

KURASH SPORT TURI QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH

Xomudjonova Feruza Komiljon qizi

Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsent

Sattorov Shahboz Hayitmurodovich

Shahrisabz Davlat Instituti talabasi

Annotatsiya: Kurash sport turi qoidalariga umumiy tasnif va unga amal qilish tartibi haqida, kurashda hakamlik qilish qoidalarini va hakamlarning o'quv-trenirovka jarayonlariga bog'langan e'tiborlari, kurashchilarni sport jamoalari bilan birga shugullanishiga hakamlarning o'рни, musobaqalarni o'tkazishda kurashchilar bilan yakkama-yakka ishlash usullari.

Kalit so'zlar: Kurashning kelib chiqish tarixi, o'quv-trenirovka jarayoni, sport jamoalari, musobaqa o'tkazish usullari, hakamlar kollegiyasi va hakamlar majburiyatlari, kurashchilar harakatlari, yon hakam majburiyatlari, musobaqalar jadvali, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, raqib bog'langan munosabat va o'zini tuta bilish, kurash musobaqalarining xususiyatlari, musobaqani o'tkazish usullari, hakamlik qilishda belgilangan tartib-qoidalariga amal qila olish.

¹ Kurash — sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurash san'ati ko'p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma'lum ayniqsa Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o'rin olib kelgan. Milliy kurashning xilma-xil ko'rinishlari Gretsiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg'oniston, Rossiya, O'zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog'iston va boshqa mamlakatlarda mavjud. Zamonaviy sport kurashining asosiy qoidalarini XVIII asr oxiri — XIX asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. Xalqaro maydonda sport kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shugullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o'zbek turmush tarzining uzviy qismi bo'lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo'lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O'zbekiston janubi). hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan. 19-asr oxiri — 20-asr boshi). 20-asrning 90-yillari oxiriga kelib bu urinishlarga barham berildi. 1991-yildakurashchilar sulolasi vakili, bir necha K. turlari bo'yicha xalqaro miqyosda sport ustasi Komil Yusupov o'zbekcha K.ning xalqaro andozalarga moslangan quyidagi qoidalarini ishlab chikdi: K. tushuvchilar 14 x 14 m dan 16x 16 m gacha bo'lgan,

chetroq qismi qizil rangli „xavfli chiziq“ bilan belgilangan ko‘k-yashil tusli K. gilamida tik turgan holatda bellashadilar. G‘olib ishlatilgan usullar va maydondagi xatti-harakatlariga qo‘yiladigan baholarga qarab aniqlanadi. K.da bo‘g‘ish, raqibga og‘riq beruvchi usullar qo‘llashga ruxsat etilmaydi, kurashuvchilarning biri ko‘k, ikkinchisi yashil rangli yaktak (ayollar yaktak ichidan oq rangli futbolka) kiyadi.

¹ Toshmurodov O. E . " Milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi "

Yuqorida tanishib chiqqanimizdek, biz avvalo , kurash sport turining kelib chiqish tarixi haqida tanishib chiqsak . Milliy kurashimiz tarixi qadimda XVIII asr oxiri XIX asr boshlariga borib taqaladi . Gretsiya , Italiya , Yaponiya , Turkiya ,Eron kabi davlatlarida ham mavjud b‘olgan. Yevropa davlatlarida ham b‘olib , lekin boshqa nom ya'ni , yunonrim kurashi deya atalgan.haxsiy musobaqalarda shaxs yolg‘iz o‘zi uchun kurash olib boradi va sovringa ham yolg‘iz o‘zi egMilliyiligimizni saqlagan holda ota - onalar o‘z farzandi sport o‘yinlariga ayniqsa , milliy kurashga qiziqtirishga harakat qilishadi . Bu esa albatta yoshlarimizni erkin fikrlashi va sog‘lom g‘oyalarga ega b‘olishga yordam beradi. Yoshlarimizga esa kurash bilan shug‘ullanishlariga 12 yoshdan ruxsat etilib , ota-onalar nazorati ostida b‘olishlari talab etiladi.Albatta , kurash yoshlarimizni kuchli epcil , baquvvat , jasur va irodali qilib tarbiyalash uchun muhim ahamiyatga egadir. Keling endi milliy kurashimizdagi belgilangan qoidalar bilan tanishib chiqsak. Birinchi navbatda , kurashchilar o‘zlari uchun maxsus kiyimlarda ya'ni yaktaklarda b‘olishlari zarur.Qiz bolalar uchun hamda o‘gil bolalar uchun yaktakning maxsus ranglari mavjud asosan , o‘gil bolalar k‘ok , yashil kabi ranglarda b‘olsa qiz bolalar esa qizil yoki och k‘ok ranglarda kiyinishadi. Bir narsani aytib o‘tishimiz joizki , kurashchilar yaktaklarining ichidan futbolka va shunga o‘xshash maxsus kiyimlari b‘olishi shart. Agar shu shunga o‘xshash kiyimlarda b‘olishmasa ular qoida buzarlilikda ayblanib musobaqadan chetlashtiriladi. Keyingi qoidalar esa ularning vaznlari bilan bog‘liq kurash tushuvchilar bir-birlariga mos holda o‘g‘irliklari teng b‘olishlari zarur. Kurash gilami esa 14 ×14 m ga 16×16 m b‘olib ,kurashchilar agar gilam chetidagi qizil rangga borib qolishsa hakamlar ularni o‘z vaqtida to‘xtatib , belgilangan maydonda musobaqani davom ettirishlari uchun ruxsat berishadi. Kurashdagi keyingi qoidalari bu sportchilarning xatti- harakatlari bioan bog‘liq , ular kurashish mobaynida oyoqlardan foydalanmasliklari , raqibning boshiga jiddiy zarar yetmasligi va sportning boshqa turlaridan farqli o‘laroq unda raqibga zararli usullardan mutlaqo foydalanmasliklari muhimdir. Keling endi milliy kurashimizda hakamning o‘rni haqida ham suhbatlashsak , kurash maydonida hakamlarimiz juda ham muhim rol o‘ynashadi. Masalan, kurashchilar y‘ol q‘oyayotgan xato , kamchiliklardan ularni ogoh qilib , ogohlantirishlar berishadi. Kurashchilarning noto‘g‘ri va xavfli harakatlarini sezsa ularni tezda to‘xtatib to‘g‘rilashga harakat qilishadi.Kurashda k‘op o‘rinlarda kurashchilar bilan bog‘liq bir yelka jumlası k‘op marotaba eshitamiz bu ya'ni , kurashchilar raqibi tomonidan bir yelkalari yerga tekkan b‘olishi mumkin, bu esa albatta , to‘liq g‘oliblik

hisini bera olmaydi. Bunday holardayam albatta , hakamlar kuzatuvlaridan keyin sònggi qarorni aytishadi. Sòng ularning xulosalaridan keyin gòlib e'lon qilinadi. Shuning uchun hamma ham hakamlik qila olmaydi. Hakamlar albatta , tajriba ega va òzlariga ishongan bòlishlari, katta katta kurash musobaqalarida òzlarini yòqotib qòymasliklari zarurdir. Xulosa òrnida shu aytishim joizki , milliy kurashimizni davom ettiraman , kurashchi bòlaman degan har bir sportchi kurash haqida nazariy bilimlarga tòligicha ega bòlib , uning tartib - qoidalariga ham amal qilgan holda kurashishi maqsadga muvofiqdir. Ajablanadigan joyi yòqki , albatta , kurashchilar raqiblari bilan bòlgan muomilada ham ehtiyotkor bòlib , ularga raqib emas aksincha , oz yaqinidek murojaat qilishi zarur. Hakamlarimiz esa kurash musobaqalarimizning ajralmas bir bòlakidir. Ularsiz deyarli musobaqalarimizni tasavvur qila olmaymiz, chunki ular kurashchilarimizni tògri yòlga boshlash , ularning harakatlarini nazoratga olib borishadi. Hakamlarimizdan esa birdan bir talab etiladigani bu ikkala tomonga ham haqqoniy munosabatda bòlishlaridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rasulov S.B. Kurashchilarni tayyorlash --- T. 2010.
2. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati ---T . 2015
3. Toshmurodov O.E. Milliy kurashning nazariy asoslari.--- Samarqand .2017
4. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, nazariyasi va taktikasi --- Ğafur Ğulom nashriyot matbaa uyi .T . 2005