

## MILLIY KURASHNING QOIDALARI.

**Xomidjonva Feruza**

Shaxrisabz davlat pedagogika instituti  
Jismoniy madaniyat kafedra mudiri, dotsent.

**Ergasheva Zilola**

Shaxrisabz davlat pedagogika instituti  
Jismoniy madaniyat yunalishi  
4-kurs sirtqi bo'lim talabasi

### **Annotatsiya.**

Aslida kurashning asl negizi qadim o'tmishga borib taqaladi. Shu sababdan ham kurash milliyligimzni aks etadi va daqim tarix jabhalari haqida so'zlaydi. Kurash sportchini jismoniy jihatdan takomillashtirish bilan bir qatorda qadriyatlarni ham namoyon qiladi.

**Kalit so'zlar.** Kurash, milliy, qadriyat, sportchi, mashg'ulot, sport, kurash, kuch, iboralar.

### **Kirish.**

Milliy kurash haqida so'z borar ekan bu nafaqat sport turi balki xalqimizning o'tmishi, madaniy merosining muhim qismi hisoblanadi. Bu sport turi asrlar davomida shakllanib, rivojlanib tzrli qonun qoidalarga ega bo'lib kelmoqda. Oldingi davrda insonlar kuch sinashib foydalangan oddiy mashg'ulot ayni damda o'z o'rniga va o'z qonun qoidalariga ega aloxida sport turi sifatida bizga namoyon bo'lgan.

### **Asosoy qism.**

Mustaqillikka erishgandan so'ng davlatimiz tomonidan „ Ta'lim to'g'risidagi qonun" hamda birinchi prezidenti I. A. Karimov tomonidan 2004 - yilda „ O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish fondini tashkil etish to'g'risida" gi qarorini qabul qilinishi ham sportga bo'lgan e'tibor kuchayib borayotganligini va o'sib borayotgan yosh avlodni sportga

jalab qilish maqsad ekanligini anglatadi. Shu jumladan kurash sport turi ham hozirgi kunda har bir viloyat shaharlarda keng qamrovga ega sport turlaridan biri hisoblanadi.

Kurash qoidalari va xususiyatlari o'z o'zidan bir biriga uuviy bog'liq hisoblanadi va bir birini takrorlab kelaveradi. Qoida asosida tuzilgan har bir o'yin esa halol hisoblanadi. Kurashda raqibni ushlab olganda, kutarganda, oldinga orqaga yoki yonga harakatlantirishi mumkin. Milliy kurashning ham boshqa sport turlari kabi o'z qonun va qoodalari mavjud. Bu qonunlar kurashda sportchilarga teng huquqlilikni hamda musobaqa shaffof va haqqoniy o'tishiga yordam beradi. Milliy kurashning asosiy qoidalari asosan kurashchilarning bir biriga bo'lgan hurmatini ta'minlaydi, qoida asosida kurashish har ikkala tomon uchun ham manfaatli hisoblanadi. Qoidalar asosan biror maqsadga yo'naltirilgan hisoblanadi, masalan ruxsat etilgan harakatlar va ruxsat etilmagan harakatlar qoida sifatida kiritilgan.

Kurash davomida ruxsat etilgan harakatlar : raqibni turli usullar bilan yerga yiqitish, oyoq bilan chalish ilish yoki aylantirib yiqitish mumkin. Kurash faqat tik holatda olib boriladi.

Taqiqlangan harakatlarga esa : Raqibni bug'ish yoki og'riq beradigan usullar ishlatish, bel pastidan ushlab, qasddan jarohat yetkazish kabi harakatlar man etilgan. Shu jumladan kurashda baholash tizimi ham mavjud bulib, bular : halol, yonbosh, chala iboralar va bularga mos usullar hisoblanadi. Shu jumladan kurashchilar kiyimi ham qonunga kiritilgan.

Mashg'ulotlar davomida yig'ilgan bilimlar natijasi musobaqada o'z aksini topadi. Milliy kurashda musobaqa tashkil qilish va o'tkazishda birinchi mavbatda uning nizomi ishlab chiqiladi.

### **Xulosa.**

Kurashda kurashchilar tik holazda kurashadi va raqibini yaktagidan ushlab turib turli harakatlar orqali xiqitishga urinishadi. Bel pastidan ushlab, qasddan jarohat yetkazish hamda bug'ish kabi harakatlar man etilgan hisoblanadi va bu kurashchilarning jarohat olishini oldini oloshga qaratilgan. G'olib kurashchi halol, yonbosh, chala baholari orqali

aniqlanadi, kurash davomida eng yuqori baho esa halol hisoblanib, uni qaysidr kurashchi olgan zaxoti darrov kurash tugatiladi. Mana shu harakatlar, baholash tizimlari qonun qoidalar asida tuzilgan va musobaqa muvozanatini doimo ishlab tutadi desak aslo mubolag'a bo'lmaydi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

- 1) Komilov A. ., Kurashning qoidalari va xususiatlari, kurashish tartibi".
- 2) Komilov A. X. ., O'zbek miliy kurashi tarixining o'ziga xos xususiyatlari".
- 3) Jumadurdiyev B. ., O'zbek milliy qadriyati bo'lgan kurash sportining yoshlar tarbiyasida tutgan o'rni.