

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI



“KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI”

Moduli bo‘yicha 1-nazariy mashg‘ulot

“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi” yo‘nalishi bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim muassasalari pedagog kadrlarini malakasini oshirish kursi uchun

O‘qituvchi: **Kulbulov Farxod Normamatovich**



1-mavzu: Kurash, jangovor kurash tasnifi, tavsifi va atamalari.

Reja:

1. Kurash sport turining rivojlanish tarixi.
2. Kurash va jangovor kurashda ishlatiladigan atamalar va ulardan foydalanish.





Milliy qadriyatdan umuminsoniy qadriyatga aylanib bugun jahon nigohini o'ziga mahliyo etgan kurash ma'naviy qadriyat va sport turi sifatida o'zining chuqur tarixiga ega. Tarixshunos, qadimshunos, elshunos va faylasuf olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar kurashning yoshi kamida 2,5-3 ming yildan ziyod ekanligini tasdiqlaydi.





Kurash sport turining rivojlanish tarixi.



Kurash — sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish san'ati ko'p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma'lum. Kurash ayniqsa Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o'rin olib kelgan. Milliy kurashning xilma-xil ko'rinishlari Gresiya, 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 federatsiyasi (FILA) tuzildi (hozir unga 144 dan ziyod mamlakat, O'zbekiston 1993-yildan a'zo).



Xalqaro maydonda sport kurashining yunon-rum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o'zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olinib boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12-yoshdan kurash bilan shug'ullanishga ruxsat etiladi.



YUNON RIM KURASHI



ERKIN KURASH



DZYUDO



SAMBO



KURASH



BELBOG'LI KURASH



BEL Olish VA UCHKURASH



1991- yilda kurashchilar sulolasi vakili, bir necha kurash turlari bo'yicha xalqaro miqyosda sport ustasi Komil Yusupov o'zbekcha kurashning xalqaro andozalarga moslangan quyidagi qoidalarini ishlab chiqdi.



Kurash tushuvchilar 10 x10 m 12 x12 m 14 x 14 m dan 16 x 16 m gacha bo'lgan, chetroq qismi qizil rangli "xavfli chiziq" bilan belgilangan ko'k-yashil tusli kurash gilamida kurashchilar tik turgan holatda bellashadilar. G'olib ishlatilgan usullar va maydondagi hatti-harakatlariga qo'yiladigan baholarga qarab aniqlanadi. Kurash gilami 2 metrga 1 metrli qalinligi 5 yoki 4 santimetrli tatamidan tashkil topadi. Kurashda 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, belga eni 4-5 sm li (belbog') bog'lanadi.



**Kattalar o'rtasida
o'tkaziladigan
musobaqada
erkaklar vazn
toifalari**

60 kg

66 kg

73 kg

81 kg

90 kg

100 kg

+100 kg



**Kattalar o'rtasida
o'tkaziladigan
musobaqada ayollar
vazn toifalari**

48 kg

52 kg

57 kg

63 kg

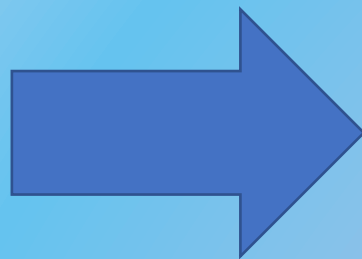
70 kg

78 kg

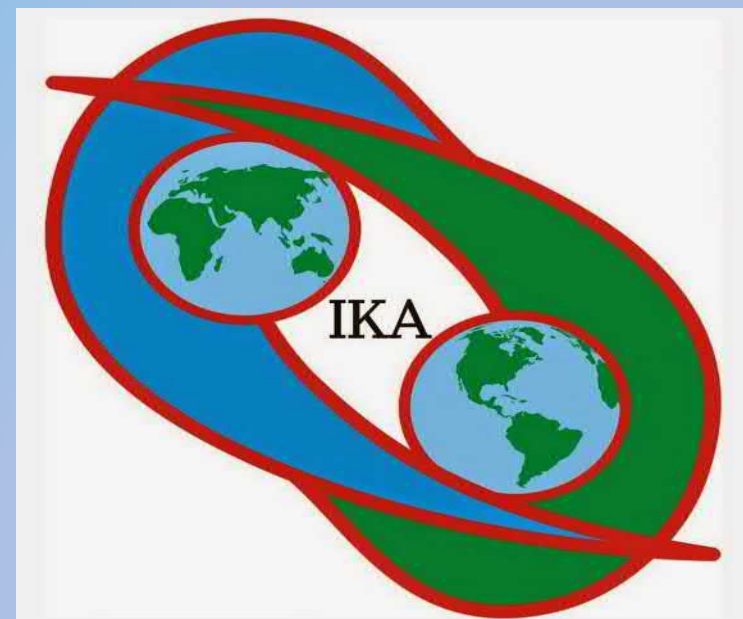
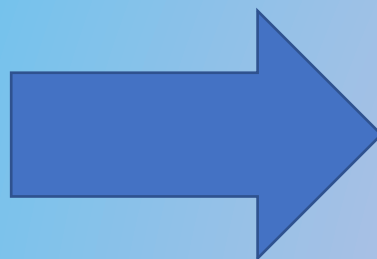
87 kg

+87 kg

**1992-yilda O‘zbekistonda
kurash federatsiyasi
tashkil topdi.**



**1998-yilning 6-sentyabrda
Yevropa, Osiyo va
Amerikaning 28-ta Davlat
(AQSh, Boliviya, Buyuk
Britaniya, Gollandiya,
Rossiya, O‘zbekiston,
Yaponiya va h.) kurash
vakillari Xalqaro Kurash
assotsiatsiyasiga asos soldilar.**





Hukumatimiz tomonidan kurash sport turini rivojlantirish uchun quyidagi farmon va qarorlar qabul qilindi:

1

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 1999-yil 1-fevraldagi **“Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”**gi PF-2211-son Farmoni.

2

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabrdagi **“Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”**gi PQ-3306-son Qarori.

3

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi **“Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”**gi PQ-4881-son Qarori, o‘zbek kurashining yanada rivojlanishiga turtki bo‘ldi.



Kurash va jangovor kurashda ishlatiladigan atamalar va ulardan foydalanish

SUPURMA

YONBOSH

CHIL

KURASH USULLARINING NOMLARI

BARDOR

QO'SHSHA

YELKA

YUK (YUKLAMA)

Group 1: **YONBOSH**



BIR QOLDAN (8)



OYOQNI KIRGAZIB TASHLASH (6)



YONBOSH BELBOG (11)



YONBOSH QOLDAN (3)



Kurash musobaqalarida ishlatiladigan atamalar



Tanishing



To'xta



Tanbeh



Ta'zim



Chala



Dakki



O'rtaga



Yonbosh



G'irrom



Kurash



Halol



Bekor



Vaqt



Jazo

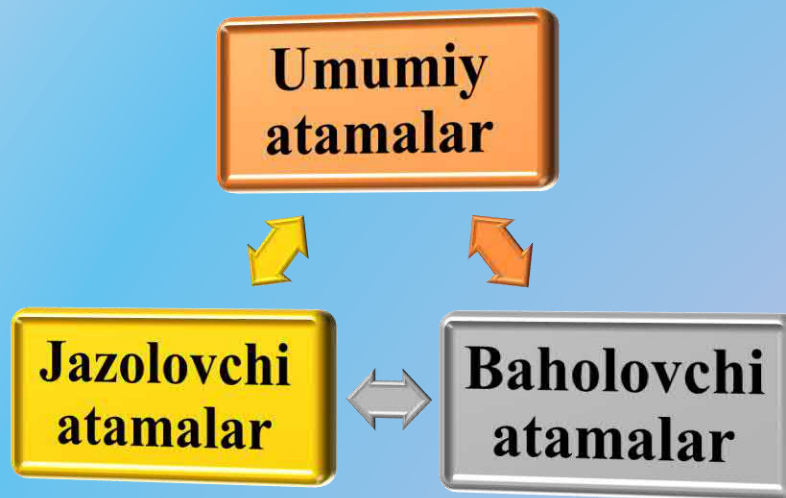


BELLASHUV NATIJALARI

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



Kurashda ishlatiladigan atamalar uchga bo'linadi.



Umumiy atamalarga quyidagilar kiradi:

- Tanishing, Ta'zim, Kurash, To'xta, Bekor, Vaqt, Jazo

Jazolovchi atamalar

- Tanbeh, Dakki, G'irrom

Baholovchi atamalari

- Chala, Yonbosh, Halol



Kurashchilar formasi.

Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak, qizil belbog' va oq rangli ishton kiyishlari shart. Gilamga birinchi chaqirilgan kurashchi ko'k yaktakni, ikkinchisi esa yashilni kiyadi.

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





Quyidagicha belgilashga ruxsat beriladi;

Davlat gerbi

(chap ko'krakda, maksimal o'lchami
10x10 sm)

**Ishlab
chiqaruvchining
savdo belgisi**

(3x3 sm, yaktakning oldi pastki
qismida);

Yelkadagi belgi

(25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm
eniga)

Tikishlar (Najivka)

(25x25 sm, orqa tarafda ruhsat
beriladi, kurashchining familiyasini
joylashtirish mumkin).



**qo'l va yeng orasi 8 sm
bo'lishi**

**Yaktak ustidan bel atrofida
ikki marta o'ralib bog'langan
belbog'ning tugundan
uchigacha bo'lgan qismi 20 sm
dan kam bo'lmasligi**

**Oyoq va ishton orasidagi
bo'shliq butun uzunligi
bo'yicha 10-15 sm**



**Yaktak yenglari uzunligi
ko'pi bilan qo'l tirsagidan
20-25 sm pastda bo'lishi**

**Yaktakning uzunligi
tizzadan 10-15 sm
yuqorida**



**E'TIBORINGIZ
UCHUN RAHMAT!**

