

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA`LIMI VAZIRLIGI

NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JISMONIY TARBIYA FAKULTETI

“Jismoniy tarbiya nazariyasi vasport turlari” kafedrasi

«Milliy kurash va uni o`qitish metodikasi» fanidan ma`ruzalar matni.

3 kurslar uchun

NAVOIY- 2012 YIL.

Tuzuvchi:

p.f.n. A.Nurullayev

Taqrizchi:

kat.o'q. Musayev O.Q.

Kafedraning 28-avgust 1-sonli yig'ilishida muhokama qilinib, o`quv jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan.

§1. Ma'ruza: Milliy kurashning kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari.

REJA:

1. Qadimgi O'rta Osiyoda milliy kurash.
2. 20 asrning boshlanishida O'rta osiyoda "Milliy kurash".

Darsning maqsad va vazifalari: Talabalarga milliy kurashning paydo bo'lishi haqida chuqur tushuncha berish va shu sport turini ommaviyligini oshirish.

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

Baxslarni tinchlik yo'li bilan hal qilish, shuningdek dushmanni asirga olish usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O'zbekiston xududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musoboqalar 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'idjan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab. Kurashishni boshlaganlar.

Raqibni yerga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e'tibor berilgan.

O'zbekiston xududida yashovchi halqlarga bellashuv yuqoridagi tashlaganda davom etgan. Bu musoboqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o'tkazilgan va musoboqa g'olibi xalq o'rtasida katta hurmatga sazovor bo'lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g'alaba oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o'tkaziladigan bayrami 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 usullarining ta'rifi keltirilgan. Ushbu asrlardan ko'rinib turibdiki o'zbeklarda usullar tazimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo'lgan.

Hozirgi O'zbekiston xududida qadimdan ikki ta kurash turi shakllangan raqib belbog'li 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 musoboqalar o'tkaziladi.

1998 yilda xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilindi. 1999 yildan boshlab jaxon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov. K.Murodov va T. Muxammadiyev, birinchi jahon chempioni jahon chempioni unvonini qo'lga kiritgan sportchilardir. B.Avezov, M Maxmudov lar jahon chempioni bo'lgan.

§2. Ma'ruza: Milliy kurash bo'yicha musoboqalar tashkillashtirish va uni o'tkazish.

REJA:

1. Musoboqalarni tashkil qilish va uni o'tkazish xalqaro qoidolari.
2. Milliy kurash buyicha hakamlikka o'rgatish.

Darsning maqsadi va vazifalari: talabalarni milliy kurashning qoidolari va musoboqani o'tkazish nizomini o'rgatish.

Musoboqani nizomini musoboqani tashkil qiladigan tashkilot tomonidan tuziladi va tasdiqlanadi.

Musoboqa nizomida quyidagilar qayd etilishi lozim.

1. Musoboqa turi.
2. Musoboqani maqsad va vazifalari.
3. Qatnashuvchi tashkilotlar va jamoalar, qatnashuvchilar, sport tasnifi, yoshi, jinsi qaysi jamoadan ekanligi.
4. Musoboqa o'tkazish joyi va vaqti.
5. Musoboqani ochilish marosimi
6. Musoboqani o'tkazish tartibi.
7. Musoboqa ishtirok etish shart-sharoitlari.
8. Musoboqani o'tkazishga mas'ul tashkilot.
9. Hakamlar hay'ati.
10. Olishuv vaqti.
11. Tanaffus vaqti 20-daqiqa.
12. Musoboqada ishtirok etish uchun arizalar berish muddati.
13. Tibbiy nazorat va tozalikni ta'minlash tartibi.
14. Mandat komissiyasiga tavsiya etiladigan hujjatlar.
15. Norozilik bildirish va ularni kurib chiqish tartibi.
16. Musoboqa o'tkaziladigan sana va har bir vazn toifasida bellashuvlar boshlanish vaqti.
17. Musoboqa g'oliblarini va sovrindorlarni mukofatlash tartibi
18. Musoboqani yopilish marosimi

Musoboqa turlari.

SHaxsiy birinchilik
Jamoat birinchilik.

SHaxsiy va jamoa birinchilik.

Ochiq gilam birinchiligi

Mutloq birinchilik.

- a) SHaxsiy birinchilik: har bir kurashchining olishuv natijalari o'zining shu musoboqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladigan musoboqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi.
- b) jamoalar birinchiligida har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi.
- v) shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir jamoaning qatnashchisi olgan o'rnini va shunga qarab har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi.
- g) ochiq gilam birinchiligida har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun kurashadi.
- d) mutloq birinchilikda har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'iy nazar (bosh hakam ruxsati bilan qatnashish huquqiga ega)
- e) jamoa-jamoa bilan gilamga chiqib vazn bo'yicha ketma-ket qurashish.

Hakamlar hay'ati.

Har bir musoboqani o'tkazishdan oldin shu musoboqani o'z hududiga tashkil qilayotgan davlat musoboqa xizmat qiladigan davlat musoboqa da xizmat qiladigan hakamlar ruyxatini musoboqa ish qismiga qarab kurash federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musoboqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnir, qitalar chempionati va birinchiligi, jahon chempionati va birinchiligi, olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musoboqalarida faqatgina kurash halqaro assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan va maxsus sertifikatga ega bo'lgan hakamlar faoliyat ko'rsatadi.

Hakamlar hay'atini tarkibi:

- a) bosh hakam
- b) bosh hakam yordamchilari ularning soni. Musoboqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim.
- v) bosh kotib va gilamlar kotibalari.
- g) gilamdagi hakamlar va yon hakamlar.
- d) vaqtni nazorat qiluvchi hakam.
- e) tablodagi hakam:
- yo) e'lon qiluvchi hakam:
- j) musoboqa komendati.
- z) musoboqaning tibiy xodimi (shifokor).

Gilamdagi hakamlar.

1. Musoboqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida o'rtadagi hakam o'ng qulning ko'ksiga qo'yishi bilan chetidagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, boravariga tomoshabinlarga va bosh hakamga qarab ta'zim qiladilar.
2. Hakamlar harakati, bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musoboqa qoidalariga zid xatti-harakati qilinib, ushbu musoboqadan chetlashtiriladi va tegishli tashkilotga yuboriladi.

Bosh hakam.

Bosh hakam musoboqaning. Kurash qoidalariga asosan tashkil qilinishi va o'tkazilishiga mas'ul shaxsdir. Bosh hakam ko'rsatmalarini kurashchilar, guruh boshliqlari, murabbiylar hakamlar va barcha qatnashchilar bajarishlari shart.

1. Bosh hakam vazifalari

- a) musoboqa o'tkaziladigan joy (sport zal yoki maydon) anjomlar va gilamlarning tayyorlanishini tekshiradi.
- b) qur'a tashlash jarayonida kuchli kurashchilarni ikki guruhga bo'ladi.
- v) hakamlarni gilamlarga tasdiqlaydi.
- g) musoboqa jadvalini tuzadi.
- d) kurashchilarni tarozida tortish uchun hakamlarni belgilaydi.
- e) musoboqa boshlanishidan oldin hakamlar hay'atining majlisini o'tkazadi.
- j) musoboqa davomida har kuni musoboqalardanso'ng hakamlar hay'ati murabbiylar, jamoalar, vakillari bilan birgalikda shu kuni musoboqaning natijalarini hisobotini ko'rib chiqadi, kamchilik va nuqsonlarni o'z huquqi va imkoniyati doirasida bartaraf qiladi.
- z) agar zaruriyat bo'lib qolsa, hakamlar hay'ati maelisini har qanday.
- i) hakamlarning musoboqa tayyorgarligini va musoboqa jarayonini baholab boradi.
- y) musoboqadan keyin uning qay darajada tashkil qilinganligini va o'tkazilganligi haqida zma hisobot bayonini to'ldirib, tegishli tashkilotga topshiradi.

2. Bosh hakam huquqi.

- a) musoboqa o'tkazish inshooti, anjomlariva gilamlar tayyorlanmagan bo'lsa, musoboqa o'tkazishni taqiqlashi va boshqa muddatga ko'chirishi mumkin.
- b) musoboqa jarayonida uni yuqori saviyada o'tkazishga halaqit beradigan hol yuzaga kelib qolsa, musoboqani vaqtincha to'xtatib turishi ham mumkin.
- v) musoboqa o'tkazish tartibi yoki jadvaliga o'zgartirish kiritish mumkin.
- g) hakamlar ha'atiga ma'lum qilingan holda kurash yoki kurash qoidalarini buzgan kurashchilarning ham musoboqadan chetlashishi mumkin.
- d) musoboqada ishtirok etishga ruxsat bo'lmagan yoki kurash qoidalarini buzgan kurashchilarni ham musoboqadan chetlashishi mumkin.
- e) qo'pollik qilgani yoki kurash qoidalarin buzganliklari uchun qanday guruh vakillari va murabbiylarini ogohlantirishi yoki musoboqadan chetlatish mumkin.

Bosh kotib va kotiblar.

1. Bosh kotib musoboqa qatnashchilari mandat komissiyasidan o'tayotgan vaqtda kurashchilarning hujjatlarini tekshirib boradi.
2. Bosh kotib, hakamlar hay'atining majlisini musoboqa va olishuv bayonnomalarini, kurashish tartibini va boshqa hujjatlarni yozib boradi.
3. Kotiblar o'z gilamidagi bayonnomalarni yozib boradilar
4. Kotiblar olishuv baholarini va ogohlantirishlarini nazoart qog'oziga yozib boradilar.
5. Bosh kotib, bosh hakam bilan birga musoboqaning hisobot bayonnomasini to'ldirib, unga imzo qo'yib topshirishga mas'ul shaxsdir.

O'rtadagi hakam.

1. Olishuv boshlanishidan oldin gilamga chaqqon kurashchilarning gigiyenik holati, kurash formasini qoida talablariga javob berishni tekshiradi, agarda kurash qoidasi talabiga javob bermasa, qayta keyinib (ruxsat qilingan vaqt ichida) chiqishni talab qiladi.
2. Olishuvchining qanday borishini va olishuv davomida kurash qoidalariga qat'iy rioya qilishini kuzatib boradi.
3. Olishuv davomida yon tomonlarda o'tirgan hakamlarning baholarini ham kuzatib boradi.
4. Kurashchi tomonidan qo'llanilgan har bir usulni baholashda kurashni ("To'xta" buyrug'i bilan) to'xtatib 2-3 sekund ichida tegishli bahoni berib, "Kurash" deb qaytadan olishuvni boshlash kerak.
5. Olishuv davomida qanday buzganlik uchun beriladigan ogohlantirishlari e'lon qilish uchun o'rtadagi hakam bellashuvi ("To'xta" komandasi bilan) to'xtatib, 8-10 sekund ichida tegishli ogog'lantirish berib, (bu vaqt ichidan kurashchilar kiyimlarini tartibga solib o'z joylarida turishlari lozim. "Kurash" deb qaytdan olishuvni boshlash kerak.
6. Vaqtni kuzatib boruvchi hakamning bildirishi bilan o'rtadagi hakam belgilangan olishuv vaqti tugaganligini "Vaqt" iborasini aytib, ishorasini qo'l bilan ko'rsatib olishuvni to'xtatish kerak.

YOn tomondagi hakamlar.

1. YOn tomondagi hakamlar o'rtadagi hakamga yordam eradilar, kurashchilarning hamma harakatlarini baholab boradilar.
2. Kurashchilar harakatini baholashda gilamdagi uchta hakamdan ko'pchilik fikri bilan ish yuritiladi. Agar fikrlar har xil bo'lsa, bir fikrlarga kelish uchun maslahatlashib olishlari kerak.
3. YOn tomondagi hakamlari bir biriga qarama-qarshi tomonlardagi kurslarda o'tirishadi. Olishuv davomida zaruriyat tug'ilib qolsa, yon tomondagi hakam olishuvni tik turib kuzatishi ham mumkin.
4. Agar kurashchilarning biriga yoki ikkalasiga ham qisa fursatga gilamdan chiqish zarur bo'lib qolsa, yon tomondagi hakamlardan biri hamrohlik qilish zarur.

Vaqtni kuzatuvchi hakam.

1. Vaqtni kuzatuvchi hakam kurashchilar olishuviga chiqarilgandan keyin gilamga qancha vaqt maboynida keladilar, agaruzrsiz kechikib kelsalar bu haqida darrov bosh hakamni ogohlantirish kerak.
2. Olishuv vaqtining har bir daqiqasini nazorat qilib hisoblab boradi. Agar olishuv davomida kurashchi tibbiy yordam olsa yoki boshqa sabablar bilan olishuv to'xtatilsa hammasini hisoblab bosh hakamni xabardor qilishi shart.
3. Kurashchi 1 daqiqada gilamga chiqmasa "tanbeh" 2 daqiqada "Dakki" 3 daqiqada "G'irrom" ogohlantirish beriladi.

Tablodagi hakam.

a) O'rtadagi hakam e'lon qilgan har yuir bahoni yoki ogohlantirishlari tablodan ko'rsatib boradi:

b) agar o'rtadagi hakam e'lon qilgan natijani qurolmay yoki eshita olmay qolsa, gilam boshqaruvchisi hakamdan aniqlab oladi. Tablodagi aks ettirilgan baholar gilamda kurashchilardan birining g'olib chiqqonligining e'lon qilguncha turishi shart.

1. Musoboqaning kun tartibini, qaysi vazn toifasida, kimlar o'rtasida olishuv bo'lishi qaysi kurashchilar olishuviga tayyor turishini e'lon qilib boradi.

Gilamga chiqqan har bir kurashchi hakidagi ma'lumot berib boradi. Gilamni boshqarayotgan hakam va gilamdagi hakamlar haqida ham tamoshabinlarga e'lon qilib boradi.

2. Olishuv natijalarini e'lon qiluvchi hakam tomonidan e'lon qilingandan so'ng hakamlar qarori qat'iy hisoblanadi va qayta muhokama qilinmaydi.

3. Musoboqa va kurashga taaluqli bo'lmagan e'lonlar faqat bosh hakam yoki uning o'rinbosarlari ruxsati beriladi.

Musoboqa komendati.

Musoboqa o'tadigan sport zali, stadion yoki maydon kurash tushadigan gilam hakamlar uchun stol-stul zang (chang) va boshqa anjomlarning tayyorgarligiga mas'ul shaxsdir.

- musoboqaning tinch o'tishiga ham javobgar shaxs.
- Musoboqa komendanti bosh hakam topshirigiga binoan ish olib boradi.

Musoboqa shifokori.

Musoboqalar boshlanishidan oldin kurashchilar sog'lom haqidagi xujjatini. Qo'yilgan imzo va muhrlarini tekshirib chiqadi, agar kamchilik bo'lsa o'sha kurashchiga olishuvga chiqishga ruxsat bermaydi.

- kurashchilar vaznlari o'lchanayotigan vaqtda ularni kuzdan kechirib boradi.

Hakamlar formasi qora kostyum va shim qaro paypoqlar, oq kuylak va qora galustuk.

Kurash formasi (kiyim)

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak qizil bulbog' va oq rangli ishton kiyishlari shart va bu holda birinchi chiqarilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashil kiyadi. Ranglarning raqamlari ko'k 5-3 m yashil-4
2. Kurash formasi paxtadan tayyorlangan bo'lishi. YAxshi holatda bo'lishi mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.
3. Quyidagicha belgilar ruxsat beriladi.
 - davlat gerbi (chap ko'krakda maksimon o'lchami 10x10 sm):
 - Ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm) yaktakning oldi pastki qismida)
 - Elkadagi belgi 25 sm dan ko'p bo'lmagan 5 sm)
 - Tikishlar (25-25 sm orqa tarafda ruxsat beriladi. Sportchining familiyasini joylashtirish mumkin:
4. YAktakning uzunligi tizzadan 10-15 sm balandda bo'lishi kerak. YAktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugunidan

uchiga bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi, yaktak yengglari uzunligi ----- bilan qo'l tirsagidan 20-25 sm pastda bo'lishi, qo'l va yeng orasi 5 sm bo'lishi ishton uzunligi oyoq tupig'igacha bo'lishi oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi byo'chia 10-15 sm belbog' 4*5 sm eniga rangi qizil bo'lishi kerak.

§3. Ma'ruza. Kurash musoboqalarini o'tkazishda foydalaniladigan jihozlar.

REJA:

1. Kurashchilarning yoshi va vazni toifalari.
2. Musoboqaga qatnashuvchilarga qo'yilgan talablar.

Darsning maqsad va vazifalari: Kurashchilarning jismoniy sifatlarini oshirish

Kurashchilarning yosh va vazn toifalari

1. Musoboqa qatnashuvchilari qo'yidagi vaznlarga bo'linadi.
Bolalar (4-7 yosh) 8,9,10,11,12,13.,15.,17, 19,+19 kg
Bolalar (8-11 yosh) 20,21,23,25,27,30,33, +33 kg
Bolalar (12-13 yosh) 33,36,40,44,48, 52. 56, 60, 65, 70,+70 kg
O'smirlar (14-15 yosh) 38, 42, 46. 50.55, 60. 65, 71, 77, 83, +83 kg
YOshlar (16-17 yosh) 42,46, 50,55, 60, 65.71, 77.83, 90, +90 kg
Kattalar (yoshdagilar) 60, 66,73, 81. 90, 100, +100 kg
2. Qizlar va ayollar uchun va yosh vazn toifalari.
Qizlar (4-7 yosh) 8,9,10,11,12,13, 15. 17, +17 kg
Qizlar (8-11 yosh) 18, 19,20,22,24.27, +27 kg
Qizlar (12-13 yosh) 30, 33, 36. 40, 44, 48, 52, 57, +57 kg.
Qizlar (14-15 yosh) 33,36,40,44,48.53, 57, 63, +63 kg
Qizlar (16-17 yosh) 36, 40. 44,48, 52, 57, 63, 70, +70 kg
Ayollar 18 yoshdan yuqori 48, 52, 57, 57, 63 , 70, 78. 81, +81 kg.
3. YOshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'iy nazar (bosh hakam ruxsati bilan) mutloq vaznda kurashchilari mumkin.
Musoboqada olishuv vaqti.
 - 4-7 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv 1 daqiqa.
 - 8-11 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 daqiqa.
 - Kattalar o'rtasidagi olishuv 4 daqiqa.
 - O'smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 3 daqiqa qilib belgilanadi.
 - 11 yoshdan katta bolalar qizlar va 56 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun olishuv vaqti 3 daqiqadan bo'lishi kerak.

1. Musoboqaga qatnashchilaridan qo'yidagilar talab qilinadi.

- SHaxsini va yoshini bildiruvchi hujjat yuqorida fikr etilgan maxsus liboslar kurashning mahorat darajasini aniqlovchi guvohnoma (razryad)

- Qaysi jamoa mansubligi haqida muhrlangan guvohnoma shifokor ruxsati haqida ma'lumot.

YUqorida ko'rsatilgan hamma hujjatlar musoboqadan oldin mandat komissiya tomonidan tasdiqlangan. YUqoridagi shartlar va talablarning bajarilishi uchun jamoa rahbarlari javobgardir.

2. Bosh hakam ruxsat bilan yosh kurashchilarning (16-17 yoshli) katta yoshdagi polvonlar orasidagi musoboqalarda ham qatnashishi mumkin.
3. Musoboqada bir vaznda kurashgan polvonlar ikkinchi vaznda qatnashishi plan etiladi, lekin ular mutloq vazn (bosh hakam ruxsati bilan) kurashishlari mumkin.

Qatnashchilarni majburiyati.

Musoboqa qatnashchilari qo'yidagilarga amal qilishlari lozim.

- a) musoboqa boshlanishidan oldin bir-biriga ta'zim qilib salomlashishi
- b) kurash qoidasiga, musoboqa qonun qoidaoraiga qat'iy rioya qilish.
- v) hakamning topshiriqlariga buysunish.
- g) musoboqa davomida o'zini tuta bilish.
- d) qatnashuvchi hakamlar tomonidan chaqirilganda tezda chaqirilgan joyga borish.

Kurashning umumiy qoidalari.

- Kurashda tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajariladigan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi.
- Baholar teng bo'lganda oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi.
- Kurashchining baho va jazosi keng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi.
- Olishuv davomida kurashchilar tomonidan hech qanday usul qo'llanmasa vaqtning yarmiga kelib o'rtadagi hakam olishuvni to'xtatib, yon hakamlar bilan maslahatlashib sust kurashgan kurashchiga ogohlantirish beradi.
- Agar kurashlarda ogohlantirishlar bir xil ketma-ket berilgan bo'lsa g'oliblik birinchi ogohlantirish olganda beriladi.
- Musoboqalar olimpiya tizimi bo'yicha qayta-qayta kurashuvsiz o'tkaziladi.
- Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib gilam gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

§4. Ma'ruza. Kurash musoboqasida ishlatiladigan ibora ishoralar.

Reja:

1. Kurash bo'yicha olishuv natijalari.
2. Kurash bo'yicha musoboqa bayonini tuzish.

Darsning maqsad va vazifalari: Talabalarga milliy kurash qoidalarini o'rgatish.

1. **“TANISHING”** – kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin o'rtadigani hakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomoniga qaratib “tanishing” degan iborani baland ovozda aytadi. E'lon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi.(Bu ishora olishuvda g'alaba qilgan kurashchiga nisbatan xam ishlatiladi.

2. **“TA'ZIM”**- kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksiga tutgan xolda bir-birlariga bo'yin va gavdani egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora.

Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qshlini kaftlari bilan oldinga qaratgan xolda balanddan bukib. Qshllarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi bu vaqtda ikkala qshlning barmoqlari bir-biriga uchma-uch xolga kelishi kerak.

3. **“O'RTAGA”** - bu so'z ikkala kurashchining bir-birlariga yaqinlashib xalol mardana olishishlariga undovchi so'z

Hakam qo'llarini ikki tomonga yoygan xolatda va shu xolatni to'xtamasdan o'rtaga ishorasini ko'rsatadi, ya'ni qo'l kaftlarini bir-birlariga qaratib, yelka kengligiga olib keladi.

4. **“KURASH”** –kurashchilar bir-birlariga ta'zim qilib, salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora.Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan xolda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.

5. **“TO'XTA”** – olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora.Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan xolda (barmoqlar, bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi.

6. **“HALOL”**- kurashchilardan birov i sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatigan ibora Hakam kafti bilan oldinga qaratgan xolda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips xolda) ishora qiladi.

a) ikki **“YONBOSH”** baxosi olsa;

b) raqibga usul ishlatib o'zi ikkila kuragiga yiqilsa;

v) raqibga **“G'irrom”** berilsa;

g) **“YONBOSH”** olgan holda raqibda **“DAKKI”** bo'lsa;

d) raqib 3 daqiqa ichichda gilamga chiqmasa beriladi.

7. **“YONBOSH”** - hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga cho'zib (90^0) ishora qiladi.

a) kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan kuragiga yiqitsa;

b) yoki raqibga **“DAKKI”** e'lon qilinsa beriladi.

8. **“CHALA”** - kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan yoniga qaratgan holda tirsagidan bukib (90^0) ishora qiladi.

a) kurashchilardan biri usul qo'llab to'lagicha bajara olmasa, raqibini beli yoki undan yuqori qismini gilamga teggizsa;

b) raqibga **“TANBEH”** e'lon qilinganda beriladi.

v) nechta **“CHALA”** bahosi berlishidan qat'iy nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi.

g) agar ikkala kurashchidan ham bir nechtadan **“CHALA”** bo'lsa. G'oliblik kun **“CHALA”** olgan kurashchiga beriladi.

9. “TANBEH” – birinchi ogohlantirish. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo’lini oldinga cho’zgan holda barmog’i bilan tanbeh olgan kurashchini ko’rsatib, ishora qilib shu iborani ishlatiladi.

a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibini ushlab olishga yo’l qo’ymasa;

b) ataylab raqibini gilamdan itarib chiqarsa yoki o’zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;

v) ataylab o’zining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;

g) ataylab raqib ishtoni yoki oyoqlaridan ushlasa;

ushlab olgandan keyin 8-10 sekund vaqt davomida usul qo’llanmasa beriladi;

10. “DAKKI” - ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo’lini musht qilib tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi (qo’l barmoqlar musht g’oliga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo’lishi kerak)

(DAKKI) – **“TANBEH”** dan keyin ikkinchi, unchalik katta bo’lmagan hatga yo’l qo’ygan kurashchiga e’lon qilinadi.

Dakki qachon birdaniga berilishi mumkin?

a) kurashdan bosh tortib, ataylab tizzaga ko’p marotaba o’tirsa;

b) hakamning buyruqlariga rioya qilmasa. Noma’qul so’zlarini gapirsa yoki baqirsa;

11. “G’IRROM” – oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo’lini kaftlari bilan pastga qaratgan, holda yon tomonga cho’zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

“G’IRROM” – katta hatoga yo’l qo’ygan (yoki **“DAKKI”** jaxosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo’lmagan yoki o’rta toifadagi xatoga yo’l qo’ygan) kurashchiga e’lon qilinadi.

a) Olishuv davomida raqibning, hakamlarning sha’niga noma’qul so’zlarni ishlatsa, baqirsa, har xil imo-ishoralar qilsa.

b) agar kurashchi olishuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa unda raqibga «G’IRROM» e’lon qilinib, shikastlangan kurashchiga **“HALOL”** beriladi.

12. “BEKOR” - olishuv to’xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

Hakam qo’lini kafti yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho’zib ikki-uch bor chapga va o’nga harakatlantirib ishora qiladi.

13. “VAQT” - olishuv vaqti tugaganligini ko’rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo’lini yuqoriga qaratib kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo’shib ishora qiladi.

Izoh: Ishoralar o’rtadagi hakamning ikki: tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab o’ng yoki chap qo’l bilan ko’rsatiladi. O’rtadagi hakam qo’l ishoralarini ko’rsatish bilan bir vaqtda gilam o’rtasida tik holatda iboralarni ham baland ovoz bilan aniq aytib borishi shart.

! – Baho va ogohlantirish raqamlar (10,5,3,1,0) bilan e’lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

XXX.Olishuv natijalari.

Baho		Ogohlantirish	
HALOL	10:0	G’IRROM	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

YONBOSH-DAKKI		DAKKI-CHALA	
CHALA	0:3	CHALA	0:5
YONBOSH-TANBEH		CHALA	
CHALA	5:0	CHALA	0:3
CHALA-TANBEH		DAKKI	
CHALA	0:3	TANBEH	0:5
YONBOSH DAKKI		DAKKI CHALA	
0	1:0	0	0:5
CHALA TANBEH		G'IRROM	
0	1:0		0:10

XXXI. Ta'qiqlangan xatti-harakatlar.

Kurash musoboqalarida qo'yidagilar ta'qiqlanadi:

- raqibning ishtonidan unglab olish:
- raqibga shikast yetkazish ki uning hayotiga xavf tug'dirish mumkin bo'lgan texnik usullarini qo'llash:
- bo'g'ish va og'ritish usullarini qo'llash:

XXXII.

Har bir gilam oldida tablo bo'lishi shart. Olingan baholar tabloda ikki xil rangda ko'rsatiladi.

YUqorida ko'rsatganidek **tabloda** baho va ogohlantirishlar ikki xil rangda ko'rsatiladi. Tabloning o'rtasida baholar va ogohlantirishlar uchun joy bo'lishi lozim.

KO'K				
	YONBOSH	CHALA	TANBEH	DAKKI
YASHIL				

XXXIII. Musoboqa o'tkazish tartibi.

- Musoboqalar olimpiya tizimi bo'yicha o'tkaziladi: zarur bo'lgan holatda XKA ruxsati bilan nizomga o'zgartirish kiritish mumkin:
- Hamma polvonlar orasida kuchlilarni hisobga olib ikki (A va B) guruhga bo'linadi:
- Polvonni tartib raqami qur'a tashlash yo'li bilan belgilangan tugaguncha qadar saqlanib qoladi:
- Juft raqamli polvonlar A guruhiga, tok raqamli polvonlar B guruhiga yoziladilar:
- G'olib chiqqan polvon keyingi davra musoboqalariga qo'yiladi.
- A va B guruh g'oliblari finalga chiqadilar va 1-2 o'rinlar uchun kurashadilar. Finalga chiqqan kurashchilarga boy bergan kurashchilar 3-o'rinni egallaydilar.

Kurash bo'yicha musoboqa bayoni

A	Ismi va familiyasi	SHahar	1	2	3	4	Natija	O'rin
	1							
	2							
	3							
	4							

B	Ismi va familiyasi	SHahar	1	2	3	4	Natija	O'rin
	1							
	2							
	3							
	4							

2. I.A.Karimov “Barkamol avlod orzusi” O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi. Davlat ilmiy nashriyoti. Toshkent-2000y.
3. I.A.karimov “O‘zbekistoda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida” farmoni 2006-yil 24 oktyabr.
4. A.Atoev “Sredstva i metod podgotovki podrostkov i yunoshey por borbe kurash”. Toshkent. O‘qituvchi -1982 god,
5. K. YUusupov «Xalqaro kurash qoidalari” Toshkent-2003 yil
6. F.Kremov “Sport kurash nazariyasi va usuliyati” Toshkent-2001 yil
7. YU.A. Afanasov “Jismoniy tarbiya” Toshkent 1992 yil.
8. A.Atoev “Kurash” Toshkent “O‘qituvchi -1987 yil.
9. A.Q. Atoev “YOsh o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubi” Toshkent -2005 yil
10. A.Obidov O‘zbek polvonlari.