

**MILLIY KURASHNING QOIDALARI**

Husanov G'aybulla Usmanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b. dotsenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada milliy kurash sportining asosiy qoidalari, baholash tizimi, texnik usullari va hakamlilik tartibi haqida batafsil ma'lumot berilgan. Kurashning nafaqat jismoniy kuchni, balki halollik, sabr-toqat, intizom va raqibga hurmat kabi ma'naviy fazilatlarini tarbiyalashdagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, milliy kurashning xalqaro miqyosda rivojlanishi, uning ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyati ham tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: milliy kurash, qoidalar, baholash tizimi, texnik usullar, halollik, sport madaniyati, O'zbekiston.

Аннотация. В данной статье подробно рассматриваются основные правила национальной борьбы, система оценивания, технические приёмы и порядок судейства. Особое внимание уделено роли борьбы в формировании таких нравственных качеств, как честность, терпение, дисциплина и уважение к сопернику. Также анализируется развитие национальной борьбы на международном уровне, её социальное и воспитательное значение.

Ключевые слова: национальная борьба, правила, система оценивания, техника приёмов, честность, спортивная культура, Узбекистан.

Annotation. This article provides detailed information about the main rules of traditional Uzbek wrestling (Kurash), its scoring system, technical techniques, and refereeing procedures. The paper highlights the role of Kurash in promoting moral values such as honesty, patience, discipline, and respect for opponents. It also discusses the international development of Kurash and its social and educational significance.

Keywords: national wrestling, rules, scoring system, techniques, honesty, sports culture, Uzbekistan.

Kirish



Kurash — bu xalqimizning eng qadimiy va eng sevimli sport turlaridan biridir. U o'zbek xalqining jasorati, mardligi va sharafigini ifodalaydi. Milliy kurash nafaqat jismoniy kuch, balki ma'naviy yetuklik, halollik va raqibga hurmat kabi fazilatlarni ham mujassamlashtiradi. Shu boisdan kurash xalqimiz orasida “mardlar o'yini”, “adolatli bellashuv” deb yuritiladi[1].

Kurash O'zbekistonning milliy sport turi sifatida xalqaro miqyosda tan olingan bo'lib, u bugungi kunda 100 dan ortiq mamlakatlarda rivojlanmoqda. 2018-yilda kurash sporti YUNESKO tomonidan Insoniyatning nomoddiy madaniy merosi ro'yxatiga kiritildi.

Mazkur ma'ruzada milliy kurashning asosiy qoidalari, baholash tizimi, texnik usullari, hakamlik tartibi hamda sportchining axloqiy madaniyati haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Milliy kurash tushunchasi va maqsadi. Milliy kurash — bu ikki raqib o'rtasida belgilangan qoidalar asosida maxsus gilamda yoki maydonda o'tkaziladigan, maqsadi raqibni beldan yuqoriga ko'tarib orqasi bilan yerga urishdan iborat bo'lgan sport turi hisoblanadi. Kurashning asosiy maqsadi — raqibni toza g'alaba bilan yengish, ya'ni “halol” usulda orqasi bilan yerga urishdir. Kurashda zarba berish, oyoq chalish, sanchish yoki og'riqli usullar qo'llash qat'iy man etiladi. Shu boisdan kurash “pok jang san'ati” deb ataladi. Milliy kurashning falsafasi “halollik”, “sabr”, “hurmat”, “jasorat” va “tinchlik” tamoyillariga asoslanadi. Kurashchi nafaqat g'alaba uchun, balki o'zini va raqibini hurmat qilgan holda, sport etikasiga rioya qilib harakat qiladi[4].

Kurash gilami va sport kiyimi. Kurash maxsus gilam (tatami) ustida o'tkaziladi. Gilam yumshoq, xavfsiz materialdan tayyorlanadi, diametri 9–10 metr bo'ladi. Gilam uchta zona bilan ajratiladi:

- markaziy zona (kurash maydoni) – bu yerda kurash jarayoni kechadi;
- xavfsizlik zonasi – o'yinchilar yiqilganda jarohat olmasliklari uchun mo'ljallangan;
- chegara chizig'i – maydonni chegaralaydi.



Kurashchilar “belbogʻ” bogʻlab chiqishadi. Belbogʻ — kurashning eng muhim ramziy va texnik elementi boʻlib, sportchi unga tayanib turli usullarni bajaradi. Kiyim (kurta va shim) paxtali yoki aralash matodan tayyorlanadi, ranglari koʻk va yashil boʻladi.

Musobaqalarni oʻtkazish tartibi. Kurash bellashuvlari yosh, vazn va jins toifalari boʻyicha oʻtkaziladi. Bellashuvlar individual tarzda (birga-bir) yoki jamoaviy shaklda boʻlishi mumkin.

Bellashuvning davomiyligi odatda erkaklar uchun 4 daqiqa, ayollar uchun 3 daqiqa etib belgilanadi. Agar asosiy vaqt ichida gʻolib aniqlanmasa, qoʻshimcha vaqt — “oltin ochko” tizimi qoʻllaniladi. Bu bosqichda birinchi boʻlib faol harakat bilan ochko olgan sportchi gʻolib deb eʼlon qilinadi.

Kurashdagi baholash tizimi. Kurashda baholash shaffof va oddiy tizimga asoslanadi. Asosiy baholar quyidagilardan iborat:

1. Halol (toza gʻalaba) — raqibni orqasi bilan toʻliq yerga urish. Halol usul bajarilganda oʻyin darhol toʻxtatiladi va gʻolib eʼlon qilinadi.
2. Yonbosh (2 ochko) — raqibning yarmi bilan yiqilishi.
3. Chala (1 ochko) — raqibning yelkasining bir tomoni yoki qoʻllari bilan yerga tegishi.
4. Jarima (ogohlantirish) — faol harakat qilmagan, qoida buzgan yoki chetga chiqqan sportchiga beriladi. Ikki ogohlantirishdan soʻng raqibga 1 ochko beriladi.

Bellashuv oxirida eng koʻp ochko toʻplagan sportchi gʻolib hisoblanadi, ammo “halol” usul bajarilganda ochkolarga eʼtibor berilmaydi.

Kurashning asosiy texnik usullari. Milliy kurashda har bir usul halol kurashga xizmat qilishi kerak. Eng mashhur texnik usullar quyidagilar[2]:

- Bel koʻtarish — raqibni belbogʻdan koʻtarib orqaga tashlash.
- Yon tashlash — raqibni yon tomonga ogʻdirib yiqitish.
- Ichki chalish — oyoq yordamida raqibning muvozanatini yoʻqotish.
- Tashqi chalish — raqib oyoq tashqarisidan chalish orqali yiqitish.
- Elka orqali tashlash — raqibni elka ustidan oshirib tashlash.



Bu usullarni bajarishda muhim jihat — kuch emas, balki texnika, muvozanat va to'g'ri taymingdir. Tajribali kurashchilar harakatlarini energiyani tejash va raqibning xatolaridan foydalanish asosida quradilar.

Hakamlilik va baholash tartibi. Kurash bahslarida adolatni ta'minlash uchun hakamlar hay'ati ishtirok etadi. Ular quyidagilardan iborat:

- Gilamdagi bosh hakam – o'yin jarayonini boshqaradi, baholarni e'lon qiladi;
- Yon hakamlar – turli burchaklardan holatni kuzatib, bosh hakamga yordam beradi;
- Bosh hakamlar hay'ati – umumiy nazoratni amalga oshiradi va yakuniy qaror qabul qiladi.

Hakamlar kurash davomida sportchilarning:

- qoidalarga rioya etishini,
- faoliyatini,
- sport etikasi va xavfsizlikni kuzatib boradilar.

Baholashda xolislik va adolat kurashning eng muhim tamoyilidir. Shu sababli hakamlilikda sub'ektiv qarorlar qat'iyan man etiladi[4].

Kurashchining xulq-atvori va axloqiy madaniyati. Kurashchi uchun texnika va jismoniy kuchdan ham muhimroq narsa — axloqiy tarbiya va sport madaniyatidir. Kurashchidan quyidagi fazilatlar talab etiladi:

- Halollik — qoidalarni buzmaslik va raqibga hurmat bilan munosabatda bo'lish.
- Sabr-toqat — mag'lubiyatdan so'ng ham o'zini tutish, raqibni tabriklash.
- Intizom — mashg'ulot va musobaqa qoidalariga rioya qilish.
- Hurmat — hakam, murabbiy va raqiblarga nisbatan samimiylik.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi ham muhim. U tinch, e'tiborli, o'z harakatini nazorat qila oladigan, hissiyotlarini jilovlay oladigan bo'lishi lozim.

Kurashda qoida buzilishlari. Kurash jarayonida quyidagi holatlar qoida buzilishi deb hisoblanadi[1]:



- raqibni beldan pastga olish;
- oyoq bilan zarba berish;
- raqibni og'riqli usulda ushlab turish;
- maydon tashqarisiga qasddan chiqish;
- raqibni itarish yoki musht bilan urish;
- hakam qaroriga bo'ysunmaslik.

Bu holatlarning bir nechitasi qayd etilsa, sportchi diskvalifikatsiya qilinadi. Shunday qilib, milliy kurash o'zida nafaqat jismoniy, balki ma'naviy poklikni ham ifodalaydi.

Kurashning xalqaro miqyosda rivojlanishi. Bugungi kunda milliy kurash butun dunyoga tarqalgan. Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (IKA) 1998-yilda Toshkent shahrida tashkil etilgan. Hozirda u 130 dan ortiq mamlakatni birlashtirgan. Kurash jahon, Osiyo va Afrika chempionatlarida, shuningdek, Osiyo o'yinlari dasturida o'tkazilmoqda. O'zbekiston sportchilari xalqaro musobaqalarda ko'plab oltin medallarni qo'lga kiritib, milliy faxrimizni dunyoga tanitmoqdalar.

Kurashning ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyati. Milliy kurash yoshlarni jismonan chiniqtirish bilan birga, ularni:

- mardlikka,
- halollikka,
- milliy g'ururga,
- do'stlik va tinchlikka chorlaydi.

Kurash darslari maktab va oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya vositasi sifatida keng qo'llanilmoqda. U sog'lom turmush tarzini targ'ib qiladi, yoshlarning vatanparvarlik tuyg'usini mustahkamlaydi.

Kurash o'zining falsafasi bilan "zo'ravonliksiz g'alaba" g'oyasini ilgari suradi — bu insoniyatning eng yuksak axloqiy qadriyatlaridan biridir[3].

Xulosa.

Milliy kurash — o'zbek xalqining milliy g'ururi, tarixiy merosi va jismoniy madaniyatining yuksak ifodasidir. Uning qoidalari sportchidan nafaqat kuch, balki halollik, intizom, ehtirom va sabrni talab qiladi. Kurash xalqimizning asrlar



davomida shakllangan hayot falsafasini, adolat, mardlik va do'stlik qadriyatlarini o'zida mujassam etgan. Bugun kurash sporti O'zbekiston nomini xalqaro arenalarda yuksak pog'onaga olib chiqmoqda. Shu bois, milliy kurashni o'rganish, targ'ib etish va yosh avlodga o'rgatish — bu nafaqat sport, balki milliy tarbiya, madaniyat va g'ururni asrash yo'lida muhim qadamlardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Rasulov, A. (2019). Kurash nazariyasi va amaliyoti. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti.
2. Yuldoshev, Sh. (2022). Milliy sport turlari va ularning tarbiyaviy ahamiyati. Toshkent: "Fan va sport" nashriyoti.
3. Karimov, I. (2018). Kurash – mardlar sporti. Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti.
4. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Kurash qoidalari va musobaqa nizomi. Toshkent, 2021.
5. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
6. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
7. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & АлишEROVA, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.