

## KURASH BÒYICHA MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI

*Xomudjonova Feruza Komiljon qizi*

*Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsent*

*Asadullayeva Nilufar Muxiddin qizi*

*Shahrisabz Davlat Instituti talabasi*

**Annotatsiya:** Kurash musobaqasining umumiy qoidalari , kurashning kelib chiqish tarixi bosqichlari, kurashning kelib chiqish vaqti va asoslari, kurashning o'zbek turmush tarziga uzviy bog'liqligi, kurash usullari haqida , kurashga oid xalqaro musobaqalar turlari , kurashning xalqaro qoidalari haqida , kurashning kelib chiqish manzillari, hakamlikning asosiy qoidalari, zamonaviy kurashining asosiy qoidalari.

**Kalit so'zlar:** Xalqaro maydonda sportning o'rni , kurashga oid arxeologik topilmalar , hakamlar o'rni, musobaqa turlari , kurash texnikasi , trenirovkaning ahamiyati , milliy kurash turlari , kurashchilarning tayyorliklari, Trenerning o'quv - tarbiyaviy vazifasi, kurashchilar tayyorligi dasturlari , o'quv-trenirovka , ko'rgazmali bellashuvlar , kurashni o'qitish metodikasi.

Kurash — sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish 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 qoidalari XVIII asr oxiri — XIX asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912-yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasituzildi (hozir unga 144 mamlakat, O'zbekiston 1993-yildan a'zo). Xalqaro maydonda sport kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o'zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shugullanishga ruxsat etiladiKurash azaldan o'zbek turmush tarzining uzviy qismi bo'lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo'lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O'zbekiston janubi). Kurash — sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish 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 qoidalari XVIII asr oxiri — XIX asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912-yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasituzildi (hozir unga 144 mamlakat, O‘zbekiston 1993-yildan a’zo). Xalqaro maydonda sport kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o‘zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi.

**1. N.T. Tòxtaboyev "Yengil atletika va uni òqitish metodikasi " Darslik T ; 2017**

Albatta , biz òzbeklar òz tariximizni milliy kurashimizsiz tasavvur qila olmaymiz. Kurash -bu belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi sport turidir. U birinchi bòlib Yunonistonda keng tarqaladi va keyinchalik Gruziya , Armaniston , Òzbekiston kabi davlatlarda keng tarqaladi. Eng birinchi bòlib 1912 -yilda havaskorlar federatsiyasi tuzildi. Kurash har qanday insonni epchil , kuchli, chidamli qilib tarbiyalaydi va insonni ham jismoniy ham ruhan tarbiya etadi. Kurash haqida ma'lumotlarni hatto Qadimgi Baqtriya tarixidan ham topishimiz mumkin. Bundan kurinib turibdiki, kurash qadimda ham òz òrniga ega bòlib kòpchilik tomonidan ulkan qiziqishlarga sabab bòlganligi sir emas. Milliy òzbek kurashiga ham mustaqillikka erishganimizdan sòng , unga alohida e'tibor qaratilib prezidentimiz tomonidan kurashni òqitish bòyicha maxsus metodlar va dasturlar ishlab chiqildi , hatto maxsus qòmita , tashkilotlar ta'sis etildi. Trenerlar ham kurashchilar bilan sitqidildan shuğullanib , ularga kurashning bor sir -u asrorlarini òrgatishga harakat qila boshlashdi. Ularga sport turi bòyicha nazariy hamda amaliy darslar bilan boyitildi. Kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlari ham tekshirilib , ularga kerakli maslahatlar , ular yòl qòygan xatolar ham alohida trenerlar bilan birga òrganildi. Shu òrinda ta'kiblab òtishimiz joizki , kurashni dunyo miqyosiga olib chiqish maqsadida kurashchilar uchun musobaqalarda ular uchun sovrinlarga ( rağbatlantirish ishlariga ham) sport qòmitalari tomonidan alohida e'tibor qaratilib , iloji boricha kurashchilarni yanada ruhlantirishlar ham yòlga qòyildi. Aynan shu maqsadda sportchilar uchun prezident sovrinlari joriy etildi. Keling endi milliy kurashimizdagi ba'zi bir qoidalar va an'analar haqida suhbatlashsak. Avvalombor , kurashchilar musobaqa davomida yaktak nomli maxsus kyimlarda , ayollar esa oq futbolka ustidalarida esa yashil rangli yaktaklarda bòlishadi. Bellariga esa eni 4 -5 sm li belboğlar boğlanadi. Erkaklar uchun vazn oğirligi **60 kg** dan **100 kg** gacha , ayollarimiz uchun esa **48 kg** dan **78 kg** gacha etib belgilangan. Kurash tushuvchilar **14 ×14** dan **16× 16** m gacha bòlgan chetki qismi qizil yoki kòk yashil rangli kurash gilamida tik holda kurash tushishadi. Kurash tushish mobaynida raqibga bògish, jarohat yetkazish yoki uni qaltis vaziyatda itarib yuborish kabi harakatlardan foydalanish qat'iyon ta'qiqlanadi.

Xulosa qilib aytadigan bòlsam , bizni òzbek ekanligimizni , madaniyatimizni anglatib turadigan sport turlariga milliy kurashga alohida e'tibor qaratilib , dunyo

miqyosiga olib chiqilmoqda. Albatta , bularning bari òz-òzidan bòlyotgani yòq , yurtboshimiz va mas'ullar tomonidan amalga oshirilib kelinmoqda. Bu darajadagi shart -sharoitlarning esa shubhasiz sportchilarimiz qadriga yetib òz ustidalarida muntazam shuğullanib borib, òz kasbining yetuk kadiri bòlib yetishishlari muhim ahamiyatga egadir. Bu kabi ishlarga ham trenerlarimiz ham chetda qolmasdan , muntazam ravishda tumanlar yoki viloyatlar miqyosida kichik bòlsada musobaqalar uyushtirib, kurashchilarni yoshlik vaqtdan boshlab doimo qòllab quvvatlab , rağbatlantirish òta muhim ahamiyatga ega. Yosh kurashchilarga kurashni bir sòz bilan bir sport turi sifatida emas aksincha u bizni faxrimiz , ğururimiz va milliy qadriyatlarimiz chambarchas boğliqlik ekanligi va ota- bobolarimizdan bizga meros bòlib kelayotgan kòhna tarixga ega ekanligini , milliy kurashimizni dunyo miqyosiga olib chiqish esa ular uchun naqadar ğururli iftixor ekanligini tushunib yetishlariga trenerlarimiz albatta mashğulotlar davomida ta'kidlab òtishlari òta muhim ahamiyatga ega .

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. O. Toshmurodov " Milliy kurashning nazariy asoslari" Òquv uslubiy qòllanma , 2017
2. T. S . Usmonxòjayev " Sport va harakatli òyinlar " , 2018
3. F. Kerimov , N. A .Tastanov " Yunon - rim kurashi " Òquv uslubiy qòllanma , 2018
4. M. Sh. Abdullayev , M. S. Olimov "Yengil atletika va uni òqitish metodikasi " , 2020.