



FORMATION AND APPEARANCE OF THE WAIST COMBAT METHOD

SH.A. Rustamjonov - deputy dean

Faculty of Agribusiness and Digital Economy

Andijan Institute of Agriculture and Agrotechnologies

Abstract: The actions of experienced specialists and scientific, methodological and practical research, improvement of the fighting method, technical and tactical actions are described.

Key words: Belt wrestling, wrestling method, national sports, martial arts methods.

BELBOG'LI KURASH USULINI SHAKLLANISHI VA VUJUDGA KELISHI

SH.A. Rustamjonov-dekan o‘rinbosari

Agrobiznes va raqamli iqtisodiyot fakulteti

Andijon qishloq xo‘jaligi va agrotexnologiyalar instituti

Annotasiya: O‘zbek milliy kurashi hisoblangan belbog‘li kurash usuli etuk mutaxasislarning harakatlari va ilmiy uslubiy va amaliy izlanishlari, kurash usuli, texnik va taktik harakatlar takomillashtirilish bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurash, kurash usuli, milliy sport turlari, yakkakurash usullari.

СТАНОВЛЕНИЕ И ПОЯВЛЕНИЕ МЕТОДА ПОЯСНОГО БОЯ

Ш.А. Рустамжонов - заместитель декана

Факультет агробизнеса и цифровой экономики

Андижанский институт сельского хозяйства и агротехнологий

Аннотация: Описаны действия опытных специалистов и научно-методические и практические исследования, совершенствование метода борьбы, технико-тактические действия.

Ключевые слова: борьба на поясах, метод борьбы, национальные виды спорта, способы единоборств.



Adabiyot manbalari tahlili shuni ta’kidlashga imkon beradiki, O’rta Osiyo xalqlari o’zining yakkakurash usullari bilan jahonga mashhur bo’lib kelgan va yanada mashhur bo’lib bormoqda. O’zbek milliy kurash usuli Buxorocha kurash hozirgi kunda Xalqaro kurash nomi bilan jahon sport turlari qatoridan o’rin oldi. Xalqaro musobaqalarda horijiy hakamlar hamda sportchilar o’zbek tilida musobaqa tashkil etmoqdalar. “Kurash, halol, chala, yonbosh, dakki, tanbeh” kabi so’zlari bilan musobaqalarni olib bormoqdalar.

O’zbek milliy kurash usullari qadimgi tarixga ega bo’lib, bugungi kunda bu kurash usullari Osiyoni barcha mamlakatlarida hamda bir qator Evropa xalqlari orasida keng tarqalgan. Kurash usullari, ularni shakllanishi, turlari hamda mohir kurashchilar xaqida sharq mutafakkirlari o’z asarlarida yozib qoldirgan. Masalan, “Boburnoma”da Temuriylar sulolasidan bo’lgan mashhur sarkarda va hokim Muhammad Bobur o’zining harbiy yurishlaridan birini bayon qilib, manzilgohda polvonlar kurashga tushgani; qayiqchi pahlavon Lohuriy Do’st Yosinni Xayr degan polvon bilan olishgani; Do’st Yosin raqibini juda qiynalib yiqitganini yozgan.

Bobur o’sha darvning mashhur polvoni Muhammad Abu Saidga yuksak baho berib, uni tengi yo’q pahlavon deb atagan edi. Bobir o’z xotiralarida yozishicha, uning zamondoshlari orasida bir zarb bilan otni qulata oladigan odamlar ham bo’lgan.

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 qadrlarini tiklab, goh egiladilar. Kurash turlariga yana ko’krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bir kishining bo’ynidan ushlab pastga egish, bir-birovining oyoqlarini o’z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib, yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarini yirib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi”.

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

Turon kurashi O’zbekiston mustaqilligidan so’ng jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tashabbusi bilan paydo bo’lgan yakkakurash usuli hisoblanadi. Turon yakka kurash usuli yoshlarni jismoniy barkamol, ma’naviy etuk xamda Vatanimizning sodiq posbonlari qilib tarbiyalash vositasi bo’lib xisoblanmoqda. Turon kurashi keyingi davrlarda keng ommaviylashib bormoqda. Xorijiy mamlakatlarda xam turon kurash usullari targ’ibot etilmoqda. Turon yakka kurashi usuli shug’ullanuvchilar jismoniy texnik va taktik mahoratni yuksak bo’lishi xamda ahloqiy va iroda sifatlarni takomillashganligini talab etadi. Turon kurash usuli jangari kurash usuli xisoblanib shug’ullanuvchida mardlik, qo’rqmaslik, botirlik bilan birga qat’iyatlik va sabrlikni tarbiyalaydi.

Turon kurash usuli texnikasining asosiy ko’rinishi yakka kurash usullariga o’xshash bo’ladi. Unda tepish, qo’l bilan urish, kurash tushish, chalish, bo’g’ish va og’riq berish usullari bir-biri bilan uyg’unlashib ketgan. U harakatlarni samarali aniq va texnik jihatdan to’g’ri qo’llash g’alabani kafolatlaydi. Turon kurashchisining kiyimi oq yaxtak va shalvardan, oyoqlarida kalta maxsi xamda boshiga bog’ich bog’langan bo’ladi.

O’zbek kurashi usullari qadimgi dunyoga kelgan bo’lib, bu ko’p sonli tarixiy yodgorliklarda o’z aksini topgan. Hozirgi O’zbekiston xududida qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib



belbog‘ni oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi Farg‘onacha, ikkinchisi Buxorocha usul deb nomlangan.

O‘zbek milliy kurashi hisoblangan Belbog‘li kurash usuli etuk mutaxasislarning harakatlari va ilmiy uslubiy va amaliy izlanishlari natijasida xalqaro kurash usuliga aylandi. Kurash usuli, texnik va taktik harakatlar takomillashtirildi. Bu bilan kurash yanada jozibali va zavqli ko‘rinishga ega bo‘ldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Халқаро «Кураш» ассоциациясини қўллаб-қувватлаш тўғрисида.” Фармони. Тошкент ш., 1999 йил 1 февраль, ПФ-2211-сон. Ўзбекистон Республикасининг Президенти И. Каримов
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 04.11.2020 yildagi PQ-4881-son qarori. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyev
3. Каримов И.А. “Бу муқаддас ватанда азиздир инсон.” –Т.: Ўзбекистон, 2010.- 144 б.
4. Мирзиёев Шавкат. “Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз” . –Т.: Ўзбекистон, 1998.- 689б.
5. Абдуллаев.А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. 2000 й. Тошкент.
6. Абдумаликов.Р., Юнусов Т.Т. Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши. Т.1992.
7. Гончарова.О.В., Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент
8. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: УзДЖТИ, 2001. -235 с.
9. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. -Т.: ЎзДЖТИ, 2004. -264 с.
10. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўзбекистон Давлат жисмоний маданият институти, 2005 йил - 238 б.
11. Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув қўлланма, Қўқон, 1992.
12. Usmanxodjayev T.S., Artiqov Z.S., Qirg‘izboev M.M. “Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi” –Т 2020
13. Xudoyberdieva .Sh., Jismoniy tayyorgarlik asoslari. O‘quv – uslubiy qollanma. – Т.: “IQTISOD-MOLIYA”, 2010. 82 bet
14. Черник Е. С., Наглядность в работе учителя физической культурой. Москва. 1991
15. Ярашов К.Я., Жисмоний маданият ва спортни бошқариш. Дарслик. Т: «Ибн Сино», 2002
16. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. (1-4 синф учун қўлланма). 2005 й.

• POLOGNE • POLEN

POLAND