

KURASH SPORTI: TARIXI, NAZARIY ASOSLARI VA DAVLAT SIYOSATI VA RIVOJLANISHI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18514511>

Turg'unov Ziyohiddin

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti talabasi,

Ziyohiddinturgunov5@gmail.com,

<https://orcid.org/0009-0006-6299-7506>

Ilmiy rahbar: Shermatov G'ulom Qaxxorovich

*Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, Jismoniy tarbiya va sport faoliyati kafedrası
dotsenti.*

Annotatsiya

Ushbu maqolada O'zbekiston milliy sport turlaridan biri bo'lgan kurash sportining tarixiy shakllanishi, nazariy-metodik asoslari, baholash tizimi, maxsus kiyimi, ushbu sport turini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari hamda jamiyat va yoshlar tarbiyasidagi o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida kurash sportining jismoniy va psixologik rivojlanishga ta'siri, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning sportni rivojlantirishga qaratilgan qarashlari o'rganildi. Ilmiy adabiyotlar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar va normativ hujjatlar tahlili asosida kurash sportining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati yoritib berildi. Tadqiqot natijalari kurash sportini ta'lim tizimida va sport amaliyotida yanada samarali joriy etish uchun ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar

kurash, milliy sport, jismoniy tarbiya, sport siyosati, yoshlar tarbiyasi, sog'lom turmush, maxsus sport kiyim.

Аннотация

В данной статье с научной точки зрения анализируются историческое формирование национального вида спорта Узбекистана — кураша, его теоретико-методические основы, система оценки, специальная спортивная форма, а также основные направления развития данного вида спорта и его роль в воспитании молодежи и общества. В ходе исследования изучено влияние кураша на физическое и психологическое развитие человека, а также рассмотрены взгляды Президента Республики Узбекистан Ш. М. Мирзиёева

на развитие спорта. На основе анализа научной литературы, учебно-методических пособий и нормативных документов раскрывается значение кураша в формировании здорового образа жизни. Результаты исследования способствуют разработке научно-практических рекомендаций по более эффективному внедрению кураша в систему образования и спортивную практику.

Ключевые слова

кураш, национальный спорт, физическое воспитание, спортивная политика, воспитание молодежи, здоровый образ жизни, специальная спортивная форма.

Abstract

This article provides a scientific analysis of the historical formation of Kurash, one of the national sports of Uzbekistan, its theoretical and methodological foundations, evaluation system, special sports uniform, as well as the main directions for the development of this sport and its role in the education of youth and society. The study examines the impact of Kurash on physical and psychological development and analyzes the views of the President of the Republic of Uzbekistan, Sh. M. Mirziyoyev, on sports development. Based on the analysis of scientific literature, educational and methodological materials, and regulatory documents, the importance of Kurash in promoting a healthy lifestyle is highlighted. The research results contribute to the development of scientific and practical recommendations for the more effective implementation of Kurash in the education system and sports practice.

Keywords

Kurash, national sport, physical education, sports policy, youth education, healthy lifestyle, special sports uniform.

Kirish. Bugungi kun sharoitida jismoniy tarbiya va sport jamiyatning barqaror rivojlanishini ta'minlovchi muhim ijtimoiy institutlardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni jismonan sog'lom va ma'nan barkamol etib tarbiyalashda sportning o'rni beqiyosdir. Ayniqsa, milliy sport turlarini rivojlantirish orqali nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki milliy qadriyatlar, tarixiy meros va madaniy an'analarni saqlab qolish ham muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev sportni yoshlar tarbiyasining muhim omili, sog'lom jamiyat

barpo etishning mustahkam poydevori sifatida baholab, ayniqsa milliy sport turlarini qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor qaratmoqda. Bu borada kurash sporti o'zining chuqur tarixiy ildizlari, tarbiyaviy ahamiyati va ommabopligi bilan ajralib turadi.

Ilmiy nuqtayi nazardan qaraganda, kurash sporti sportchilarda kuch, chidamlilik, tezkorlik va muvozanat kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, irodaviy barqarorlik, intizom, mas'uliyat va stressga chidamlilikni shakllantiradi. Shu sababli kurash sportini ilmiy asosda o'rganish, uning nazariy-metodik jihatlarini tahlil qilish va ta'lim tizimiga samarali joriy etish dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur maqolaning maqsadi – kurash sportining tarixiy rivojlanishi, nazariy asoslari va jamiyat hayotidagi o'rnini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Milliy kurashning Markaziy Osiyoda shakllanishi va rivojlanish tarixi.

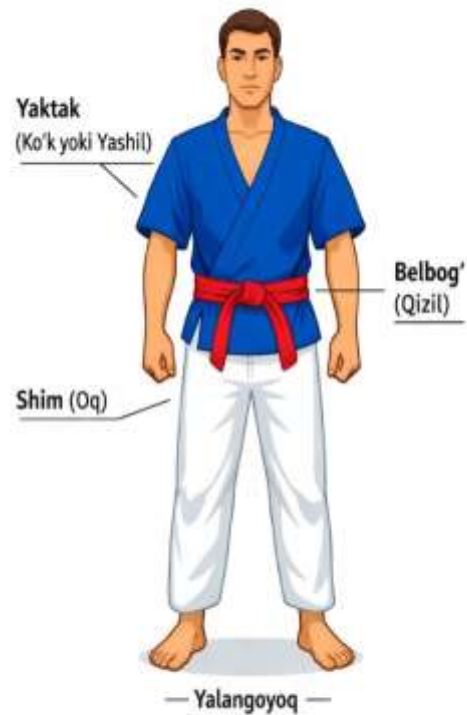
Milliy kurash Markaziy Osiyo hududida qadim zamonlardan buyon shakllanib, mintaq xalqlarining turmush tarzi, madaniyati va ijtimoiy hayoti bilan chambarchas bog'liq bo'lgan jismoniy tarbiya va harbiy tayyorgarlikning muhim vositasi sifatida rivojlangan. Tarixiy manbalarga ko'ra, kurash dastlab insonning kundalik mehnat faoliyati, o'zini himoya qilish ehtiyoji hamda jangovar tayyorgarlik jarayonida vujudga kelgan. Arxeologik tadqiqotlar natijasida Markaziy Osiyoning qadimgi hududlarida, xususan, Baqtriya, So'g'd va Xorazm sivilizatsiyalarida jismoniy tayyorgarlik va bellashuvlarga katta e'tibor qaratilganini tasdiqlovchi dalillar aniqlangan. Qadimiy devoriy tasvirlar, tosh rasmlar va haykalchalarda ikki kishining belbog'dan ushlagan holda olishayotgan manzaralari tasvirlangan bo'lib, bu holatlar kurashning qadimiy ildizlarga ega ekanini ko'rsatadi. Xalq og'zaki ijodi namunalarida – dostonlar, afsonalar va rivoyatlarda kuchli, epchil va mard yigitlar obrazi orqali kurash va jismoniy qudrat ulug'langan. "Alpomish", "Go'ro'g'li" kabi epik asarlarda kurash nafaqat jismoniy kuch, balki iroda, matonat va mardlik timsoli sifatida talqin etiladi. Bu esa kurashning faqat sport turi emas, balki ma'naviy-axloqiy qadriyat sifatida shakllanganini ko'rsatadi. O'rta asrlar davrida milliy kurash Markaziy Osiyo jamiyatida muhim ijtimoiy ahamiyat kasb etgan. Alisher Navoiy, Zahiriddin Muhammad Bobur kabi mutafakkirlarning asarlarida kuchli va jasur yigitlar obrazlari orqali jismoniy tarbiyaning ahamiyati alohida ta'kidlangan. Kurash Navro'z bayramlari, hosil tantanalari, to'y marosimlari va xalq sayillarining ajralmas qismiga aylangan hamda ommaviy sport shaklida rivoj topgan. XVI–XIX asrlarda kurash xalq orasida keng tarqalib, ma'lum qoidalar va an'analar asosida o'tkazila boshlangan. Bellashuvlar odatda halollik, raqibga hurmat va adolat

tamoyillariga asoslangan. Ushbu davrda kurash yoshlarni jismoniy va ma'naviy jihatdan tarbiyalashning muhim vositasi bo'lib xizmat qilgan. XX asr boshlaridan boshlab milliy kurashni tizimlashtirish va sport turi sifatida rivojlantirish jarayoni kuchaydi. Kurash qoidalarini yozma shaklda mustahkamlash, baholash tizimini joriy etish va musobaqalarni rasmiy tarzda tashkil etish bosqichi boshlandi. Mustaqillik yillarida esa milliy kurash davlat tomonidan qo'llab-quvvatlanib, zamonaviy sport talablari asosida takomillashtirildi hamda xalqaro maydonga olib chiqildi. Bugungi kunda milliy kurash Markaziy Osiyo xalqlarining boy tarixiy-madaniy merosi sifatida e'tirof etilib, nafaqat sport, balki milliy o'zlikni anglash va ma'naviy tarbiyaning muhim omili sifatida rivojlanib bormoqda.

Milliy kurashning baholash tizimining tarixi. Miloddan avvalgi davrlarda Markaziy Osiyo hududida rivojlangan kurash sportining rasmiy baholash tizimi bo'lmagan. G'alabaga faqat raqibni yerga to'liq tashlash orqali qozonilgan. Ushbu ma'lumot qadimgi manbalar (xalq og'zaki ijodi, tosh rasmlar va miniatyuralar) orqali o'rganilgan. O'rta asrlarga kelib, baholash tizimi deyarli o'zgarmagan va bu davrlarda raqibni qisman yiqitish hech qanday natijani hal qilmagan, jang davom etgan. XIX asr oxiri – XX asr boshlarida kurash asta-sekin musobaqaviy sport turi sifatida shakllana boshladi. Halolga teng tashlash eng oliy natija sifatida saqlanib qoldi, hamda qisman tashlashlar alohida baho sifatida e'tirof etildi. Sovet davrida (1920–1990-yillar) kurash boshqa sport turlari soyasida qolib ketdi, ammo mahalliy darajada saqlanib qoldi. Baholash tizimi esa deyarli o'zgarmadi. O'zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy kurashni qayta tiklash va rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. 1998-yilda Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (IKA) tashkil etilib, baholash tizimi ilk bor rasmiy va xalqaro me'yorlarga moslashtirildi. Ushbu tizimda: halol – raqibni to'liq orqasi bilan tashlash (darhol g'alaba); yonbosh – qisman tashlash (2ta yonbosh = halol); chala – kichik ustunlik; tanbeh, dakki, g'irrom – ogohlantirish va jazolar sifatida aniq belgilab qo'yildi.

Milliy kurash maxsus sport kiyimi. Kurash formasi musobaqa jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanib, sportchilarning xavfsizligini ta'minlash, harakatlarni erkin va samarali bajarish hamda bellashuvlarning adolatli o'tishini kafolatlashga xizmat qiladi. Shu sababli kurash formasi belgilangan qoidalar va standartlarga qat'iy muvofiq bo'lishi lozim. Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (IKA) tomonidan tasdiqlangan qoidalarga ko'ra, kurash formasi an'anaviy milliy ko'rinishni saqlagan holda, zamonaviy sport talablari asosida takomillashtirilgan.

Milliy kurash formasi asosan yaktak, belbog' va shimdan iborat bo'lib, ushbu kiyim elementlari sportchining qulayligi va xavfsizligini ta'minlashga yo'naltirilgan. Yaktak, odatda, paxta matosidan tayyorlanadi va sportchining harakatlarini cheklamasligi lozim. Uning yenglari tirsakdan past bo'lmasligi talab etiladi, bu esa kurash jarayonida texnik harakatlarni to'g'ri bajarish imkonini beradi. Shim keng va mustahkam bo'lib, tizzadan past qismini yopib turishi shart, bu sportchining erkin harakatlanishi bilan birga jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Kurash formasida ranglar muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalarda, odatda, ko'k (moviy) va yashil rangli yaktaklardan foydalaniladi.



1-rasmda milliy kurash sport formasining asosiy elementlari keltirilgan

Ushbu ranglar sportchilarni bir-biridan aniq farqlash hamda hakamlar tomonidan baholash jarayonini yengillashtirish maqsadida joriy etilgan. Belbog' esa matodan tayyorlanib, belgilangan uzunlik va kenglikka ega bo'lishi shart, chunki kurash texnik usullarining aksariyati aynan belbog'dan ushlash orqali amalga oshiriladi. Milliy kurash formasining yana bir muhim jihati — poyabzalsiz, ya'ni yalangoyoq holda kurash tushish talabidir (1-rasm). Bu qoida sportchining yer bilan barqaror aloqasini ta'minlab, texnik harakatlarni aniq va to'g'ri bajarishga

imkon yaratadi. Shu bilan birga, musobaqa oldidan kurash formasining tozaligi va texnik talablarga muvofiqligi hakamlar tomonidan tekshiriladi.

Prezident Sh.M. Mirziyoyev tomonidan kurash sportini qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev sportni, xususan, milliy sport turlarini rivojlantirishni davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilab kelmoqda. Davlat rahbari kurash sportini xalqimizning tarixiy merosi, yoshlarni vatanparvarlik va mardlik ruhida tarbiyalovchi muhim vosita sifatida baholab, uni keng ommalashtirish zarurligini ta'kidlaydi. Prezident tashabbuslari asosida kurash sportini rivojlantirishga qaratilgan qator chora-tadbirlar amalga oshirildi: sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish, ixtisoslashtirilgan sport maktablari faoliyatini kengaytirish, murabbiylar malakasini oshirish va musobaqalar tizimini takomillashtirish. Shuningdek, milliy sport turlarini xalqaro maydonga olib chiqish, jumladan, kurash bo'yicha xalqaro musobaqalarni o'tkazish va federatsiyalar faoliyatini qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor qaratildi.

Davlat tomonidan ko'rsatilayotgan bunday tizimli qo'llab-quvvatlash natijasida kurash sporti ommaviylashib, yoshlar orasida sportga qiziqish oshdi. Bu esa sog'lom turmush tarzini shakllantirish, iqtidorli sportchilarni saralash va milliy sportimizning nufuzini yuksaltirishga xizmat qilmoqda.

Milliy kurash sport turini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari: aholining barcha qatlamlarini kurash bilan shug'ullanishga keng jalb qilish hamda kurashni umumxalq sport turiga aylantirish; kurashni ommalashtirish, uning jahon sporti durdonasiga aylanishiga va Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishiga erishish; kurash bilan shug'ullanish uchun zarur moddiy-texnik baza va infratuzilmani shakllantirish; Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida bosqichma-bosqich kurash hamda jangovar kurashni ustuvor sport turlari sifatida kiritish; kurash bo'yicha professional trenerlar, hakamlar tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, kurashning ilmiy-metodologik bazasini kuchaytirish; o'zbek kurashi brendini yaratish, investitsiyalarni jalb etgan holda yatak sport kiyimlari va kurash gilamlarini ishlab chiqarish, kurashni tijoratlashtirish choralari ko'rish; kurashni aholi o'rtasida keng targ'ib qilish. Kurash milliy sport turini 2025 yilgacha yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasi, uni 2020-2021 yillarda amalga oshirish bo'yicha «Yo'l xaritasi» hamda 2020-2025 yillarda kurashni ommalashtirishning maqsadli ko'rsatkichlari (indikatorlar) tasdiqlandi.

Konsepsiyaning asosiy maqsadi kurashni Yevropa, Afrika va Panamerika qit'aviy o'yinlari qatoriga rasman kiritish va xalqaro «GAISF-Global Association of International Sports Federations» tashkilotining e'tirofiga sazovor bo'lish, shuningdek 2028 yilgacha uni Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritishdan iborat.

2020 yildan boshlab har yili 1 marta davlat organlari, muassasalari va tashkilotlari xodimlari o'rtasida kurash bo'yicha «O'zbek polvoni» respublika musobaqasi o'tkaziladi. Hujjat 5.11.2020 yildan kuchga kirdi.

Kurash sportining jismoniy va psixologik ahamiyati. Kurash sporti inson organizmining har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan samarali jismoniy faoliyat turlaridan biridir. Sport bilan muntazam shug'ullanish umumiy jismoniy faoliyatni oshiradi, muskullar kuchini, chidamlilikni va koordinatsiyani yaxshilaydi. Masalan, O'zbekiston aholisi orasida 2025-yilda jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish darajasi 68,3 % ni tashkil etgan, bu 5 yil ichida qariyb 8 % ga oshgani kuzatilgan. Bu ko'rsatkich jismoniy faoliyatga bo'lgan talab va qiziqishning oshayotganini ko'rsatadi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, O'zbekiston sport maktablari va seksiyalarida kurash sporti bo'yicha 66 885 nafar shaxs ro'yhatdan o'tgan bo'lib, ularning 16 % i ayollar tomonidan tashkil etiladi, ya'ni 10 717 nafar ayol kurash bilan shug'ullanadi. Bu raqamlar kurash sportining erkaklar bilan birga ayollar orasida ham ommaviylashib borayotganini tasdiqlaydi. Sport faoliyati jismoniy salomatlikni yaxshilash bilan birga psixologik salomatlik bilan ham uzviy bog'liqdir. Xalqaro tadqiqotlarda sport bilan muntazam shug'ullanishning psixologik salomatlik, ruhiy barqarorlik va hayotdan qoniqish darajasini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Masalan, 473 nafar sportchi ishtirokidagi tadqiqotda sport faoliyati mental va psixologik farovonlikka samarali ta'sir ko'rsatishi tasdiqlangan. Kurash sportining jismoniy va psixologik jihatdan ahamiyati shundaki, u nafaqat sportchining tana kuchi, chidamliligi va koordinatsiyasini oshiradi, balki stressga chidamlilik, o'zini boshqara olish qobiliyati va jismoniy faoliyatni muntazam olib borish orqali ruhiy holatni barqarorlashtiradi. Shu sababli kurash sporti yoshlar va kattalar uchun sog'lom turmush tarzining muhim komponentlaridan biri hisoblanadi.

Diagrammadan ko'rinib turibdiki, 2020–2024-yillar davomida O'zbekistonda kurash sporti bilan shug'ullanuvchilar soni barqaror o'sish tendensiyasini namoyon etgan. Ushbu holat davlat tomonidan sportni rivojlantirishga qaratilgan tizimli islohotlar hamda milliy sport turlarini ommalashtirish samarasi bilan izohlanadi (2-rasm).



2-rasm.

Eslatma: ma'lumotlar O'zbekiston Respublikasi sport va statistika ochiq manbalari asosida umumlashtirilgan.

Tatqiqot muhokamasi. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kurash sporti O'zbekiston milliy madaniy merosining ajralmas qismi bo'lish bilan birga, zamonaviy sport tizimida muhim ijtimoiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega sport turi hisoblanadi. Kurash sportining tarixiy shakllanishi, nazariy-metodik asoslari va baholash tizimi tahlili uning asrlar davomida takomillashib, bugungi kunda xalqaro miqyosda tan olingan sport turiga aylanganini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida kurash sportining jismoniy rivojlanishga ta'siri bilan bir qatorda, sportchilarda irodaviy sifatlar, intizom, mas'uliyat va psixologik barqarorlikni shakllantirishdagi roli aniqlandi. Kurash mashg'ulotlari yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita bo'lib, ularni milliy qadriyatlarga hurmat va vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga xizmat qiladi. Shuningdek, davlat tomonidan kurash sportini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan tizimli chora-tadbirlar ushbu sport turining ommaviylashuvi va rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Sport infratuzilmasining rivojlanishi, maxsus sport maktablari faoliyatining kengaytirilishi va xalqaro hamkorlikning kuchayishi kurash sportining nufuzini oshirishga xizmat qilmoqda. Tadqiqot jarayonida kurash sportining ta'lim tizimidagi ahamiyati alohida e'tiborga loyiq ekanligi aniqlandi. Kurash mashg'ulotlarini

maktab va oliy ta'lim muassasalarida tizimli yo'lga qo'yish yoshlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantiradi hamda ularni milliy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalaydi. Bu holat kurash sportini faqat musobaqaviy faoliyat sifatida emas, balki tarbiyaviy-pedagogik vosita sifatida ham baholash zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, kurash sporti Markaziy Osiyo xalqlarining boy tarixiy merosi bo'lib, zamonaviy sport tizimida muhim o'rin tutadi. Uni rivojlantirish ilmiy yondashuv, malakali murabbiylar va davlat qo'llab-quvvatlovi asosida amalga oshirilishi zarur. Kurash sportini ommalashtirish yoshlar salomatligini mustahkamlash va sog'lom jamiyat barpo etishga xizmat qiladi. Ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy-amaliy tadqiqotlar kurash sportining xalqaro sport tizimidagi o'rnini mustahkamlash hamda uni kelgusida Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish jarayoniga munosib hissa qo'shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullayev Sh. A., Xolmurodov L. Z. Sport kurash turlari nazariyasi va amaliyoti. Toshkent, 2020. 66–79-b.
2. Achilov T. S. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. Samarqand, 2018. 41–58-b.
3. Bobomurodov F. I. Kurash nazariyasi va uslubi. Toshkent, 2019. 12–29-b.
4. Mirzanov Sh. S., Karimov U. R. Milliy kurash sport turlari (Kurash). Toshkent, 2017. 128 b.
5. Mirziyoyev Sh. M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. Toshkent, 2021. 235–238-b.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. Nutqlar to'plami. Toshkent, 2022. 54–57-b.
7. Yusupov K. Kurash — milliy sport turining tarixi va yuksalishi. Toshkent: O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi, 2004. 180 b.
8. Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi rasmiy sayti. <https://www.kurash-ika.org>
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti rasmiy veb-sayti. <https://www.president.uz>
10. O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi rasmiy sayti. <https://www.stat.uz>
11. "Kun.uz" axborot portali. <https://www.kun.uz>