



## KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISH HAMDA TAKOMILLASHTIRISH

*Yusupov E.T.*

*Qarshi muhandislik iqtisodiyot instituti dotsent*

**Tayanch soʻzlar:** sport, kurash, jahon, gʻurur, istiqloq, arena, murabbiy, usul, mehnat.

**Ключевые слова:** спорт, борьба, мир, гордость, независимость, арена, тренер, метод, работа.

**Key words:** sport, struggle, world, pride, independence, arena, coach, method, work.

**Резюме:**

Kurash sportini rivojlantirish hamda takomillashtirish haqida qisqacha ma'lumot bayon etilgan.

**Резюме:**

Краткие сведения о видах борьбы, их развитии и прогрессе.

**Summary:**

Brief information about the types of wrestling and their development and progress.

Hozirgi kunda yuksak malakali sportchilar, kurashchilar tayyorlash kabi vazifa har bir murabbiylarining nufuzli burchi hisoblanadi. O'zbekiston bayrog'ini xalqaro musobaqalarda butun jahon sport arenalari uzra xilpirashida mamlakatimiz pahlavonlarining ham xizmatlari beqiyosdir.

Sportchilarimizni musobaqalarga tayyorlash jarayonida albatta, ularning axloqiy, estetikruxiy tayyorgarliklarini, ulardagi milliy g'ururlarini rivojlantirish, milliy istiqloq g'oyalarini yoshlarimiz ongiga yanada chuqurroq singdirishda alohida e'tibor berilishi kerak. «Sportchi tinchlik elchisi-sportchilarni tinchlik jarchilariga» taqqoslanadi.

Shunday ekan tinchlik jarchilari o'zlarining har tomonlama shunga mos kelishlarini, ulardagi barcha fazilatlarini munosib bo'lishini tarbiyalash uchun murabbiylar o'quv mashg'ulotlari jarayonlarida astoydil mehnat qilishlari kerak. Bunda asosan o'tmishimiz saboqlaridan, ajdodlarimiz ko'rsatgan jasratlaridan hamda allomalarimizning qoldirgan pandu-nasihatlaridan foydalanishlari maqsadga muvofiq bo'lar edi. O'zbek sportchilari kelajakda barcha sport turlari bo'yicha jahon arenalarida, olimpiada o'yinlarida g'oliblikni qo'lga kiritishib,

vatanimiz va millatimizni shonu shuhratini yanada yuqoriga ko'tarishadi deb umid bildiramiz.

O'zbek xalqi o'zining milliy sport turlari bilan faxrlansa arziydi. Mamlakatimiz rahbariyatining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda qilayotgan g'amxo'rliги natijasida milliy sport turlarimiz yanada rivojlanib ommaviylashib bormoqda. Prezidentimiz ta'kidlaganidek mamlakatni sport kabi hech narsa dunyoga tez tanita olmaydi.

Yakkakurash usullaridan hisoblangan Kurash usullari qadimiy tarixga ega. Buxoro yaqinidagi Varaxsha shahri xarobalaridan topilgan kumush gardishda, ko'zalar va ossuariylarda kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan. SHuningdek Panjikent harobalarining saroy devorlariga tushirilgan rasmlarida ov, chavandozlik, merganlik, kurash musobaqalari tasvirlarini ko'rish mumkin. Qadimgi Grek tarixchisi Gerodot asarlarida ajdodlarimiz bo'lgan saklar, massagetlar va turkiy qabilalar "Navro'z" va xalq bayramlarida Kurash musobaqalari uyushtirilganligi haqida yozilgan. Shuningdek "Shohnoma", "Alpomish", "Go'ro'g'li" qahramonlari ham pahlavon kurashchilar bo'lganligi xalq dostonlarida yozib qoldirilgan. Zardushtiylikning "Avesto" va "Mahobhorat" diniy kitoblarida ham saklar, massagetlar va turkiy qabilalarni, "yovuz kuchlar" bilan jang qilishda kurash mashqlaridan foydalanilganligi aks ettirilgan.

Turkiy elatlar, ya'ni hozirgi o'zbeklar, qozoqlar, qirg'izlar, qoraqalpoqlar, turkmanlar va boshqalar ajdodlarining o'zlariga xos yakka kurash usullari muayyan tarixiy davrda yashagan turli xalqlar va qabilalarning hayot kechirishi tarzidan kelib chiqqan bo'lib, ular hayotining ichki va tashqi muhit xususiyatlarini o'zida aks ettirgan, kishilarni jismoniy chiniqishi, ularni baquvvat, epchil, chidamli, dadil va dov yurak qilib tarbiyalash maqsadlariga xizmat qilgan. O'zbeklarning qadimgi ajdodlari o'z yuksak madaniyatini vujudga keltirguncha og'ir yo'lni bosib o'tganlar, zo'r jasorat ko'rsatganlar. Bu esa xalqdan jismoniy baquvvat bo'lishni talab qilgan.

Qabilalar o'rtasidagi janglar, keyinchalik harbiy yurishlar hamda bosqinchilarga qarshi janglar erkaklarni har tamonlama jismonan baquvvat, mard, pahlavon bo'lishini talab etardi. Qabilalar o'rtasidagi nizolar har bir qabiladan pahlavonlar chiqib bellashuvlari – Kurash tushishlari bilan ham hal etilgan. Mard jangchilarni tarbiyalash va tayyorlashda milliy yakka kurash usullari qo'l kela boshlagan. Ajdodlarimiz tarixida eng avvalo shakllangan jismoniy mashq turlari kurash usullari hisoblanadi. Kurash faqatgina harbiy jang qilish vositasi emas balki xalqning ko'ngil ochish mashqlari bo'lib xizmat qilgan.



Kurash usullari elatlarni yashash joylari va sharoitlari hamda urf odatlariga muvofiq shakllanib keldi va taraqqiy etdi. Oʻrta Osiyoning SHarqiy qismida yashagan xalqlar va elatlarda belbogʻli Kurash usuli (Fargʻona usuli) shakllangan boʻlsa, Oʻrta Osiyoning Shimoliy va Janubiy qismida yashagan xalqlarda Xalqaro Kurash usuli (Buxoro usuli) shakllandi. Har ikkala kurash usullari ham xalqni jismonan rivojlantirish hamda harbiy tayyorgarligi vositasi boʻlib xizmat qilgan.

Oʻrta Osiyo xalqlarining yakka kurash usullari asosi yagona hamda bir xil taraqqiyot yoʻlini bosib oʻtganligi, shuningdek Turkiy xalqlarning urf odatlari va milliy anʼanalari bir biriga oʻxshashligi ham Kurash usullarida yaqqol koʻrinib turadi. Oʻzbeklarning Buxorocha Kurash usuli - Qozoq va Qirgʻizlarning Kures, Turkmanlarning Guresh usullaridan deyarli farq qilmasa, Fargʻonacha Kurash usuli – Uygʻurlar, Qarluqlarning Bellashuv usullaridan deyarli farq qilmaydi.

Kurash usullari elatlarning yashash joylari va sharoitlari hamda urf odatlariga muvofiq shakllanib keldi va taraqqiy etdi. Oʻrta Osiyoning SHarqiy qismida yashagan xalqlar va elatlarda belbogʻli Kurash usuli (Fargʻona usuli) shakllangan boʻlsa, Oʻrta Osiyoning SHimoliy va Janubiy qismida yashagan xalqlarda Xalqaro Kurash usuli (Buxoro usuli) shakllandi.

Kurash usullarining taraqqiyotiga hamda ommaviylashib borishiga xalqlarning oʻzaro birdamlikda yashashlari ularning milliy anʼanalari va urf odatlarining uygʻunlashib ketishi katta taʼsir koʻrsatgan. SHu bilan birga Oʻrta Osiyo mamlakatlari hududidan “Buyuk Ipak yoʻlini” oʻtishi ham xalqlar orasida jismoniy mashqlar va yakkakurash sport turlarini oʻzlashtirilib borilishiga va ommaviylashuviga katta taʼsir koʻrsatgan. CHunonchi moʻgʻullar va kareyslarda Fargʻonacha kurash usullariga oʻxshash kurash usullari shakllangan.

Kurash usullari qadimgi tarixga ega boʻlib, bugungi kunda bu kurash usullari Osiyoni barcha mamlakatlarida hamda bir qator Evropa xalqlari orasida keng tarqalgan. Kurash usullari, ularni shakllanishi, turlari hamda moxir kurashchilar haqida SHarq mutafakkirlari oʻz asarlarida yozib qoldirgan. Masalan, “Boburnoma”da Temuriylar sulolasidan boʻlgan mashhur sarkarda va hokim Muhammad Bobur oʻzining harbiy yurishlaridan birini bayon qilib, manzilgohda polvonlar kurashga tushgani; qayiqchi pahlavon Lohuriy Doʻst YOsinni Xayr degan polvon bilan olishgani; Doʻst YOsin raqibini juda qiynalib yiqitganini yozgan.

Bobur oʻsha darvning mashhur polvoni Muhammad Abu Saidga yuksak baho berib, uni tengi yoʻq pahlavon deb atagan edi. Bobur oʻz xotiralarida yozishicha, uning zamondoshlari orasida bir zarb bilan otni qulata oladigan odamlar ham boʻlgan.

Ibn Sinoning “Tib qonunlari” asarida ham kurash usullari quyidagicha ta’riflanadi. Kurashning turlari ham bir nechadir. Ulardan biri: ikki kurashuvchining har biri o‘z raqibining belbog‘idan ushlab o‘ziga tortadi, shu bilan birga kurashuvchi o‘z raqibidan qutilishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa, uni qo‘yib yubormaslikka harakat qiladi. Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qo‘li bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab o‘ziga tortadi va yonga ag‘daradi, bu vaqtda birinchi kurashuvchining o‘ng qo‘li ostidan o‘tishi kerak, kurashuvchilar goh qadilarini tiklab, goh egiladilar. Kurash turlariga yana ko‘krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bir kishining bo‘ynidan ushlab pastga egish, bir-birining oyoqlarini o‘z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib, yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarini yirib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi”.

Pahlavonlarimiz o‘tgan asr boshlaridan jahonning kurash musobaqalarida ishtirok etganlar. Ular xorijiy mamlakatlar shuningdek Evropa mamlakatlari kurash maydonlarida barcha raqiblarini mag‘lub etib, tengi yo‘q pahlavonlar deb tan olingan.

O‘zbek zamini qadimdan buyuk allomalar, polvon va pahlavonlar yurti hisoblanib kelgan. Xalqimiz o‘zining milliy g‘ururi, iftixori, mehmondo‘stligi va tantiligi bilan boshqa millatlardan tubdan farq qiladi. O‘zbekiston respublikasi mustaqilligiga erishgandan keyin hamma sohalarda o‘zining taraqqiyot yo‘lini o‘zi tanlash huquqiga ega bo‘ldi. Ko‘plab mahoratli sportchilarimiz xalqaro musobaqalarda g‘oliblikni qo‘lga kiritishib, davlatimiz madhiyasi sadolari ostida bayrog‘imizni yuksakka ko‘tarilishi oqibatida, o‘zbek xalqi dunyo xalqlariga o‘zligini namoyon qildi. Hozirgi kunda O‘zbek Kurash usullarini ommaviylashib borishi, milliy qadriyatlarimiz tiklanayotganligi va ajdodlarimiz azaliy orzulari ro‘yobga chiqayotganligidan dalolatdir.

#### Adabiyotlar:

1. Теория и методика спортивной борьбы. Ф.А. Керимов. - Ташкент, 2018.
2. Греко-римская борьба . И.А. Турсуналиев. - Ташкент, 2018 .
3. Дзюдо Л.П. Югай., Д.Е. Нурышов. -Ташкент , 2018.
4. Erkin kurash . Sh. A. Abdullayev, L. Z. Xolmurodov. – Toshkent, 2018.
5. Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubi yati N .A.Tastanov. –Toshkent, 2018.
6. Dzyudo . Sh.A.Arslonov. - Toshkent, 2018.
7. Yosh kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. A.U. G'ofurov. – Toshkent, 2018.