

УДК 796.011.1

Алланазарова Амангул Бекмурат кизи

Стажёр преподаватель

Кафедра «Теория и методика физической культуры»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Каракалпакстан

КУРАШ — НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА

Аннотация

Статья посвящена национальному виду спорта «Кураш». Кураш – это один из самых древних видов единоборств известных человечеству. Кураш неocenим в воспитании здорового поколения, укреплении обороноспособности страны и совершенствовании боевых искусств.

***Ключевое слово:** укрепление, история, искусства, приемы, уровень, эпос, поколения.*

Allanazarova Amangul Bekmurat kizi

Trainee teacher

Department of “Theory and Methods of Physical Culture”

Karakalpak State University named after. Berdakha

Republic of Karakalpakstan

KURASH IS A NATIONAL SPORT

Annotation

The article is devoted to the national sport “Kurash”. Kurash is one of the most ancient types of martial arts known to mankind. Kurash is invaluable in raising a healthy generation, strengthening the country's defense capability and improving martial arts.

***Key word:** strengthening, history, arts, techniques, level, epic, generations.*

Кураш —как национальный вид спорта, был создан и развивался в Узбекистане. Этот спорт имеет давнюю историю, которая восходит

к древним временам. В настоящее время кураш — это не только национальный вид спорта, но и объект культурного наследия Узбекистана.

Кураш – это один из самых древних видов единоборств известных человечеству. Кураш неocenим в воспитании здорового поколения, укреплении обороноспособности страны и совершенствовании боевых искусств.

Кураш — это борьба, которая происходит между двумя спортсменами, использующими специальную технику и различные приемы. Этот вид спорта не имеет возрастных ограничений, поэтому заниматься может каждый желающий.

В кураше существует несколько направлений - «чалан», «самаркандский», «ферганский». Эти направления кураша отличаются между собой техникой и разрешенными для использования приемами.

Кураш — это не только спорт, но и часть культуры Узбекистана. Этот вид спорта традиционно сопровождается музыкой и пением, что делает его более ярким и эмоциональным.

Ежегодно в Узбекистане проходят соревнования по курашу на республиканском и международном уровнях. Также в некоторых регионах Узбекистана проводятся фестивали кураша, на которых собираются множество людей и гости из других стран.

Кураш — это не только спорт, но и наследие, которое передается из поколения в поколение. Этот вид спорта объединяет людей и помогает сохранить традиции и культуру Узбекистана.

Кураш – древнейший вид единоборства, корни которого находятся на территории современного Узбекистана. По последним данным научных исследований, возраст Кураша составляет, по меньшей мере, три с половиной тысячи лет.

Кураш – это узбекское слово, в переводе означает – «достижение цели честным путем». В те древние времена это было единоборство и

общественное физическое развлечение на традиционных праздниках, пирах и свадьбах. Упоминания о нем можно встретить во многих древних литературных источниках. В 2500 лет назад знаменитый древнегреческий философ и историк Геродот в своем монументальном труде «История» упоминает Кураш в описаниях обычаев и традиций народов древнего Узбекистана.

Легендарный эпос Альпомыш, появившийся тысячу лет назад, называет Кураш самым любимым и широко распространенным видом единоборства.

Великий восточный ученый и мыслитель Авиценна, основоположник современной медицины, живший в X веке, пишет, что занятия Курашом являются одним из лучших способов поддержки здоровья тела и духа.

В XIV веке Амир Тимур использовал Кураш для физической подготовки и самообороны своих солдат.

На сегодняшний день по всему Узбекистану насчитывается более двух миллионов курашистов. Более трех тысяч лет Кураш не выходил за пределы Центральной Азии. Техника, традиции, правила и философия Кураша устно передавалась из поколения в поколение, от отцов к детям. Каких-либо попыток систематизировать и обобщить знания о Кураше не предпринималось вплоть до 1990 года, когда Узбекистанец Комил Юсупов, известный мастер по Курашу, Дзюдо и Самбо, завершил такого рода исследования. Он разработал новые универсальные правила Кураша. Они сочетали в себе тысячелетние традиции мужества и гуманизма Кураша с требованиями современного мира спорта. Он ввел в Кураш весовые категории, жесты и терминологию, основанную на 13 узбекских словах, продолжительность поединка, форму для спортсменов и судей, и все остальное, без чего нельзя представить современный спорт.

В 1998 году была создана Международная ассоциация кураша, в которую на первом этапе вошли 28 стран. К 2010 году членов ассоциации

было уже больше сотни. Постепенно кураш получил международное признание. Так кураш впервые вошел в программу летних Азиатских Игр 2018 года, которые проходили в Индонезии.

Кураш - воплощение в многовековой философии и таких ценностей, как уважение к сопернику и гуманизм, честность и умение идти до конца. Этот вид единоборств является одним из самых молодых международных видов спорта и начинает завоевывать популярность по всему миру. Регулярно проходит Чемпионат мира, России и Европы. В Ташкенте, при участии представителей 28 стран Азии, Африки и Европы, в 1998 году была создана Международная ассоциация борьбы кураш, которая успешно функционирует и в наши дни.

Таким образом, кураш как национальный вид спорта эффективно используются в физическом воспитании молодежи. Кураш — это не просто спорт, а средство достижения физической и духовной зрелости.

Использованные источники:

1. Алланазарова А.Б. Кураш как основа физического воспитания студентов в высших учебных заведениях// "Экономика и социум" №10(113) 2023/
https://www.iupr.ru/_files/ugd/b06fdc_4d4c2b04662842a3bd7b8f383769a1ea.pdf?index=true
2. За национальный спорт // <https://www.liveinternet.ru/community/2425473/post80284596/>
3. Кураш – национальная борьба в Узбекистане// <https://www.advantour.com/rus/uzbekistan/traditions/kurash.htm>