

**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-Amaliy mashg‘ulot**

**Umumiy o‘rta ta’lim maktablari “Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari” malaka  
oshirish yo‘nalishi uchun**

**O‘qituvchi: Kulbulov Farxod Normamatovich**

## **3-mavzu. Kurash musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish qoidalari.**

### **Reja:**

- **1.** Maktablarda kurash musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazish qoidalari.
- **2.** Kurash musobaqalarida ishlatiladigan atamalar va ulardan hakamlikda foydalanish.

# Kurashda musobaqa nizomi

- Musobaqaning nizomi musobaqani tashkil qiladigan tashkilot tomonidan tuziladi va tasdiqlanadi.
- Musobaqa nizomida quyidagilar qayd etilishi lozim.
- Musobaqa turi.
- **Musobaqaning maqsad va vazifalari.**
- Qatnashuvchi tashkilotlar va jamoalar, qatnashuvchilar (sport tasnifi, yoshi, jinsi, qaysi jamoadan ekanligi).
- **Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti.**
- Musobaqaning ochilish marosimi;
- Musobaqa o'tkazish tartibi;
- Musobaqada ishtirok etish shart-sharoitlari;
- Musobaqani o'tkazishga mas'ul tashkilot;
- Hakamlar hay'ati.
- **Olishuv vaqti.**
- Tanaffus vaqti - 20 minut.

Musobaqada ishtirok etish uchun arizalar berish muddati.

Tibbiy nazorat va tozalikni ta'minlash tartibi.

Mandat komissiyasiga tavsiya etiladigan hujjatlar.

Norozilik bildirish va ularni ko'rib chiqish tartibi.

Musobaqa o'tkaziladigan sana va har bir vazn toifasida bellashuvlar boshlanish vaqti.

Musobaqa g'oliblari va sovrindorlarni mukofotlash tartibi.

Musobaqaning yopilish marosimi.

### **Kurashda musobaqa turlari.**

Shaxsiy birinchilik.

Jamoa birinchiligi.

Shaxsiy va jamoalar birinchiligi.

Ochiq gilam birinchiligi.

Mutloq birinchilik.

- Shaxsiy birinchilik har bir kurashchining olishuv natijalari, o'zining shu musobaqadagi olgan o'rini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi;
- jamoalar birinchiligida har bir jamoaning olgan o'rini aniqlanadi;
- shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rini va shunga qarab, har bir jamoaning olgan o'rini aniqlanadi;
- ochiq gilam birinchiligida har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun kurashadi;
- mutloq birinchilikda: har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'iy nazar (bosh hakam ruhsati bilan) qatnashish huquqiga ega;

## Hakamlar hay'ati tarkibi



## **Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari**

Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:

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.

Katta yoshdagilar (18-35 yosh) - 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg.

Faxriy yoshdagilar-60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 kg.

## • **Qizlar va ayollar uchun yoshi va 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.
- (14-15 yosh) - 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 kg.
- (16 -17 yosh) - 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 kg.
- Ayollar - (18 yoshdan yuqori) -48, 52, 57, 63, 70, 78, 87 +87 kg;
- Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'iy nazar (Bosh hakam ruxsati bilan) mutloq vaznda kurashishlari mumkin. Barcha vazndagilar tibbiyot ruxsati bilan musobaqada ishtirok etishi shart, aks holda bosh hakam javobgardir.



## Olishuv vaqti

Musobaqalarda:

8 - 11 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut;

O'smirlar va 36 yoshdan yuqoridagilar uchun 3 minut qilib belgilanadi;

Kattalar o'rtasidagi olishuv 4 minut;

11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 36 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun olishuv vaqti 3 minutdan iborat bo'lishi kerak.

## **Musobaqaga qatnashish uchun kurashchilarga qo'yiladigan talablar.**

1. Musobaqa qatnashchilaridan quyidagilar talab qilinadi:

- Shaxsini va yoshini bildiruvchi hujjat, yuqorida zikr etilgan maxsus liboslar, kurashchining mahorat darajasini aniqlovchi guvohnoma (razryad);
- Qaysi jamoaga mansubligi haqida muhrlangan guvohnoma, shifokor ruxsati haqida ma'lumot.
- Yuqorida ko'rsatilgan hamma hujjatlar musobaqadan oldin mandat komissiyasida ko'rib, bosh shifokor va komissiya a'zolari tomonidan tasdiqlanadi. Yuqoridagi shartlar va talablarning bajarilishi uchun jamoa rahbarlari javobgardirlar.
- Bosh hakam ruxsati bilan yosh kurashchilar (16-17 yoshli) katta yoshdagi polvonlar orasidagi musobaqalarda ham qatnashishi mumkin.
- Musobaqada bir vaznda kurashgan polvonlar ikkinchi vaznda qatnashishi man etiladi, lekin ular mutloq vaznda (bosh hakam ruxsati bilan) kurashishlari mumkin.



**“TANISHING”**



**“TA’ZIM”**

1. **“TANISHING”** kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin o‘rtadagi 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 ham ishlatiladi.

2. **“TA’ZIM”** kurashchilar o‘ng qo‘llarini chap ko‘ksida tutgan holda bir-birlariga bo‘yin va gavdani egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora. Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo‘lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib, qo‘llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo‘lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holga kelishi kerak.



**“O‘RTAGA”**

3. **“O‘RTAGA”** bu so‘z ikkala kurashchini birbirlariga yaqinlashib, halol, mardona olishishlariga undovchi so‘z. Hakam qo‘llarini ikki tomonga yoygan holatda va shu holatni to‘xtatmasdan o‘rtaga ishorasini ko‘rsatadi, ya’ni qo‘l kaftlarini bir-biriga qaratib, yelka kengligiga olib keladi.



**“KURASH”**

4. **“KURASH”** kurashchilar bir-birovlariga ta’zim qilib salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o‘ng qo‘lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsagdan bir oz bukib ishora qiladi.



**“TO‘XTA”**

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



**“HALOL”**

6. **“HALOL”** kurashchilardan birovi sof g‘alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko‘tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi. - ikki **“YONBOSH”** bahosi olsa; - raqibga usul ishlatib o‘zi ikkala kuragiga yiqilsa; - raqibiga **“G‘IRROM”** berilsa; **“YONBOSH”** olgan holda raqibida **“DAKKI”** bo‘lsa; - raqib 3 minut ichida gilamga chiqmasa beriladi.



**“CHALA”**

7. **“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°) ishora qiladi. **“CHALA”** - kurashchilardan biri usul qo‘llab to‘lig‘icha bajara olmasa, raqibining beli yoki undan yuqori qismini



**“YONBOSH”**

8. **“YONBOSH”** hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga cho‘zib (90°) ishora qiladi. - kurashchilardan biri usul qo‘llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa; - yoki raqibiga **“DAKKI”** e‘lon qilinsa 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 ishlatadi. **“TANBEH”** - ogohlantirishi unchalik katta bo‘lmagan,

**“TANBEH”**-xatolarga yo‘l qo‘ygan kurashchiga beriladi: - kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo‘l qo‘ymasa; - ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o‘zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa; - ataylab o‘zining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa; - ataylab raqibning ishtoni yoki oyoqlaridan ushlasa; - ushlab olgandan keyin 8-10 sekund vaqt davomida usul qo‘llamasa, beriladi.



**10. “DAKKI”** ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini musht qilib tirsagidan bukib ( $90^\circ$ ) ishora qiladi (qo‘l barmoqlar musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo‘lishi kerak. “DAKKI”, “TANBEH”dan keyin ikkinchi, unchalik katta bo‘lmagan xatoga yo‘l qo‘ygan kurashchiga e‘lon qilinadi.





**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 xatoga yo‘l qo‘ygan (yoki **“DAKKI”** jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo‘lmagan yoki o‘rta toifadagi xatoga yo‘l qo‘ygan) kurashchiga e‘lon qilinadi. - Olishuv davomida raqibning, hakamlarning sha‘niga noma‘qul so‘zlarni ishlatsa, baqirsa, har xil imo-ishoralar qilsa;- agar kurashchi olishuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga **“G’IRROM”** e‘lon qilinib, shikastlangan kurashchiga **“HALOL”** beriladi.

**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 ogohlantirishlar raqamlar (10,5,3,1,0) bilan e‘lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.



**12. “JAZO”** – hakam barmoqlarini musht holatda oldinga qaratgan holda yuqoriga ko‘tarib ishora qiladi. Jazo ishorasi bellashuv ikki daqiqa davomida hakam tomonidan baholanmasa hakam jazo ishorasini ko‘rsatib har ikki polvonni belbog‘idan ushlatib, hakam ikki kurashchining kuraklarini ushlab kurash buyrug‘ini beradi.

Kurash 1 daqiqa davom etishi kerak. Ikki kurashchidan birini qo‘li belbog‘dan chiqib ketsa yoki tizzasi erga tegsa shu kurashchiga tanbeh beriladi va qolgan 2 daqiqa davom ettiriladi.



**“BEKOR”**

**13. “BEKOR”** olishuv to‘xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho‘zib ikki-uch bor chapga va o‘nga harakatlantirib ishora qiladi



**“VAQT”**

**14. “VAQT”** olishuv vaqti tugaganligini ko‘rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo‘lini yuqoriga ko‘tarib kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo‘shib ishora qiladi.

**E'TIBORINGIZ  
UCHUN RAHMAT!!!**

