.

5. Енига 1 м ва узунлиги 2 м бўлган хавфсиз майдондаги икки оқ чизик олишувни бошлаш ва тугатиш майдончаларини белгилайди. Бу чизиклар иш зонасига чизилади ва бир-биридан 5 м узоқликда бўлиши керак.

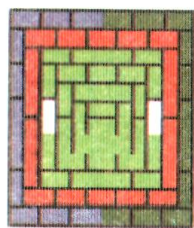
6. Кураш гилами юмшоқ полда ёки махсус платформада жойлашиши, кураш гилами атрофида 1 м дан кам бўлмаган бўш майдон бўлиши шарт.

Кураш гилами қуйидаги ўлчамларда бўлади:

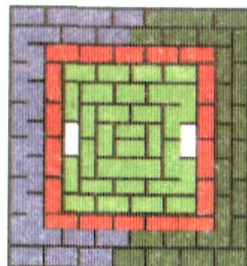
200 х 100 х 4 см ёки 5 см,

150 х 100 х 4 см ёки 5 см,

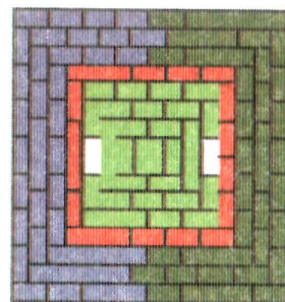
100 х 100 х 4 см ёки 5 см.



ОҚ ҚИЗИЛ



ҳаво ранг яшил



яшил

ОҚ ҚИЗИЛ	ҳаво ранг	яшил
Қизил – 18 дона.	Қизил – 18 дона.	Қизил – 18 дона.
Оч яшил – 30 дона	Оч яшил – 30 дона.	Оч яшил – 30 дона.
Оқ – 2 дона.	Оқ – 2 дона.	Оқ – 2 дона.
Ҳаво ранг – 11 дона.	Ҳаво ранг – 24 дона.	Ҳаво ранг – 39 дона.
Яшил – 11 дона.	Яшил – 24 дона.	Яшил – 39 дона.

Тайёрланади: Лист тагидан очик, қизил-оч яшил-оқ ҳаво ранг-яшил; иккинчи маротабалик кўпиртирилиш поролини махсус тент билан тикилган.

Кураш мусобақалари ўтказилганда керак бўладиган асбоб-ускуналар

1. Ҳар бир гилам ёнида қуйидаги асбоб-ускуналар қўйилиши шарт.
 - стол ва учта стул;
 - иккита енгил стул;
 - секундомер (вақтни кўрсатувчи махсус табло);
 - микрофон;
 - табло (баҳоларни, соф вақтни кўрсатиш учун кураш тугаганлиги ҳақида товуш берадиган занг (гонг)).
2. Иккита енгил курси ён ҳакамлар учун хавфсизлик майдонининг карама-қарши бурчакларида жойлаштирилади ва улар маълумотлар таблосининг кўриниш майдонини тўсиб қўймаслиги керак.
3. Табло иш майдонидан ташқарида, уни ҳакамлар, ҳакам комиссияси, томошабинлар бемалол кўриши мумкин бўлган ҳолда жойлашиши (ҳар доим

захирада назорат учун механик табло бўлиши шарт), баҳолар таблоси талабларга жавоб бериши шарт.

4. Електрон соат ишлатилган ҳолда, механик соат текшириш учун ишлатилади.

5. Ҳакамни олишув тугаганлиги ҳақида хабардор қилиш учун гонг ёки товуш занг ишлатилади.

6. Томошабинлар (пресса, телевидение ва бошқ.) мусобақалар ўтказиладиган майдонга 3 метрдан яқин жойлашиши тақиқланади.

7. Электрон асбоб – қўл ускунанинг ишдан чиқиш ҳолати келиб чиқиши мумкин бўлганлиги сабабли қўл секундомери (шахмат соати) ва табло электрон асбоб-ускуна билан бир вақтда ишлатилиши керак.

Жамоа раҳбарлари, мураббийлари ва вакиллари

1. Бош ҳакам ва унинг ёрдамчилари билан тўғридан-тўғри мурожаат қилиш ҳуқуқига фақат жамоа раҳбари, мураббий ёки вакили эгадир.

2. Жамоа раҳбари курашчиларнинг кийимига ва уларнинг ўз вақтида гиламга чиқишига ҳамда умумий тартиб-интизомига жавобгардирлар.

3. Бош ҳакам ва ҳакамлар қаторида жамоа бошлиғи ҳам куръа ташлашни ўтказишда қатнашади.

4. Кураш жараёнида жамоа раҳбарлари учун жой ажратилиб, улар ўз ўринларида бўлишлари шарт.

5. Жамоа раҳбарлари ёки мураббийлари ҳакамлик гувоҳномаси бўлган тақдирда мусобақа ҳаками вазифасини ҳам ўтапглари мумкин.

6. Юқоридагиларга амат қилмаган раҳбарлар ўз вазифасидан бўшатилиб, бу ҳақда тегишли ташкилотларга хабар қилинади.

7. Гуруҳ мураббийи олишув вақтида белгиланган жойда ёки гилам атрофида 2 м масофада туриши мумкин.

8. Гуруҳ мураббийи ўз курашчиси тан жароҳати олган вақтда белгиланган тартибда шифокор томонидан тиббий ёрдам кўрсатплаётган вазиятда ҳозир бўлиб туриши мумкин, аммо гилам четидаги ва ўртасидаги ҳакамлар қарорига

итоат қилмаслиги ёки уларни ҳақорат қилиши тақиқланади.

9. Юқоридагиларга гуруҳ мураббийи итоат этмаса, ўртадаги ҳакам олишувни бошқарувчи ҳакамдан мураббийга «ДАККИ» огоҳлантириш беришни талаб қилиши мумкин бу ҳол яна қайтарилса, олишувни бошқарувчи ҳакам «ФИПРОМ» огоҳлантиришини эълон қилиб, уни олишувдан четлатиши мумкин.

Курашчилар вазнларини аниқлаш тартиби

1. Мусобақанинг қайси куни қандай вазн тоифаларида олишувлар ўтказилса, ўша вазн тоифасида қатнашувчи курашчиларнинг вазнлари мусобақа бошланишидан икки соат олдин ўлчанади.
2. Вазнларни ўлчаш 1 (бир) соатдан ортиқ давом этмаслиги керак, агар қатнашувчи кўп бўлиб, бир тарозида ўлчаб улгурилмаса, бош ҳакам рухсати билан тарозини иккита ёки учта қилиш мумкин, аммо ҳар бир вазнда курашувчи полвонлар албатта, битта тарозида ўлчаниши шарт.
3. Курашчилар ўлчанишга ўз шахсини тасдиқловчи ҳужжат билан киришлари шарт.
4. Вазнини ўлчатмаган курашчи, шу вазн тоифасидаги олишувларга қўйилмайди.
5. Ўлчаниш пайтида курашчилар пастки ич кийимдан бошқа кийимда бўлмасликлари шарт.
6. Курашчилар вазнларини аниқлаш жараёнида Бош ҳакам томонидан тузилган комиссия: бош ҳакам ёрдамчиси, котиб, тиббиёт ходими, 2–3 та ҳакамлар бўлиши керак. Тарозидан вазнини аниқлаб ўтган курашчилар фамилияси ўлчаниш баённомасида қайд қилиб борилади.

2.6. Курашнинг умумий қоидалари

– Курашда фақат тик ҳолатда ва қоидада рухсат берилган усуллар қўллаш орқали курашилади. Тик ҳолатда бажариладиган ташлашлар ҳакамлар тарафидан баҳоланади;

- Баҳолар тенг бўлганда, охирги баҳо олган курашчига ғалаба берилади;
- Курашчининг баҳо ва жазоси тенг бўлса, баҳо устунликка эга бўлади;

- Олишув давомида курашчилар томонидан ҳеч қандай усул қўлланмаса, вақтнинг ярмига келиб, ўртадаги ҳакам олишувни тўхтатиб, ён ҳакамлар билан маслаҳатлашиб, суи курашган курашчига огоҳлантириш беради;
- Агар курашчиларда огоҳлантиришлар бир хил ва кетма-кет берилган бўлса, ғолиблик биринчи огоҳлантириш олганга берилади;
- Мусобақалар Олимпия тизими бўйича қайта қайта курашувисиз ўтказилади;
- Курашда усул гиламнинг ичкарасида бошланиб гилам чизиғидан ташқарида ниҳоясига йетса, баҳоланади.

Қатнашувчилар мажбурияти

Мусобақа қатнашчилари қуйидагиларга амат қилишлари лозим:

- а) мусобақа бошланишидан олдин бир-бирлари билан таъзим қилиб саломлашиш;
- б) кураш қондасига, мусобақа қонун-қоидаларига қатъий риоя қилиш;
- в) ҳакамнинг топшириқларига бўйсиниш;
- г) мусобақа давомида ўзини тўғри тута бғошш;
- д) қатнашувчи ҳакамлар томонидан чақарилганда, тезда чақирилган жойга бориш.

Таблодаги баҳолар

Ҳар бир гилам олдида табло бўлиши шарт. Олинган баҳолар таблода икки хил рангда кўрсатилади:

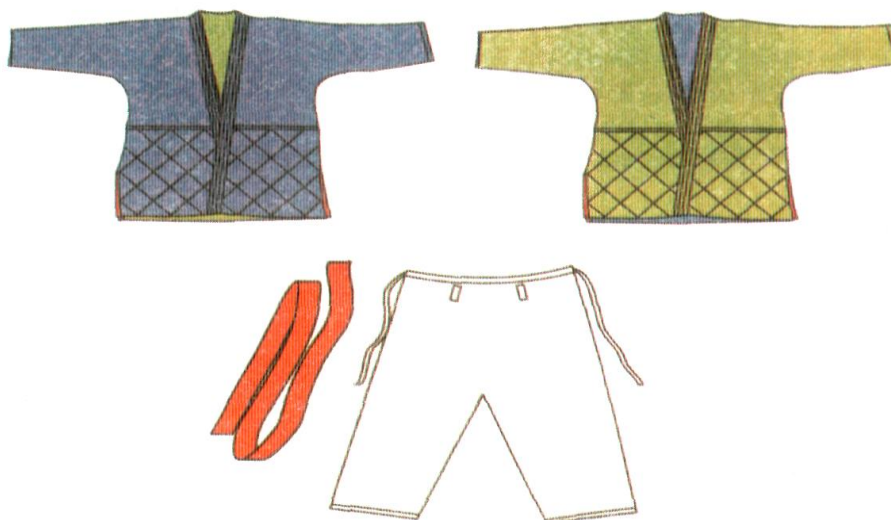
Юқорида кўрсатганидек таблода баҳо ва огоҳлантиришлар икки хил рангда кўрсатилади. Таблонинг ўртасида баҳолар ва огоҳлантиришлар учун жой бўлиши лозим.

КЎК				
	Ёнбош	ЧАЛА	ТАНБЕҲ	ДАККИ
ЯШИЛ				

III БОБ. КУРАШЧИЛАРГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

3.1. Кураш формаси (кийими)

1. Курашчилар кўк ёки яшил яктак, қизил белбоғ ва оқ рангли иштон кийишлари шарт ва бу ҳолда биринчи чақирилган қатнашчи кўк яктакни кияди, иккинчиси эса яшилни кияди. Рангларнинг рақамлари: кўк – 5-см; яшил – 4-кх.



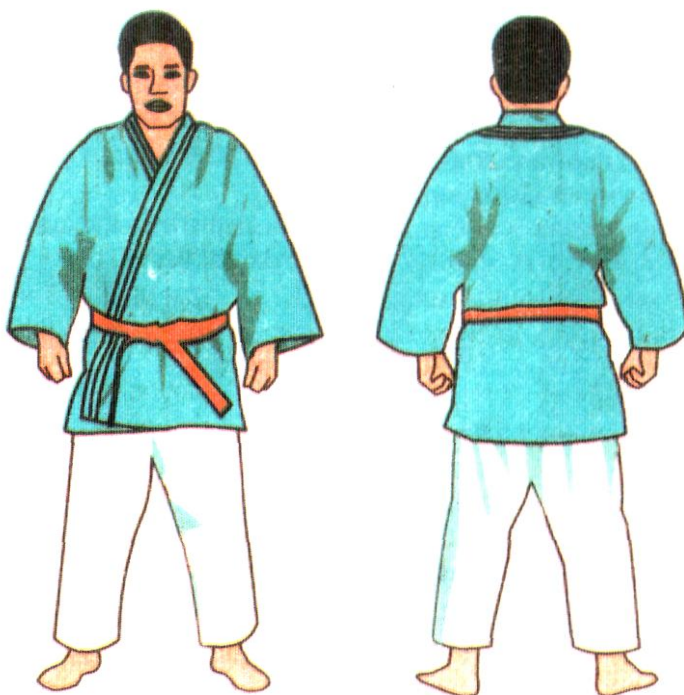
2. Кураш формаси пахтадан тайёрланган бўлиши. Яхши ҳолатда бўлиши, мато ўта қаттиқ бўлмаслиги шарт

Қуйидагича белгилаш руҳсат берилади:

- давлат герби (чап кўкракда, максимал ўлчами 10 х 10 см);
- ишлаб чиқарувчининг савдо белгиси (3 х 3 см, яктакнинг олди пастки қисмида);
- елкадаги белги (25 см дан кўп бўлмаган, 5 см энига);
- тикишлар (25 х 25 см, орқа тарафда руҳсат берилади, спортчининг фамилиясини жойлаштириш мумкин).

Яктакнинг узунлиги тиззадан 10–15 см баландда бўлиши керак. Яктак устидан бел атрофида икки марта ўралиб боғланган белбоғнинг тугунидан учига бўлган қисми 20 см дан кам бўлмаслиги, яктак енглари узунлиги кўпи билан қўл тирсагидан 20-25 см пастда бўлиши, қўл ва енг ораси 5 см бўлиши,

иштон узунлиги оёқ тўпиғигача бўлиши, оёқ ва иштон орасидаги бўшлиқ бутун узунлиги бўйича 10–15 см, белбоғ 4–5 см энига, ранги қизил бўлиши керак. Яктакни кийиш ва белбоғни боғлаш тартиби қуйидагича:



Курашчи аёллар ятак ичида оқ рангли, маҳкам футболка ёки калта енгил ёқасиз кўйлак кийиши керак. Агар курашчининг кийими (ятак ва иштон) талабга жавоб бермаса, ҳакам курашчидан уни алмаштиришни талаб қилиши шарт. Курашчи қўлларини олдинга узатиб, ҳакамни ятак енглари белгиланган қоидаларга мос эканлигига ишонтириши шарт. Ҳар иккала жинсдаги курашчилар ҳам ялангоёқ курашадилар. Агар кутилмаган об-ҳаво бўлса, бош ҳакам рухсати билан оёғига енгил оёқ кийими кийиши мумкин.

3.2. Курашчилар гигиенаси

Курашчининг кийими (ятак ва иштон) тоза, қуруқ, ёқимсиз ҳид бўлмаслиги, қўл ва оёқ.тирноқлари калта олинган бўлиши, узун сочлар бошқа курашчига ҳалақит бермайдиган қилиб йиғиштириб олиниши керак. Гигиена қоидаларини бажармаган ҳар қайси курашчи мусобақаларда қатнашиш ҳуқуқидан маҳрум бўлади.

3.3. Курашчиларнинг ёш ва вазн тоифалари

1. Мусобақа қатнашчилари қуйидаги вазнларга бўлинадилар:
Болалар (4-7 ёш) – 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19Қ19 кг
Болалар (8-11 ёш – 20, 21, 23, 25, 27, 30, 33Қ33 кг
Болалар (12-13 ёш) – 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, Қ70 кг
Ўсмирлар (14-15 ёш) – 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, Қ83 кг
Ёшлар (16-17 ёш) – 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, Қ19 кг
Катта ёшдагилар (18-35 ёш)) – 60, 66, 73, 81, 90, 100, Қ100 кг
35-45, 46-55, 56-60, 61-65 ёш ва ундан катта ёшдагилар-60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 95 кг.
2. Qizlar va ayollar uchn va yosh vazn toifalari;
Qizlar (4-7 ёш) – 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, Қ17 кг
Qizlar (8-11 ёш) – 18, 19, 20, 22, 24, 27, Қ27 кг
Qizlar (12-13 ёш) – 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, Қ57 кг
(14-15 ёш) – 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, Қ63 кг

(16-17 ёш) – 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, Қ70 кг
аёллар – (18 ёш)дан юқори) - 48, 52, 57, 63, 70, 78, 87, Қ87 кг
3. Ёшлар ва катта ёшдаги полвонлар қайси вазнда қатнашишиларидан қатъий назар (Бош ҳакам рухсати билан) мутлоқ вазнда курашишлари мумкин. Барча вазндагилар тиббиёт рухсати билан мусобақада иштирок этиши шарт, акс ҳолда Бош ҳакам жавобгардир.

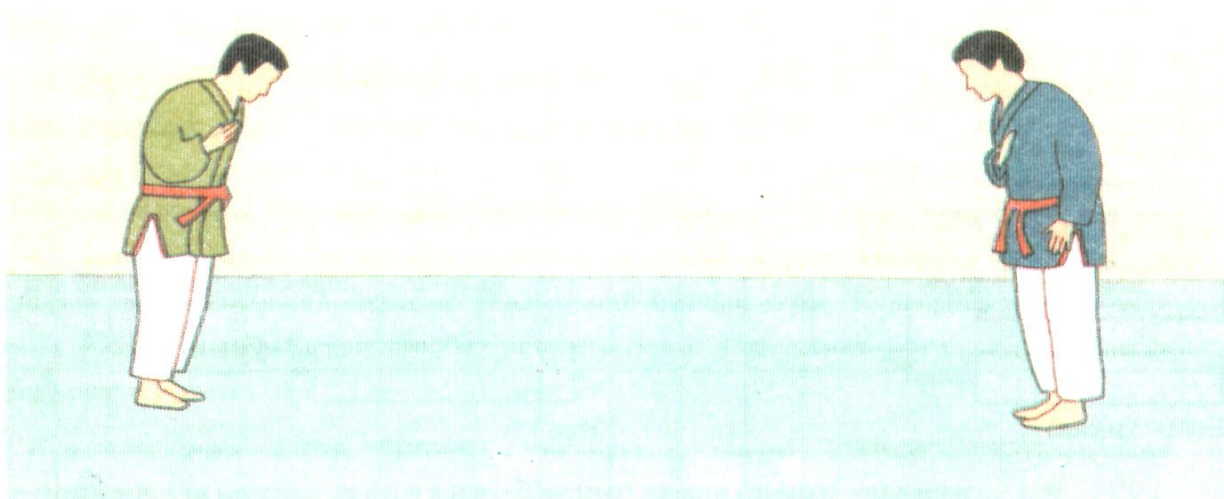
Курашчилар вазнларини аниқлаш тартиби

1. Мусобақанинг қайси куни қандай вазн тоифаларида олишувлар ўтказилса, ўша вазн тоифасида қатнашувчи курашчиларнинг вазнлари мусобақа бошланишидан икки соат олдин ўлчанади.
2. Вазнларни ўлчаш 1 (бир) соатдан ортиқ давом этмаслиги керак, агар қатнашувчи кўп бўлиб, бир тарозида ўлчаб улгурилмаса, бош ҳакам рухсати билан тарозини иккита ёки учта қилиш мумкин, аммо ҳар бир вазнда курашувчи полвонлар албатта, битта тарозида ўлчаниши шарт.
3. Курашчилар ўлчанишга ўз шахсини тасдиқловчи ҳужжат билан киришлари шарт.
4. Вазнини ўлчатмаган курашчи, шу вазн тоифасидаги олишувларга қўйилмайди.
5. Ўлчаниш пайтида курашчилар пастки ич кийимдан бошқа кийимда бўлмасликлари шарт.
6. Курашчилар вазнларини аниқлаш жараёнида Бош ҳакам томонидан тузилган комиссия: бош ҳакам ёрдамчиси, котиб, тиббиёт ходими, 2–3 та ҳакамлар бўлиши керак. Тарозидан вазнини аниқлаб ўтган курашчилар фамилияси ўлчаниш баённомасида қайд қилиб борилади.

3.4. Таъзим бериш қоидаси

Таъзим курашда одоб-ахлоқ қоидаларининг бир қисми бўлиб, ҳурмат ва интизом анъаналарини акс эттириб, бу спорт турининг ноёблигини намоён этилади. Шунинг учун ҳам ушбу Қўлланма эҳтиром билан бажарилиши лозим.

Курашчи тик турганда ўнг қўлини кўксига қўйган ҳолда бошини 30 даражада эгилиб бажарилиши лозим. Курашчилар олишувга чиққан вақтларида, гиламнинг чеккасида бир-бирларига юзланган ҳолда тик ҳолатда турадилар, таъзимдан сўнг ҳакамнинг рухсати билан белгиланган қоида асосида курашадилар.



ХУЛОСА

Спортнинг вазифаси юқорида айтилган билан бир каторда мусобақа ва баҳсларда юксак натижаларга эришмоқ ва ғалаба қозонмоқдир. Ишнинг мақсадидан келиб чиқиб, унинг вазифаси белгиланди: Курашда ҳакамлик қилишнинг ўзига хос хусусиятларини юзага чиқариш кураш ва унинг турларига тўхталиш; ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг турлари, вазифаларини ёритиш мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш қоидаларига батафсил тўхталиш; курашчиларнинг мусобақа шароитида, техник-тактик тайёргарлигини назорат қилиш ва мусобақага қатнашиш учун курашчиларга қўйиладиган талаблар аҳамиятини аниқлашдан иборат.

Спорт - одамларни ҳар томонлама ривожланган қилиб тарбиялаш, саломатлигини мустаҳкамлаш, меҳнатга ва мустақиллиги учун курашга тайёрлаш усули ва воситаси бўлиб ақлий ва жисмоний машқлар, мусобақалар ва баҳслардан ташкил топган.

Курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказиш ишнинг объекти бўлиб, унинг ўзига хос хусусиятларининг очиб берилиши ишнинг предмети ҳисобланади. Иш натижалари ва хулосалари кўрсатиб, курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказишнинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида маълумот беришда, ушбу мавзуга доир курс ишлари, мустақил ишларини ёзишда академик лицей, коллеж ва умумтаълим мактабларида ўқитиш жараёнида курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказиш ҳақида маълумот беришда кенг фойдаланиш мумкин.

Ишдан келиб чиқадиган илмий хулосалар миллий курашимизнинг шаклланишида, мусобақаларни ўтказиш бўйича дарслик ва қўлланмалар яратишда омили сифатида хизмат қилади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. “Ўзбекистон келажаги буюк давлат”, Т., Ўзбекистон, 1992.
2. Каримов И.А. “Биздан озод ва обод Ватан қолсин”, Т., Ўзбекистон, 1994
3. Каримов И.А. “Баркамол орзуси”, “Шарқ” нашриоти “Шарқ” нашриоти концерни бош тахририяти, Т., 1999
4. Каримов И.А. “Юксак маънавият енгилмас куч”, Т., Ўзбекистон, 2008
5. Каримов И.А. “Ўзбекистон мустақиллик арафасида”, Т., Ўзбекистон.
6. Ўзбекистон Республикасида Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.
7. Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимини ривожлантириш”, методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.
8. Рихсиева О.А. Абу Али ибн Сино о роли физических управлений в сохранении здоровья человека, Т., Ўқитувчи, 1982.
9. Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методика” ўқув қўлланма, Қўқон, 1992.
10. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик таржима, Т., Ўқитувчи, 1967.
11. Ф.Хўжаев, Т.Усмонхўжаев Бошланғич синфларда жисмоний тарбия ўқув қўлланма, Т., Ўқитувчи, 1996.
12. Тошпўлатов Ж.Т. “Сурхондарёда жисмоний тарбия ва спорт” Т., ЎзДЖТИ нашриёти, 1992.
13. Р.Саломов. Спорт машғулотининг назарий асослари. Тошкент 2005.

Жисмоний маданият факультети
IV курс толиби Шаймардонов Фаррухнинг
“Курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни
ўтказиш қоидалари” мавзусида бажарган
битирув малакавий ишига илмий
раҳғбарининг

ХУЛОСАСИ

Ўзбекистонда мустақиллик йилларида халқ фаровонлигини янада ошириш бош масала бўлиб ўтилди. Ижтимоий–иқтисодий, сиёсий ва маънавий – маърифий, маданият соҳаларида изма-из ислохотларнинг бориши, соғлом авлодни тарбиялаб етказиш, ўсувчи ёшларни касб–хунарга ўргатиш, уларнинг жисмоний камолотини тобора ўстиришда муҳим тадбир бўлиб хизмат қилмоқда.

Спорт–спортчиларнинг қатъий тартиб ва қоидалар асосида мусобақалашиш фаолияти. Спорт–рақобат, баҳс, адолат, тараққиёт, завқланиш, роҳат, чақириқ, тинчлик, бирлик ва дўстлик демакдир.

Спорт - одамларни ҳар томонлама ривожлангириб, саломатлигини мустаҳкамлаш, меҳнатга,, ақлий ва жисмоний машқлар, мусобақалар ва баҳслардан ташкил топган. Иш натижалари ва хулосаларини кўрсатиб, курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказишнинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида маълумот беришда, ушбу мавзуга доир курс ишлари, мустақил ишларини ёзишда академик лицей, коллеж ва умумтаълим мактабларида ўқитиш жараёнида курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказиш ҳақида маълумот беришда кенг фойдаланиш мумкин.

Ишдан келиб чиқадиган илмий хулосалар миллий курашимизнинг шаклланишида, мусобақаларни ўтказиш бўйича дарслик ва қўлланмалар яратишда қўлланма сифатида хизмат қилади.

Битирувчи талаба ўз ишида “Курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказиш қоидалари” мавзусини кенг ёритиб берган.

Шаймардонов Фаррухнинг иши мазмун ва моҳияти жиҳатдан бакалаврлик малакавий иш талабига жавоб беради ва уни ДАК нинг расмий ҳимоясига тавсия этса арзийди.

Илмий раҳбари:

П.Тўраев

Жисмоний маданият факультети
IV курс толиби Шаймардонов Фаррухнинг
“Курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни
ўтказиш қоидалари” мавзусида бажарган
битирув малакавий ишига

ТАҚРИЗ

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейинги йилларда Президентимиз спортни ривожлантириш ва уни оммавийлигини ошириш тўғрисида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказиш ишнинг **объекти бўлиб, унинг ўзига хос хусусиятларининг очиб берилиши ишнинг предмети ҳисобланади.**

Республикаимиз терма жамоаларининг халқаро спорт майдонига чиқиши, шунингдек халқаро спорт рақобатининг кучайиши Республикаимиз спортчиларини тайёрлаш услубиятлари самарадорлигини оширишни талаб қилади.

Битирувчи талаба ўз ишида “Курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказиш қоидалари” мавзусини кенг ёритиб берган.

Шаймардонов Фаррухнинг иши кириш, 3 боб ва 15 та бўлимни ўз ичига олган, умумий хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат. Ишнинг умумий ҳажми 46 саҳифани ташкил этади.

Битирувчи талаба Шаймардонов Фаррухнинг иши мазмун ва моҳияти жиҳатдан бакалаврлик малакавий иш талабига жавоб беради ва унга ДАК нинг расмий ҳимоясига тавсия этса арзийди.

Тақризчи:

Х.Шарипов

Жисмоний маданият факультети
IV курс толиби Шаймардонов Фаррухнинг
“Курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни
ўтказиш қоидалари” мавзусида бажарган
битирув малакавий ишига

ТАҚРИЗ

Спорт ютуқлари спортчининг аниқ натижаларида кўринадиган спорт маҳоратига ва қобилиятининг кўрсаткичлари, спортчининг кўрсатган ютуқларига қараб унга спорт ютуқларини аниқлаш, беғараз ўлчамда қайд этилган ва аввалги натижалардан юқори бўлса, уларнинг спорт ютуқлари дейилади. Спортнинг вазифаси юқорида айтилган билан бир қаторда мусобақа ва баҳсларда юксак натижаларга эришмоқ ва ғалаба қозонмоқдир..

Курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказиш ишнинг **объекти бўлиб, унинг ўзига хос хусусиятларининг очиб берилиши ишнинг предмети ҳисобланади.** Республикамиз терма жамоаларининг халқаро спорт майдонига чиқиши, шунингдек халқаро спорт рақобатининг кучайиши Республикамиз спортчиларини тайёрлаш услубиятлари самарадорлигини оширишни талаб қилади.

Битирувчи талаба ўз ишида “Курашда ҳакамлик қилиш ва мусобақаларни ўтказиш қоидалари” мавзусини кенг ёритиб берган. Битирувчи талаба Шаймардонов Фаррухнинг иши мазмун ва моҳияти жиҳатдан бакалаврлик малакавий иш талабига жавоб беради ва унга ДАК нинг расмий ҳимоясига тавсия этса арзийди.

**Термиз Олимпия заҳиралари
коллежи мураббийи:**

Ўтаев Р.Қ