

KURASH TURLARI: MILLIY VA XALQARO KURASH TIZIMLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Xudaybergenov Jen'is Otepovich

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21107877>

Annotatsiya. Mazkur maqolada kurash sportining asosiy turlari, ularning rivojlanish tarixi, texnik-taktik xususiyatlari hamda yoshlar jismoniy tarbiyasidagi o'rni yoritilgan.

Shuningdek, o'zbek milliy kurashi, erkin kurash, yunon-rum kurashi, dzyudo va sambo sport turlarining o'ziga xos jihatlari tahlil qilinib, ularning xalqaro sport tizimidagi ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: kurash, o'zbek kurashi, erkin kurash, yunon-rum kurashi, dzyudo, sambo, sport, jismoniy tarbiya, musobaqa, sportchilar.

KIRISH. Kurash insoniyat sivilizatsiyasi bilan birga shakllanib, eng qadimiy sport va jismoniy tarbiya vositalaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Arxeologik topilmalar, tarixiy manbalar hamda xalq og'zaki ijodi namunalarida kurashning turli ko'rinishlari qadim zamonlardan buyon mavjud bo'lgani qayd etilgan. Dastlab kurash kishilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, o'zini himoya qilish hamda harbiy mahoratini mustahkamlash vositasi sifatida xizmat qilgan bo'lsa, keyinchalik u xalq bayramlari, tantanalar va ommaviy sayillarning ajralmas qismiga aylangan. Bugungi kunda esa kurash nafaqat sport turi, balki xalqlarning madaniy merosi, milliy qadriyatlari va ma'naviy an'analarini o'zida mujassam etgan muhim ijtimoiy hodisa sifatida e'tirof etilmoqda.

O'zbekiston hududida kurash alohida tarixiy va madaniy ahamiyatga ega bo'lib, ajdodlarimiz tomonidan mardlik, jasorat, halollik va vatanparvarlik ramzi sifatida qadrlangan.

Milliy kurashning ming yillik tarixga egaligi tarixiy manbalar, miniatyuralar va xalq og'zaki ijodi namunalarida o'z tasdig'ini topgan. Mustaqillik yillarida milliy kurashni rivojlantirish, uning xalqaro nufuzini oshirish va dunyo miqyosida ommalashtirish borasida keng ko'lamli islohotlar amalga oshirildi. Natijada bugungi kunda o'zbek kurashi yuzdan ortiq mamlakatlarda rivojlanayotgan, xalqaro federatsiyaga ega bo'lgan va nufuzli musobaqalar tashkil etiladigan sport turiga aylandi.

Zamonaviy sport tizimida kurashning bir necha yo'nalishlari mavjud bo'lib, ularga o'zbek milliy kurashi, erkin kurash, yunon-rum kurashi, dzyudo va sambo kiradi. Ushbu sport turlari qo'llaniladigan texnik usullar, musobaqa qoidalari, baholash mezonlari hamda sportchilarni tayyorlash metodikasi jihatidan bir-biridan farq qiladi. Shu bilan birga, ularning barchasini birlashtirib turuvchi asosiy jihat – sportchining jismoniy tayyorgarligi, kuchi, chaqqonligi, chidamliligi, texnik mahorati va yuksak iroda sifatlarini shakllantirishdan iborat.

Bugungi kunda kurash sporti yoshlarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish, ularning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlash, irodali va intizomli shaxs sifatida tarbiyalashda muhim vositalardan biri hisoblanadi. Muntazam kurash mashg'ulotlari organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantiradi, harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi hamda sportchilarda mas'uliyat, sabr-toqat va g'alabaga intilish kabi fazilatlarini shakllantiradi. Shu sababli kurash sporti umumta'lim maktablari, sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari hamda professional sport klublarida keng rivojlantirilmoqda.

Mazkur maqolaning maqsadi kurash sportining asosiy turlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularning o'ziga xos texnik va taktik xususiyatlarini yoritish, o'zaro farqli hamda umumiy jihatlarni ochib berish, shuningdek, kurashning yoshlar jismoniy tarbiyasi va sport mahoratini

rivojlantirishdagi ahamiyatini asoslab berishdan iborat. Tadqiqot natijalari kurash sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilar, murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda sport sohasida ilmiy izlanish olib borayotgan tadqiqotchilar uchun nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI. Kurash sportining kelib chiqishi, rivojlanish bosqichlari va sportchilarni tayyorlash metodikasi bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan kurashning nazariy asoslari, texnik-taktik harakatlari, mashg'ulot jarayonini tashkil etish hamda sportchilarni musobaqalarga tayyorlash masalalari keng o'rganilgan. Mazkur tadqiqotlar kurashning nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdagi, balki shaxsning ma'naviy-axloqiy sifatlarini shakllantirishdagi o'rnini ham ilmiy jihatdan asoslab bergan.

Kurash nazariyasi va metodikasi sohasidagi ilmiy ishlarda sportchilarning texnik mahoratini oshirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, kuch, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni takomillashtirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Olimlarning ta'kidlashicha, kurash sportida yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda psixologik barqarorligi, taktik fikrlashi va musobaqa tajribasiga ham bevosita bog'liq.

O'zbekistonlik olimlar A. Atayev, R. Salimov, B. Tursunov, A. Nurmatov va boshqa tadqiqotchilar tomonidan milliy kurashning tarixiy taraqqiyoti, texnik usullari, musobaqa qoidalari hamda murabbiylik faoliyatining ilmiy-uslubiy asoslari keng yoritilgan. Ularning tadqiqotlarida milliy kurashning xalqimiz madaniy merosidagi o'rni, yosh avlodni jismonan sog'lom va ma'nan barkamol etib tarbiyalashdagi ahamiyati asoslab berilgan.

Xalqaro ilmiy adabiyotlarda esa erkin kurash, yunon-rum kurashi, dzyudo va sambo bo'yicha olib borilgan izlanishlar sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, biomekanik harakatlarni tahlil qilish, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish hamda zamonaviy sport texnologiyalaridan foydalanish masalalariga bag'ishlangan. Ayniqsa, sportchilar faoliyatini videokuzatuv, raqamli tahlil va sun'iy intellekt elementlari yordamida baholash bugungi kunda ilmiy tadqiqotlarning ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda.

So'nggi yillarda kurash sportining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni ham ilmiy jihatdan keng o'rganilmoqda. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, muntazam kurash mashg'ulotlari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, mushaklar kuchini oshiradi, ortiqcha vaznning oldini oladi hamda sportchilarda intizom, mas'uliyat, qat'iyat va g'alabaga intilish kabi muhim shaxsiy sifatlarni rivojlantiradi.

Shu bilan birga, mavjud ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, kurashning barcha turlarini yagona tizim asosida qiyosiy o'rganish, ularning texnik va taktik jihatlarini o'zaro taqqoslash hamda yoshlar sportini rivojlantirishdagi o'rnini kompleks baholashga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarli darajada emas. Mazkur maqolada aynan ushbu jihatlarga alohida e'tibor qaratilib, kurashning asosiy turlari ilmiy-amaliy nuqtai nazardan tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM. Kurash sporti bugungi kunda dunyo miqyosida keng ommalashgan bo'lib, turli mamlakatlarda o'ziga xos qoidalar va usullar asosida rivojlanib kelmoqda. Har bir kurash turi o'zining texnik harakatlari, musobaqa qoidalari, baholash tizimi hamda sportchilarni tayyorlash metodikasi bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, barcha kurash turlarining asosiy maqsadi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik mahoratini rivojlantirish va halol sport tamoyillarini qaror toptirishdan iborat.

Milliy kurash O'zbekiston xalqining qadimiy sport merosi hisoblanadi. Tarixiy manbalarga ko'ra, ushbu sport turi ming yillar davomida xalq sayillari, Navro'z bayramlari, to'y-hashamlar va turli tantanalarda asosiy musobaqalardan biri sifatida o'tkazib kelingan.

Mustaqillik yillarida milliy kurashni rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, uning xalqaro maydondagi nufuzi sezilarli darajada oshdi.

Milliy kurashda sportchilar maxsus **yaktak**, belbog' va oq shim kiygan holda tik turib kurash olib boradilar. Kurash davomida sportchilar raqibni belbog' yoki yaktakdan ushlab turli tashlash usullarini qo'llaydilar. Mazkur sport turida oyoqdan ushlash, bo'g'uvchi hamda og'riq beruvchi usullar taqiqlangan. Baholash tizimi "Halol", "Yonbosh", "Chala" va "Tanbeh" kabi mezonlarga asoslanadi. Sportchining raqibini toza usul bilan yiqitishi eng yuqori natija – **Halol** bahosi bilan baholanadi va g'alaba ta'minlanadi.

Milliy kurash sportchilarda chaqqonlik, muvozanatni saqlash, tezkor qaror qabul qilish hamda texnik mahoratni rivojlantirish bilan birga, halollik, hurmat va mardlik kabi insoniy fazilatlarni ham shakllantiradi.

Erkin kurash Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan eng ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu kurashda sportchilar tik holatda ham, gilamda ham kurash olib borishlari mumkin. Erkin kurashning asosiy xususiyati shundaki, unda sportchilarga raqibning oyoqlaridan ushlash, oyoq yordamida usullar bajarish va parter holatida turli texnik harakatlarni qo'llashga ruxsat beriladi.

Erkin kurash sportchidan yuqori darajadagi kuch, tezkorlik, chidamlilik va texnik mahoratni talab qiladi. Mashg'ulotlarda hujum va himoya harakatlari, qarshi usullar, kombinatsiyalar hamda musobaqa taktikasiga alohida e'tibor qaratiladi. Baholash tizimi bajarilgan usulning murakkabligi va samaradorligiga qarab ballar orqali amalga oshiriladi.

Mazkur sport turi dunyoning deyarli barcha mamlakatlarida rivojlangan bo'lib, Olimpiya o'yinlari, jahon va qit'a chempionatlarining eng nufuzli yo'nalishlaridan biri sanaladi.

Yunon-rum kurashi ham Olimpiya sport turi bo'lib, uning asosiy farqli jihati sportchilarning faqat tananing yuqori qismidan foydalanishidir. Ushbu sport turida oyoqlardan ushlash, oyoq bilan chalish yoki oyoq yordamida usullar bajarish qat'iyon taqiqlanadi.

Yunon-rum kurashida yelka orqali tashlash, aylantirish, ko'tarib uloqtirish kabi murakkab texnik harakatlar keng qo'llaniladi. Shu sababli sportchilar yelka kamari, qo'l mushaklari va bel qismini kuchli rivojlantirishlari zarur.

Bu sport turi sportchilarda muvozanatni saqlash, kuchni to'g'ri taqsimlash, texnik aniqlik va psixologik barqarorlikni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Dzyudo XIX asr oxirida Yaponiyada professor Jigoro Kano tomonidan yaratilgan zamonaviy sport turi bo'lib, bugungi kunda dunyoning eng ommabop yakkakurash sportlaridan biri hisoblanadi. Dzyudo so'zi yapon tilidan tarjima qilinganda "**yumshoq yo'l**" ma'nosini anglatadi. Ushbu sport turining asosiy tamoyili raqibning kuchidan uning o'ziga qarshi oqilona foydalanish orqali g'alaba qozonishdir.

Dzyudoda sportchilar maxsus **kimono (judogi)** kiygan holda musobaqalashadilar.

Musobaqa davomida tashlash, ushlab turish, bo'g'uvchi hamda og'riq beruvchi usullar qo'llaniladi. G'alaba sportchini to'liq tashlash (**Ippon**) yoki belgilangan vaqt davomida ustunlikni saqlab qolish orqali qo'lga kiritiladi.

Dzyudo mashg'ulotlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda ularning fikrlash tezligi, vaziyatni tahlil qilish qobiliyati, o'zini boshqarish va intizomini

rivojlantirishga xizmat qiladi. Bugungi kunda dzyudo Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari va xalqaro turnirlarning doimiy sport turi hisoblanadi.

Sambo XX asrning birinchi yarmida shakllangan bo'lib, "Samozashchita bez orujiya", ya'ni **"qurolsiz o'zini himoya qilish"** degan ma'noni anglatadi. Ushbu sport turi kurash va jangovar san'atlarning turli elementlarini o'zida mujassamlashtirgan.

Sambo ikki asosiy yo'nalishga bo'linadi:

- sport sambosi;
- jangovar sambo.

Sport sambosida sportchilar maxsus kurtka, shortik va oyoq kiyimida musobaqalashadilar. Kurash davomida tashlash, ushlab turish hamda oyoq va qo'l bo'g'imlariga og'riq beruvchi usullar bajarishga ruxsat etiladi. Jangovar samboda esa zarba berish usullari ham qo'llaniladi.

Sambo sportchilarning kuchi, chaqqonligi, chidamliligi va o'zini himoya qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli ushbu sport turi nafaqat sport musobaqalarida, balki harbiy va huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarini tayyorlashda ham keng qo'llaniladi.

Kurashning barcha turlari umumiy maqsadga – sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qilsa-da, ular musobaqa qoidalari, texnik usullari va baholash tizimi bo'yicha sezilarli farqlarga ega. O'zbek milliy kurashida halollik tamoyili ustuvor hisoblanib, oyoqdan ushlash hamda og'riq beruvchi usullar taqiqlanadi. Erkin kurashda esa sportchilarga oyoqdan ushlash va parter holatida faol harakat qilish imkoniyati beriladi.

Yunon-rum kurashi erkin kurashdan farqli ravishda faqat tananing yuqori qismidan foydalanishga asoslanadi. Dzyudoda tashlash bilan bir qatorda ushlab turish, bo'g'uvchi va og'riq beruvchi usullar qo'llaniladi. Samboda esa sportchilarning bo'g'imlarga ta'sir qiluvchi texnikalari keng qo'llanilib, jangovar samboda zarba usullari ham mavjud.

Mazkur sport turlarining har biri sportchidan kuch, chaqqonlik, chidamlilik, muvozanatni saqlash, texnik mahorat va yuqori psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli ularni rivojlantirish sportchilarning har tomonlama barkamol bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi.

XULOSA. Kurash insoniyat tarixidagi eng qadimiy sport turlaridan biri bo'lib, bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida rivojlanib bormoqda. O'zbek milliy kurashi, erkin kurash, yunon-rum kurashi, dzyudo va sambo o'zining musobaqa qoidalari, texnik-taktik harakatlari hamda tayyorgarlik metodikasi bilan bir-biridan farq qilsa-da, ularning barchasi sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik mahoratini oshirish va ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kurash bilan muntazam shug'ullanish sportchilarda kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va muvozanatni rivojlantirish bilan bir qatorda, intizom, qat'iyat, mas'uliyat, mardlik va vatanparvarlik kabi ijobiy fazilatlarining shakllanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, o'zbek milliy kurashi xalqimizning boy madaniy merosi va milliy qadriyatlarini aks ettiruvchi sport turi sifatida yosh avlodni milliy ruhda tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, zamonaviy sport ilm-fanining rivojlanishi kurash turlarida mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish, sportchilarni tayyorlashda innovatsion pedagogik texnologiyalar, raqamli monitoring tizimlari va ilmiy asoslangan metodikalardan samarali foydalanishni taqozo etmoqda. Bu esa xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish hamda mamlakat sport salohiyatini yanada yuksaltirish uchun muhim omil hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, kurash sportini yanada ommalashtirish, yoshlar o'rtasida muntazam sport mashg'ulotlarini kengaytirish, malakali murabbiylar tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish orqali ushbu sport turining xalqaro maydondagi nufuzi va raqobatbardoshligini yanada oshirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining *****Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida*****gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sport sohasini rivojlantirishga oid farmon va qarorlari. – Toshkent.
3. Atayev A. **Kurash nazariyasi va uslubi**yati. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
4. Salimov R. **Sport kurashi asoslari**. – Toshkent: Fan, 2020.
5. Tursunov B. **Milliy kurash va uni o'qitish metodikasi**. – Toshkent, 2019.
6. International Kurash Association. **International Kurash Rules**.
7. United World Wrestling. **International Wrestling Rules**.
8. International Judo Federation. **Sport and Organisation Rules (SOR)**.
9. International Sambo Federation (FIAS). **Official Sambo Competition Rules**.
10. Platonov V. N. **The General Theory of Athlete Preparation in Olympic Sport**. Kyiv: Olympic Literature, 2013.
11. Bompa T. O., Buzzichelli C. **Periodization: Theory and Methodology of Training**. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019.
12. Matveyev L. P. **Fundamentals of Sports Training**. Moscow: Progress Publishers.