

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

SHAVKAT MIRZAQULOV

BELBOG'LI KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(O'quv qo'llanma)



TOSHKENT – 2012

Muallif:

Mirzaqulov Sh.A. – O'zDJTI milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Usmanxodjaev T.S. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Ўқув қўлланмада белбоғли курашнинг ривожланиш тарихи, белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш услублари ва белбоғли курашнинг техник-тактик усуллари нозик томонлари батафсил, тушунарли ва содда тилда баён этилган. Ўқув қўлланма Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти, Республика олий ўқув юртлари жисмоний тарбия факультетлари ҳамда Олимпия заҳиралари коллежлари ўқитувчи ва талабалари, шунингдек, белбоғли кураш бўйича Ўзбекистон терма жамоасининг мураббийлари ва спортчилари учун мўлжалланган.

В данном учебном пособии ясно и просто изложены материалы об истории развития «Белбогли кураш», методах повышения физической подготовленности курашистов и технико-тактических приемах кураша. Учебное пособие предназначено преподавателям и студентам Узбекского Государственного института физической культуры и колледжей Олимпийского резерва, а также тренерам и спортсменам сборных команд Республики Узбекистан по «Белбогли кураш».

This educational textbook describes the history of developing of belt wrestling, the styles developing physical of belt wrestlers' and important points of belt-wrestling technique. These all necessary styles are simply, well explained. The educational textbook is intended for the Uzbek State physical Culture Institute, Physical Culture faculties of Republic Higher Educational Institutes, besides the teachers and students of Olympic Reserve Colleges, also the sportsmen and trainers of combined teams of the Republic of Uzbekistan in belt wrestling.

Bugun buyuk ajdodlarimiz ruhini shod etib, azal-azaldan xalqimizning milliy g'ururiga aylanib qolgan o'zbek kurashining jahon maydoniga chiqishi, uning tan olinishi barchamizni bag'oyat quvontirdi.

Islom Karimov

KIRISH

O'zbekiston mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportning milliy xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor yanada kuchaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qator Farmonlari, hukumat qarorlari sog'lom avlodni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Shuning natijasi o'laroq, mamlakatimiz yoshlari orasida milliy sport rivoji yuksak pog'onalarga ko'tarildi.

O'zbek milliy sport turlaridan biri – belbog'li kurashdir. U Farg'ona vodiysi va unga tutash hududlarda, Toshkent viloyatida keng tarqalgan. Azal-azaldan belbog'li kurash bo'yicha xalq sayllarida, to'y-tomoshalarda musobaqalar tashkil etilgan. Bu bellashuvlarda kuragi yerga tegmagan Ahmad polvon singari kurashchilar yurtimiz dovrug'iga dovrug' qo'shganlar.

Vatanimiz mustaqillikka erishgach, qadriyatlarimiz, shu jumladan milliy sport turlari va xalq o'yinlari qayta tiklanayapti. Ta'kidlash joizki, sharqona yakkama-yakka kurash turlarida, ayniqsa, belbog'li kurashda uning nozik jihatlarni payqash muhimdir. Undagi usullar har qanday muxlisga zavq-shavq bag'ishlaydi. Muhimi – bu usullar ikki qo'li ham bog'liq (polvonlarning qo'li belbog'dan uzulib ketmasligi lozim) kurashchilar tomonidan amalga oshiriladi.

“Belbog'li kurash” usullarini boyitish va shu yo'nalishda uni bosqichma-bosqich xalqaro maydonga olib chiqishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan. Uning o'zi ham bir necha yil milliy kurashning shu turi bilan shug'ullangan. U mamlakatimizda mashhur Ahmad polvon, Asqar polvon, Qoratoy polvon, Mehnat Qahramonlari Buzruk ota, Mannop Jalolov xotirasiga bag'ishlab o'tkazilgan xalqaro musobaqalarda, shuningdek respublikamiz birinchiliklarida bir necha bor g'olib chiqib, sovrindor bo'lgan.

Belbog'li kurashining ilmiy asoslangan amaliy-uslubiy nazariyasini barcha qit'alardagi kurashsevarlarga to'laqonli yetkazish, rivojlantirishini ta'minlash maqsadida yanada chuqur takomillashtirish borasida

qator ishlar amalga oshirilmoqdaki, bu, bugungi globallashayotgan dunyoning sport siyosatida belbog'li kurash jahon xalqlariga O'zbekiston taqdim etgan adolatli, insonparvar mashg'ulot bo'lib qoladi. Zotan, kurash inson xilqatidan kelib chiqqan o'zlik timsolidir.

Belbog'li kurashining halqaro miqyosda rivojlanishi va shug'ullanuvchi sportchilarni har tomonlama bilimini chuqurlashtirish doirasida albatta, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o'quv qo'llanmalar, uslubiy ko'rsatmalar va ilmiy asoslangan darsliklar hali ham yetarli emas. Mazkur masalada belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarni va murabbiylarni o'quv qurollari bilan ta'minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida muallif tomonidan o'z tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan ushbu o'quv qo'llanmani o'quvchi-mushtariylar e'tiboriga havola etilmoqda.

Hurmatli o'quvchi-mushtariylar! Ushbu qo'llanma xususidagi taklif va mulohazalaringizni yuborishingizni iltimos qilamiz. Sizning fikringiz keyingi belbog'li kurash kitoblariga mavzu bo'lib qolishidan barchamiz manfaatdormiz. Zero, o'zbek sporti belbog'li kurashning taraqqiyoti barchamiz uchun muhimdir.

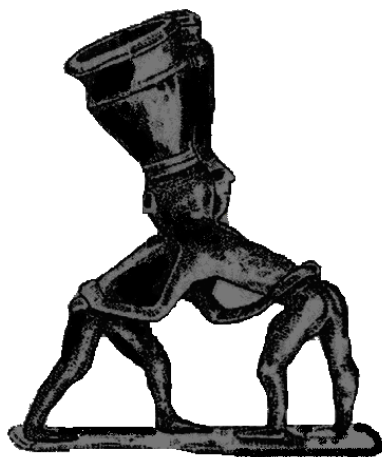
I qism. BELBOG'LI KURASHNING USLUBIY ASOSLARI

1-bob. Belbog'li kurashning kelib chiqish tarixi va rivojlanishi

1.1. Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlarga qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va, birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorda qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan eramizdan avvalgi 2800- yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi.



1-rasm.
Belbog'li kurashni aks
ettiruvchi Mesopotamiyada
topilgan bronzali skulptura
(e.a. III ming yillik boshi)
(Kun A, 1982)

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va quolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakka-kurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq bilan qulatuvchi qattiq zarba berish, shuningdek bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.