



РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ИСТОРИЧЕСКОГО АНАЛИЗА БОРЦОВСКОГО СПОРТА

Умиров Шоди Бобомуродович

Преподаватель физической культуры, Термезского филиала Ташкентского
государственного аграрного университета

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14676643>

Аннотация

В данной статье раскрывается о развитии здорового образа жизни с помощью исторического анализа борцовского спорта, представленных в научной литературе, и навыков, приобретенных на личном опыте.

Ключевые слова

Борьба, честность, здоровый образ жизни, физическая подготовка, Международная ассоциация борьбы, спорт, физические качества.

Annotatsiya

Ushbu maqolada ilmiy adabiyotlarda taqdim etilgan kurash sportining tarixiy tahlili va shaxsiy tajribadan olingan ko'nikmalar orqali sog'lom turmush tarzini rivojlantirish ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar

Kurash, halollik, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, xalqaro kurash assotsiatsiyasi, sport, jismoniy fazilatlar.

Annotation

This article examines the historical analysis of the sport of Wrestling presented in the scientific literature and the development of a healthy lifestyle through skills derived from personal experience.

Key words

Wrestling, honesty, healthy lifestyle, physical education, International Wrestling Association, sports, physical qualities.

Общество с повышенным вниманием к спорту развивается в здоровом обществе. Есть все виды спорта, которые служат не только физическому совершенствованию человека, но и духовному развитию. В частности, борьба является защитой национальных ценностей и обеспечивает укрепление чувства национальной гордости, гордости и уверенности в светлом будущем. Искусство борьбы известно у многих народов с древних времен. Этот вид спорта представляет собой соревнование двух спортсменов один на один по установленным правилам. Борьба была особенно распространена в древности в Греции и получила постоянное место в античных Олимпийских соревнованиях. Сегодня различные



формы национальной борьбы существуют в Греции, Италии, Японии, Турции, Иране, Афганистане, России, Узбекистане, Грузии, Армении, Азербайджане, Казахстане и других странах.

Подобно тому, как у каждого народа мира есть свой национальный вид спорта, корни традиционной узбекской борьбы уходят очень далеко. Национальная борьба совершенствовалась на протяжении веков и до сих пор почитается. В этом месте нашли свое воплощение такие качества, которые издавна присущи психике нашего народа, его подлинным качествам, как отвага и мужество, терпимость, благородство, философия гуманизма. Слово "борьба" означает добиваться победы честным путем, а само по себе означает храбрость, сильную волю, честность и уважение к сопернику.

Под руководством нашего президента большое внимание уделяется физической культуре и спорту. В частности, от 3 июня 2017 года № пп-3031 о мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта от 2 октября 2017 года — В указах и постановлениях от 5 марта 2018 года № ПФ-5368 о мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта борьбы, ПФ-3306 о мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта, ПФ-5368 о мерах по укреплению здоровья населения страны, повышению физической подготовленности, формированию здорового образа жизни, а также развитию борцовского спорта в нашей стране. основное внимание уделяется вопросам дальнейшего развития.

Воспитание здорового и гармоничного поколения в нашей стране, реализация молодежью своего творческого и интеллектуального потенциала, воспитание юношей и девушек нашей страны. Созданы необходимые условия и возможности для достижения всесторонне развитых личностей, полностью отвечающих требованиям XXI века. В этом отношении больше, чем когда-либо, внимания уделяется национальной борьбе. "Борьба-это схватка, соревнование между двумя людьми, основанное на определенных правилах, чтобы победить. Схватка-упасть или соревноваться, бороться, чтобы победить".

Борьба-вид спорта, схватка двух спортсменов один на один по установленному правилу. Искусство борьбы известно у многих народов с древних времен. Борьба получила особенно широкое распространение в Греции, заняв прочное место в античных Олимпийских соревнованиях. Применяемым методам присваиваются оценки «Хала», «бок о бок»,



«халяль» в соответствии с их исполнением, а за действия, противоречащие правилам, - наказания "оань«,» Даки«,» гирром«. Когда борец получает оценку «честно» (или его противник наказан «гирромом»), это означает его победу. Получение двойного «бокового» балла (или наказание оппонента двойным «Даки») также означает победу. Учитываются "промежуточные" оценки, и борец, получивший оценку, получает победу, при равенстве количества оценок и штрафов борцов преимущество получает оценка, при равенстве количества штрафов последним считается тот проигравший, который получил наказание, при равенстве всех (или при отсутствии оценок и штрафов) победитель объявляется большинством голосов судей.

Есть 6 находок, которые научно доказывают историю нашей борьбы. Ведь найденная в Панджикенте фреска с двумя сражающимися пехлеванами является уникальным памятником Согдийской государственности, то есть эпохи Средневековья. Одним из таких артефактов является керамика цилиндрической формы, найденная на территории древнего Бактрии (Южный "Узбекистан"). В одном из его фрагментов изображены два борца и один из них бьет своего соперника по ноге. Другой сосуд также нашел свое выражение в статуэтках на фланцах, когда пахлаваны поднимают руки и бросаются в бой. Эти сосуды относятся к бронзовому веку, о чем свидетельствует тот факт, что история борьбы насчитывает более, чем 3,5 тысячи лет. Следующая находка-две подковы лошадей бронзового века. Описаны методы борьбы с обеими подковами, профессор М.Р.Грязнов пишет, что Сак-отработанный в духе духовных воззрений скифских племен, относится к ранним этапам кочевого периода. На поверхности серебряного купольного фланца, датированного серединой первого тысячелетия нашей эры, также изображена поза двух пехотинцев. Артефакты, найденные в селе ведро недалеко от Самарканда, также перекликаются с прошлым. Среди этих контейнеров с геометрическими узорами особое внимание привлекает упаковка из стерлингового серебра. На поверхности его рукояти изображены два борца, сражающиеся в стиле узбекской борьбы. Эта находка относится к периоду раннего средневековья. Не случайно Беназир аллома Абу Али ибн Сина (980-1037) также подчеркивал в своей книге "Законы медицины", что борьба имеет особое значение для психического и физического состояния человека. Великий целитель пишет, что человеку, регулярно занимающемуся бодибилдингом, не понадобится лекарство от



болезни. В таких произведениях, как “Шахнаме”, “кобуснама”, “бабурнама”, являющихся шедеврами восточной литературы, отражены яркие черты образа борцов, их необычные цветовые образы. Из этого видно, что история нашей национальной борьбы уходит корнями в далекие времена.

В годы независимости в Узбекистане были созданы глубокие научные исследования по многовековому национальному виду спорта-борьбе, борьбе, направленные на возрождение наших вековых ценностей и приобщение их к миру. Первый официальный турнир по борьбе после обретения Узбекистаном независимости был проведен в августе 1992 года в городе Шахрисабз. 6 сентября 1998 года была учреждена Международная ассоциация борьбы “борьба”, объединившая 129 национальных федераций на пяти континентах планеты. В области борьбы было проведено более 500 международных турниров. Более 300 спортсменов из числа наших соотечественников стали победителями и призерами Чемпионатов Мира, Азии и международных турниров по борьбе. Благодаря прямой поддержке нашего государства и Международной ассоциации “курэш”, “Курэш” получил широкое признание как международный вид спорта. С другой стороны, такие термины, как “борьба”, “честный”, “поклон”, “стоп”, “фланг” прочно заняли свое место в ряду международных спортивных слов и выражений. В 2010 году Международная ассоциация борьбы получила признание Всемирного антидопингового агентства, которое считалось важным требованием при подаче заявки на включение в программу Олимпийских игр. Idi. So международные турниры на приз президента, посвященные памяти Амира Темура в городах нгра Шахрисабз, Карши, аль-Хаким ат-Термизи в Термезе, Бахауддин Накшбанд в Бухаре, Бабур Мирза в Андижане, Пахлаван Махмуд в Хорезме и проведение этих соревнований стало традицией. Также в Великобритании проводятся международные турниры по борьбе” спорт XXI века “ Первого Президента Узбекистана Ислама Каримова. В 1992-1998 годах узбекская борьба была представлена на крупных спортивных конференциях в таких крупных странах, как Южная Корея, Канада, Япония, Индия, США и Россия. В результате 6 сентября 1998 года мировое сообщество официально признало узбекскую борьбу международным видом спорта и на учредительном Конгрессе с участием представителей 28 стран Азии, Европы и Америки была основана Международная ассоциация борьбы (МКА). На международном уровне узбекская борьба стала официальным международным видом спорта. В



настоящее время в ассоциацию входят 129 государств. Усилиями ХКА на высоком уровне организуются чемпионаты мира по борьбе и международные турниры, борьба также входит в программу многих международных соревнований.

Если в воображении любителей национальных видов спорта родиной считается Япония – дзюдо, каратэ, сумо, Китай – ушу и кунг-фу, Корея – тхэквандо и сирим, Англия – Футбол, Канада – хоккей с шайбой, США – бейсбол, баскетбол, то сейчас Узбекистан признан страной борьбы в мире. Мы используем слово "борьба" в двух значениях: первое - это состязание двух борцов, а второе-символически высокий статус узбеков в мире. 20 сентября 2017 года на 36-й Генеральной ассамблее азиатского Олимпийского совета в Ашхабаде, Туркменистан, борьба впервые в истории была официально включена в программу XVIII летних Азиатских игр.

Так, национальная борьба куреш, считающаяся одной из самых любимых и почетных игр жителей Узбекистана, получила большое развитие при Бабуре Мирзе, почетном преемнике Сахибкирана Амира Темура, а в период независимости нашей страны поднялась еще выше. В этом смысле традиционная борьба, почитаемая Бабуром Мирзой, стала одной из самых любимых игр узбеков, глубоко укоренившихся в их крови и костях, и, конечно, всех нас радует то, что, радуясь духу наших великих предков, узбекская борьба, издавна ставшая национальной гордостью нашего народа, вышла на мировой уровень и получила признание.

Литература:

1. Umirov, S. (2023). O 'QUVCHILARNI DARSDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA QO'L TO'PI SPORT TURIGA O'RGATISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATI. Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 2(6 Part 6), 26-33.
2. Umirov, S. (2023). O 'QUVCHILARNI DARSDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA QO'L TO'PI SPORT TURIGA O'RGATISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATI. Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 2(6 Part 6), 26-33.
3. Туйчиев, А., & Обидова, Н. (2024, May). ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИЦ. In Международная конференция академических наук (Vol. 3, No. 5, pp. 194-199).
4. Umirov, S. (2022). PROFESSIONAL SPORTDA YUQORI NATIJALARNI BASHORAT QILISHDA IRSIY VA ORTTIRMA OMILLARNING AHAMIYATI. Евразийский журнал академических исследований, 2(12), 100-103.



5. Umirov, S. B. (2022). KURASH SPORT TURI TARIXI. Academic research in educational sciences, 3(4), 1272-1277.
6. Umirov, S. B. (2021). Kurashchilar jismoniy fazilatlarni rivojlantirish. Scientific progress, 2(8), 41-46.
7. Sharofitdinov, A. (2022). SHAXS RIVOJLANISHIDA HISSIY INTELEKTNING O'ZIGA XOS O'RNI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(5).
8. Umirov, S. B. (2022). KURASH SPORT TURI TARIXI. Academic research in educational sciences, 3(4), 1272-1277.
9. Umirov, S., & Bobomurodova, S. (2022). BOLALARNI SPORTI SELEKSIYASINING PEDAGOGIC-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 1(6), 33-38.
10. Umirov, S. (2024). TECHNIQUE OF HIGH QUALIFICATION IN WRESTLING. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 3(13), 51-57.
11. Yusupov K., Kurash, T., 1999; Mo'minov A., Prezident. Sport. G'alaba!, T., 2001.
12. To'raqulovich J. U. O'QITUVCHI IJODKORLIGINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSI //Scientific Impulse. – 2022. – T. 1. – №. 4. – С. 1495-1499.
13. Jumayev U. T. KREATIV YONDASHUV ASOSIDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLLARDA ESTETIK TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISH //Экономика и социум. – 2022. – №. 6- 1 (97). – С. 126-129.
14. To'raqulovich J. U., Muxitdinovna A. Z. Features of Speech Development in Children of Middle Preschool Age.