

«Пахлавон бўлинг қизлар» методик қўлланма

ЖумаТошпўлатов

Аннотация

Методик қўлланмада Ўзбек кураши тарихий тафсилатлари хақида қисқача маълумот берилган. Ушбу қўлланма асосан кураш техника, тактикасини ўргатиш методикаси, дарс шакллари, спортчиларни тайёрлашнинг мухим томонларини ёритиб берилган.

Қизлар спорт тренировкаси ўзига хос хусусиятлари илмий асосда кенг тахлил қилиб берилган.

Жума Тошпўлатовнинг «Пахлавон бўлинг, қизлар» китобига

## **ТАҚРИЗ**

Ўзбекистон мустақиллиги туфайли спорт, хусусан, ўзбек миллий кураши жаҳонга юз тутди. Кўп асрлик тарихга эга бўлган ўзбек кураши катта тарихий йўлни, синовларни босиб ўтди. Агар унинг йўлига назар ташлайдиган бўлсак, бу йўлнинг шонли зафарларга, хайратомуз ғалабаларга бурканиб ётганини ҳам кўрамиз. Асли полвон ўтган боболаримиз дунё майдонларида

кураш тушиб, зўр-зўр полвонларга ҳам устунлик қилишганини ёзма ва оғзаки манбалар бизга хикоя қилади.

Аслини олганда, инсоният тириклиги, бахти бутунлигини спортсиз тасаввур этиб бўлмайди. Худди шунингдек, ўзбекнинг ҳаётини, яшаш тарзини ҳам курашсиз тасаввур қилиш қийин. Ўзбек борки, кураш яшайди, такомиллашади, эллар аро довруқ таратаверади. Эл таниган спортчи - олим, профессор Жума Тошпўлатовнинг «Пахлавон бўлинг, қизлар» китобида ана шу ҳақиқат ўзининг атрофлича ифодасини топганлиги билан эътиборга лойиқдир.

Китобнинг дастлабки қисмида курашимиз тарихи, хусусан, ўтмишда ботирлиги, пахлавонлиги ва тадбиркорлиги, умуман олганда, жисмоний куч-қуввати билан довруқ солган ўзбек хотин-қизлари ҳақида гап боради. Муаллиф ўзи қаламга олган мавзунини кенгроқ ва теранроқ очиб бериш мақсадида олис ўтмишда ташқи душманга қақшатқич зарба берган жасур момомиз Тўмарис ҳақида тўхталаркан, йўл-йўлакай халқ дostonларига ҳам мурожаат қилади. Дostonларга қахрамон бўлган Барчин, Ширин ва бошқалар ҳақида ҳам атрофлича гап юритади. Буларнинг бари жамулжам бўлиб, мавзунинг очилишига хисса қўшган.

Мазкур китоб шуниси билан қимматлики, унда ўзбек курашчи қизлари хақида гап айтиш билан бирга уларни курашларга тайёрлашнинг амалий ва назарий томонлари ҳам атрофлича очиб берилади. Шунинг учун ҳам бу китобни нашр қилдириш кўпчилик учун фойдали бўлади деб ҳисоблайман.

**Ўроқ ИБРОХИМОВ**, профессор,

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган жисмоний маданият ходими, Халқаро тоифадаги хакам.

Жума Тошпўлатовнинг «Пахлавон бўлинг, қизлар» китобига

## **ТАҚРИЗ**

Ўзбекистон Республикаси истиқбол сари буюк йўлда борар экан, аждодлар маданияти, миллий қадриятларни ўрганиш ва уни ёшлар ўртасида тадбиқ қилиш катта вазифа қилиб қўйилмоқда. Айниқса, оғзаки ижоднинг манбаларини таҳлил қилиш ва ундаги жисмоний тарбиянинг ижтимоий-педагогик хусусиятларини ўргатиш асосида мақсад ва вазифалардан бири деб қаралмоқда.

Қадимги аждодларимиз тўй-томошаларни курашсиз ўтказишмаганлар. Хатто бундай кураш майдонларига пахлавон қизларимиз ҳам чиқишган. Бундай пахлавонликлар кўплаб манбаларда учрайди. Ана шундай далиллар асосида таниқли олим, профессор Жума Тошпўлатов хотин-қизлар кураши ҳақида «Пахлавон бўлинг, қизлар» китобида фикр юритади. Ушбу китоб жаҳонга юз тутаётган миллий кураш спортининг қонун қоидалари, ҳакамлик, техника ва тактикасини ўз ичига қамрайди.

Ўзбек курашчи қизлари ҳақидаги мазкур китоб нашр этилса, нур устига аъло нур бўлади. У курашчи қизларимизга ҳам назарий, ҳам амалий жиҳатдан катта фойда келтиради.

Филология фанлари

номзоди, доцент

Р.Б.Мустафоқулов

**СУРХОНДАРЁ ВИЛОЯТИ ХОКИМЛИГИ  
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЖУМА ТОШПЎЛАТОВ**



**ПАХЛАВОН БЎЛИНГ, ҚИЗЛАР**

**(Ўқув методик қўлланма)**

**Термиз-2005 йил**

**ЖУМА ТОШПЎЛАТОВ**



# ПАХЛАВОН БЎЛИНГ, ҚИЗЛАР

