

KURASH VA UNI O'QITISHNING NAZARIY ASOSLARI

Shodiqulov Sirojiddin Mahmatqobilovich
Sharisabz davlat pedagogika instituti dotsenti

Annotatsiya Kurash va uni o'qitishning nazariy asoslari, kurash turlari, kurashning imkoniyatlari haqida fikr yuritilgan

Kalit so'zlar: Kurash, „chala“, „yonbosh“, „halol“, „tanbeh“, „dakki“, „g'irrom“, „Xalqaro kurash assotsiatsiyasi

Аннотация Теоретические основы борьбы и ее преподавание, виды борьбы, возможности борьбы.

Ключевые слова: Кураш, «чала», «йонбош», «халол», «танбех», «дакки», «гирр», «Международная ассоциация кураша».

Kurash -sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvidir. 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 Gretsiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg'oniston, Rossiya, O'zbekiston, Gruzziya, 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 mamlakat, O'zbekiston 1993-yildan a'zo). Xalqaro maydonda sport kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o'zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shug'ullanishga ruxsat etiladi.

Kurash tushuvchilar 14 x 14 m dan 16x 16 m gacha bo'lgan, chetroq qismi qizil rangli „xavfli chiziq“ bilan belgilangan ko'k-yashil tusli kurash gilamida tik turgan holatda bellashadilar. G'olib ishlatilgan usullar va maydondagi xatti-harakatlariga qo'yiladigan baholarga qarab aniqlanadi. 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 tasma (belbog') bog'lanadi, erkaklar 60, 66, 73, 81, 90, 100 kg va 100 kg dan ziyod, ayollar 48, 52, 57, 63, 70, 78, va 78 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar (bolalar,

o'smirlar, o'spirinlar, yoshi ulug'lar va qizlar musobaqalarida ham yosh xususiyatlari hisobga olingan holda vazn toifalari belgilanadi). Xalqaro kurash assotsiatsiyasining 2003 yil Toshkentda o'tgan kongressi har bir uchrashuvning qizg'in bo'lishini ta'minlash maqsadida rasmiy musobaqalarda bellashuv vaqtini 3 min. qilib belgiladi. Ishlatilgan usullarga bajarilishiga mos ravishda „chala“, „yonbosh“, „halol“ baholari, qoidaga zid harakatlarga esa „tanbeh“, „dakki“, „g'irrom“ jazolari beriladi. Kurashuvchi „halol“ bahosini olsa (yoki raqibi „g'irrom“ bilan jazolansa) bu uning g'alabasini bildiradi. Ikki bor „yonbosh“ bahosini olish (yoki raqibining ikki bor „dakki“ deya jazolanishi) ham g'alabani anglatadi. „Chala“ baholari hisobga olib boriladi va h. k. Baholar tengligida oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi, kurashchilarning baho va jazolari soni teng holatda baho ustunlikka ega bo'ladi, jazolar soni teng bo'lsa oxirgi jazo olgan mag'lub hisoblanadi, agar barchasi teng (yoki baho va jazo olinmagan) bo'lsa, g'olib hakamlarning ko'pchilik ovoziga ko'ra e'lon qilinadi.

O'zbek xalqining an'anaviy sport turlaridan biri bo'lmish kurash uch yarim ming yillik tarixga ega. Kurash o'zbekcha so'z bo'lib, u qator qadimiy sharq adabiy manbalarida yakkama-yakka olishuv va ijtimoiy ko'ngilochar sport turi sifatida tilga olingan. Bundan ming yil muqaddam paydo bo'lgan afsonaviy Alpomish eposida kurash olis o'tmishda O'zbekiston zaminida ommaviy tus olgan eng sevimli va nufuzli sport turi bo'lganligi qayd etiladi. Qadimda va o'rta asrlarda yashab ijod etgan qator faylasuf va tarixchilar o'z asarlarida kurashni alohida ehtirom ila tilga olganlar.

Sharqning buyuk mutafakkirlaridan biri bo'lmish Abu Ali Ibn Sino kurash bilan shug'ullanmoq jon va tan sog'ligini ta'minlashning eng yaxshi vositasidir, deya e'tirof etgan. Shunga qaramasdan hali-hanuz kurash aynan qachon va qaerda paydo bo'lganligi xususida aniq ma'lumotlar mavjud emas. O'z navbatida bunday mavhumlik qator olimlar tomonidan kurashni qadimiy sport turlaridan biri sifatida e'tirof etilishi uchun to'siq bo'la olmadi.

Eramizning IX asrida kurash rivoji yangi bosqichga ko'tarildi. O'sha kezlarda zamonaviy O'zbekiston hududida istiqomat qiluvchi aholi an'anaviy bayramlar, to'y-hashamlar va yirik jamoatchilik tadbirlari davomida kurashdan ko'ngil ochish va dam olish vositasi sifatida foydalanganlar. Keyinroq kurash ko'ngil ochish vositasidan mustaqil sport turi va jismoniy chiniqish usuliga aylandi. Eng kuchli kurashchilar xalq orasida ma'lumu-mashhur bo'lib, ular haqida afsonalar to'qila boshlandi. XII asrda yashab o'tgan Pahlavon Mahmud buning yaqqol namunasidir. Hali-hanuz uning qabri ziyoratchilarning sevimli maskani va muqaddas qadamjoldardan biri hisoblanadi.

XIV asrda insoniyat tarixida yorqin iz qoldirgan tengi yo'q sarkarda va davlat arbobi Amir Temur o'z askarlarini chiniqtirish va jismoniy tayyorgarligini oshirish

maqsadida kurashdan foydalangan. Ma'lumki, Amir Temur armiyasi zamonasining eng qudratli va yengilmas qo'shini hisoblangan.

Vaqt o'tishi bilan kurash zamonaviy O'zbekiston hududida istiqomat qiluvchi aholining eng sevimli va ardoqli an'analardan biriga aylandi. Shu ma'noda kurash o'zbeklarning qon-qoniga singib ketgan, deb aytish mubolag'a bo'lmaydi. Ushbu sport turiga bo'lgan muhabbat otalardan bolalarga meros sifatida o'tib keladi. Bugungi kunga kelib birgina O'zbekistonda kurash bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni ikki millionga yetgan. Ushbu sport ishqibozlari va havaskorlarning soni esa behisobdir.

1980 yillarning boshida mashhur o'zbek kurashi ustasi, dyuzdochi va sambochi Komil Yusupov o'zbek kurashining boy merosini tadqiq etish ishlarini boshlab yubordi. Ushbu sport turining qayta tiklanishining faollaridan biri bo'lgan mazkur zotning asosiy maqsadi kurashning xalqaro me'yorlarga mos bo'lgan yangicha qoidalarini ishlab chiqishdan iborat bo'ldi. 90chi yillarning boshlariga kelib u ushbu sharaflil vazifani muvaffaqiyatli ado etib o'zbek kurashini xalqaro arenaga olib chiqishni o'z oldiga maqsad qildi. Avvaliga u o'zi ishlab chiqqan kurash qoidalarini jamoatchilik, mutaxassislar va ishqibozlar e'tiboriga havola etdi.

Yangi qoidalar o'zbek kurashining eng ardoqli an'analari va maxsus kiyim bosh, musobaqalarni o'tkazish joyi va bellashuvning davom etish muddati kabi xalqaro sport me'yorlarini o'zida mujassam etdi. Sport mutaxassislari Komil Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan kurash qoidalari to'laligicha xalqaro sport talablariga javob berishini e'tirof etdilar. Kurash qoidalarining asosiy afzalliklaridan biri shundaki, ular yotgan holda bellashuvni davom ettirilishiga yo'l qo'ymaydi. Sportchilardan birining tizzasi gilamga tegishi bilanoq hakam bellashuvni to'xtatadi va kurashchilar turgan holda musobaqani davom ettirishadi. Bu hol kurashni tez sur'atlarda olib borilishi va muxlislar uchun qiziqarli va maroqli bo'lishini ta'minlaydi. Bundan tashqari kurash qoidalari belbog'dan pastki qismni ushlovchi yoki og'riq qo'zg'atuvchi va bo'g'uvchi uslublarni ishlatishni ta'qiqalaydi. Shu tariqa kurash sportchilarga tan jarohati yetkazilishining oldi olingan eng xavfsiz sport turlaridan biriga aylandi.

Kurash faollarining sa'y-harakatlari O'zbekiston bilan chegaralanib qolmadi. Ular 1992 yildan boshlab Janubiy Koreya, Kanada, Yaponiya, Hindiston, AQSh, Monako va Rossiyada o'tkazilgan qator nufuzli sport anjumanlarida o'zbek kurashini tanitishga qaratilgan tadbirlarga bosh qosh bo'ldilar.

Ushbu sa'y-harakatlar natijasida O'zbekiston poytaxti Toshkentda bo'lib o'tgan kurash bo'yicha birinchi xalqaro musobaqalarda dunyoning 30 ga yaqin mamlakati vakillari ishtirok etdilar. Toshkent markazida 30 ming kishiga mo'ljallangan stadion tomoshabinlarga to'lib ketdi. O'zbekiston va uning tashqarisidagi millionlab teletomoshabinlar televizorda batafsil olib ko'rsatilgan musobaqalarni yaqindan

kuzatib bordilar. O'zbekiston birinchi Prezidenti sovrini tikilgan birinchi xalqaro musobaqa muvaffaqiyatli o'tdi. Turk sportchisi Salim Tataroglu musobaqa g'olibi bo'ldi.

Birinchi xalqaro musobaqa bilan bir paytda mamlakat yana bir muhim tarixiy voqeaning guvohi bo'ldi. 1998 yilning 6 sentyabrida Yevropa, Osiyo va Amerikaning 28 mamlakati vakillari Xalqaro Kurash Uyushmasiga asos soldilar. XKU xalqaro miqyosda o'zbek kurashini namoyon etuvchi rasmiy tashkilotga aylandi. Dastlabki ta'sis kongressi davomida yangi xalqaro sport tashkilotining nizomi tasdiqlandi, Kurashning xalqaro qoidalari qabul qilindi hamda XKUning boshqaruvi organi- Ijroiya qo'mitasi saylandi. Kurashni xalqaro miqyosda rivojlantirish g'oyasining dastlabki tashabbuskori, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov bir ovozdan XKUning Faxriy Prezidenti lavozimiga saylandi. Kurash xalqaro qoidalari muallifi Komil Yusupov esa XKU Prezidenti etib saylandi. Tashkilot ijroiya qo'mitasi 15 kishidan iborat bo'lib, qo'mita a'zolari XKU kongressi tomonidan ko'pchilik ovoz asosida to'rt yil muddatga saylanadilar. Ular, shuningdek, qayta saylanish huquqiga ham egadirlar.

1999 yilda Toshkent yana bir olamshumul voqeaning guvohiga aylandi — shu yili bo'lib o'tgan kurash bo'yicha birinchi jahon chempionatida Yevropa, Osiyo, Afrika, shimoliy va janubiy Amerika qit'alarining 48 mamlakati vakillari ishtirok etdi.

Yangi sport turi bo'yicha birinchi marta o'tkazilayotgan jahon chempionatida shuncha davlat vakillarining ishtirok etishi sport olamida olamshumul voqea bo'ldi. Chempionatning ochilish marosimida O'zbekiston davlat rahbari, XKU faxriy Prezidenti Islom Karimov o'zbek kurashi ushbu azim o'lka xalqi tabiatiga xos bo'lgan mardlik, jasurlik, o'z raqibiga bo'lgan mehr oqibat, adolat, haqqoniylik va insonparvarlik kabi xislatlarni o'zida mujassam etganini qayd etdi. Ushbu xislatlarni o'zida mujassam etgan sport turi esa jahon miqyosida xayrixohlik ila kutib olinishi va qo'llab-quvvatlanishi muqarrardir.

O'zbekistonning tomoshabinlar bilan to'lib toshgan stadionlari ajoyib manzaraning guvohi bo'ldilar. 50 dan ortiq mamlakatdan tashrif buyurgan yuzlab kurashchilar ushbu bellashuv turi bo'yicha jahonda tengi yo'q ekanliklarini isbotlash uchun gilamga tushdilar.

Musobaqalar uch vazn toifasida o'tkazildi –73,90 kilogramm va mutloq vazn. Bellashuvlar juda ham zavqli shu bilan birga qizg'in ruhda o'tdi. Musobaqa natijalariga ko'ra uchchala vazn toifasida ham O'zbekistonlik kurashchilarning g'oliblik shohsupasiga ko'tarilganligida alohida ma'no bor.

O'shandan buyon XKU yillik asosda kattalar orasida jahon chempionati bellashuvlarini muntazam o'tkazib kelmoqda. Kurash bo'yicha ikkinchi jahon chempionati ushbu maroqli bellashuv vatanidan tashqarida o'tkazildi.

2000 yilning iyul oyida Turkiyaning O'rta yer dengizi qirg'oqlarida joylashgan Antaliya kurort shahrida bo'lib o'tgan ikkinchi jahon chempionatida ayollar ham ishtirok etdilar. Uchinchi jahon birinchiligi 2001 yilning avgust oyida Vengriya poytaxti Budapesht shahrida bo'lib o'tdi.

XKU kattalar o'rtasidagi birinchiliklar bilan bir qatorda 2000 yildan buyon yoshlar o'rtasida ham jahon chempionati o'tkazib kelmoqda. Ushbu toifadagi birinchi ikki chempionat 2000 va 2001 yillarning may oyida Rossiyaning Tver shahrida bo'lib o'tdi.

XKU 1999 yilning iyunida ayollar o'rtasida birinchi xalqaro bellashuvni o'tkazdi. Bellashuv maskani etib Rossiyaning Bryansk shahri tanlandi. Unda 9 mamlakatdan kelgan 25 jamoa ishtirok etdi. Germaniyalik Gretta Myuller musobaqa g'olibi bo'ldi. Ikki nafar Rossiya va musobaqa g'olibining yana bir vatandoshi ikkinchi va uchinchi o'rinlarni baham ko'rdilar.

Kurash bo'yicha birinchi qit'a chempionati 1999 yilning dekabrda bo'lib o'tdi. Belarus poytahti Minsk kurash bo'yicha birinchi Yevropa chempionatiga mezbonlik qildi. Ayollar hamda erkaklar ishtirok etgan kurash bo'yicha birinchi Osiyo chempionati 2001 yilning aprel oyida bellashuvning vatani Toshkent shahrida bo'lib o'tdi. 2001 yilning iyul oyida Janubiy Afrikaning Xartenbos shahrida Afrika qit'asining birinchi qit'a chempionati bo'lib o'tdi. Birinchi Pan Amerika chempionati esa 2002 yilning mart oyida Boliviya poytaxti La-Pas shahrida bo'lib o'tdi.

XKU doirasida uyushmaga a'zo davlatlarda turli xalqaro turnirlar ham muntazam ravishda o'tkaziladi.

Shu kabi nufuzli bellashuvlar sirasiga 2000 yildan buyon Britaniya kurash uyushmasi tomonidan o'tkazib kelinayotgan Islom Karimov xalqaro bellashuvini keltirish mumkin. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va XKU faxriy Prezidenti sharafiga tashkil etilgan mana shunday musobaqalar dastavval 2000 yilning oktyabr oyida Buyuk Britaniyaning Bedford shahrida bo'lib o'tdi.

Ikkinchi turnir 2001 yilning noyabr oyida Buyuk Britaniyaning Dartford shahrida o'tkazildi.

2001 yildan buyon XKU „eng yaxshi kurashchi“, „eng yaxshi hakam“, „eng yaxshi federasiya“ kabi 12 turli nominasiyada yilning eng yaxshi voqeasini va insonlarini aniqlashni yo'lga qo'ydi. Kurash tarixida birinchi marotaba „2001 yilning eng yaxshi kurashchisi“ nominasiyasida O'zbekistonda bo'lib o'tgan bellashuvda

ajoyib o'yin ko'rsatib g'olib chiqqan Braziliyalik kurashchi Aleksandr Katsuragi oliy mukofot sazovori bo'ldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Kurash haiqaro qoidalari, texnikasi va taktilkasi. K.Yusupov G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot T. 2005 y.
2. Kurash A.Atayev T. «O'qituvchi» 1987 y.
3. Belbog'li Turkiston kurashi. N.X.Azizov, T. «O'qiluvchi» 1998 y.
4. Dzyudo kurashi. A.A.Abdusattorov, A.A.Istomin. T. «Ibn Sino» 1993 y.
5. Yu.M.Yunusova. Osnov metodikt fizicheskoy kultur. Tashkent 20C5 g.
6. N.K.Korabeynikov, A.A.Mixeyev, LG.Nikolenko, Fizicheskoyc vospitaniye. M., «Vsmaya shkola» 1989 g. 250-279 bet.
7. K.D.Yarashev Jismoniy larbiya va sportni boshqarish. Toshkent. «Abu All ibn Sino» 2002 yil.
- 8.Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.
- 9.Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.
- 10.Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.
- 11.O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.
- 12.Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.
- 13.Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.

14. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences* 4. TMA Conference (2023): 894-900.

15. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониёрджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

16. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.