

**КУРАШ ВА МИЛЛИЙ КУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИНИНГ
ТАРБИЯВИЙ ВА ЖИСМОНИЙ АҲАМИЯТИ**

Тўраев Фаррух Хаким ўғли

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли

катта ўқитувчиси

farruxtorayev555@gmail.com

телефон: 90-827-00-87

***Аннотация:** Мазкур мақолада кураш ва миллий кураш спорт турларининг ёшлар тарбиясидаги ўрни, жисмоний ва маънавий ривожланишга таъсири таҳлил қилинган. Кураш машғулоти орқали ёшларда куч, чаққонлик, чидамкорлик, тезкорлик каби жисмоний сифатлар билан бирга ирода, жасорат, интизом ва ватанпарварлик ҳисларини шакллантириш масалалари ёритилган. Шунингдек, миллий курашнинг миллий қадриятлар ва анъаналарни сақлаш ҳамда ривожлантиришдаги аҳамияти асослаб берилган.*

***Калит сўзлар:** кураш, миллий кураш, жисмоний тарбия, ёшлар тарбияси, ватанпарварлик, иродавий сифатлар, спорт, миллий қадриятлар.*

***Аннотация:** В данной статье проанализированы роль и значение борьбы и национальной борьбы в воспитании молодежи, а также их влияние на физическое и духовное развитие. Освещено, что занятия борьбой способствуют развитию у молодежи таких физических качеств, как сила, ловкость, выносливость и быстрота, а также*

формированию волевых качеств, смелости, дисциплины и патриотизма. Кроме того, обоснована значимость национальной борьбы в сохранении и развитии национальных традиций и ценностей.

Ключевые слова: борьба, национальная борьба, физическое воспитание, воспитание молодежи, патриотизм, волевые качества, спорт, национальные ценности.

Abstract: This article analyzes the role and importance of wrestling and traditional national wrestling in youth education, as well as their impact on physical and moral development. It is highlighted that wrestling training contributes to the development of physical qualities such as strength, agility, endurance, and speed, along with the formation of willpower, courage, discipline, and patriotism among young people. In addition, the importance of national wrestling in preserving and promoting cultural traditions and values is substantiated.

Keywords: wrestling, national wrestling, physical education, youth development, patriotism, volitional qualities, sport, national values.

Кириш

Бугунги кунда ёш авлодни жисмонан соғлом, маънан етук ва миллий қадриятларга содиқ инсонлар қилиб тарбиялаш муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Бу жараёнда миллий спорт турлари, айниқса кураш алоҳида ўрин тутди. Кураш нафақат жисмоний ривожланиш воситаси, балки тарбиявий аҳамиятга эга бўлган миллий мерос сифатида ҳам катта аҳамият касб этади. Миллий кураш ўзининг кўп асрлик тарихи, анъаналари ва ўзига хос қоидалари билан халқимизнинг маданий меросининг ажралмас қисми

ҳисобланади. У ёшларда нафақат жисмоний сифатларни, балки маънавий-ахлоқий кадриятларни ҳам шакллантиради.

Замонавий спорт тизимида кураш спорт турларини ривожлантириш, ёшларни ушбу спортга жалб қилиш ва улар орқали соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш долзарб вазифалардан бири ҳисобланади.

Адабиётлар таҳлили.

Спорт педагогикаси ва жанг санъатлари соҳасидаги тадқиқотларда кураш инсоннинг жисмоний ва маънавий ривожланишида муҳим омил сифатида баҳоланади. Олимларнинг фикрича, кураш машғулотлари инсонда куч, мувозанат, ҳаракат координацияси ва чидамкорлик каби сифатларни ривожлантиради.

Тадқиқотчилар курашнинг тарбиявий аҳамиятига алоҳида эътибор қаратиб, у ёшларда интизом, масъулият, жасорат ва ўзини назорат қилиш қобилиятини шакллантиришини таъкидлайдилар. Шунингдек, кураш машғулотлари жамоада ўзаро ҳурмат ва ҳамжиҳатликни ривожлантиришга хизмат қилади.

Айрим тадқиқотларда миллий курашнинг ватанпарварлик тарбиясидаги ўрни ҳам алоҳида қайд этилган. Ушбу спорт тури орқали ёшларда миллий ғурур, анъаналарга ҳурмат ва Ватанга садоқат ҳислари шаклланади.

Тадқиқот методологияси.

Тадқиқот жараёнида педагогик кузатув, суҳбат, анкета сўровномаси ва қиёсий таҳлил усулларида фойдаланилди. Кураш билан шуғулланувчи 12-18 ёшли спортчиларнинг жисмоний ва психологик кўрсаткичлари ўрганилди.

Тадқиқотда қуйидаги кўрсаткичлар таҳлил қилинди:

- жисмоний тайёргарлик даражаси (куч, тезкорлик, чидамкорлик);
- ҳаракат координацияси;
- интизом ва машғулотларга муносабат;
- иродавий сифатлар;
- жамоадаги муносабатлар.

Шунингдек, мураббийлар ва спортчилар фикрлари асосида таҳлил ишлари олиб борилди.

Натижалар ва муҳокама.

Тадқиқот натижалари кураш билан мунтазам шуғулланувчи ёшларда жисмоний кўрсаткичлар юқори даражада ривожланганини кўрсатди. Айниқса, куч, мувозанат ва ҳаракат координацияси яхши шаклланиши кузатилди.

Шу билан бирга, кураш машғулотлари ёшларда интизом, масъулият ва ўзини назорат қилиш қобилиятини шакллантириши аниқланди. Машғулотларда фаол иштирок этувчи спортчиларнинг ижтимоий фаоллиги ва ўқишга муносабати ҳам ижобий экани маълум бўлди.

Таҳлиллар шуни кўрсатдики, миллий кураш ёшларда миллий қадриятларга ҳурмат, ватанпарварлик ва жамоада ишлаш кўникмаларини ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга.

Шунингдек, мусобақалар жараёнида стрессга чидамлилиқ, рақобат шароитида ҳаракат қилиш ва тез қарор қабул қилиш қобилияти ривожланиши кузатилди.

Хулоса.

Кураш ва миллий кураш ёшлар тарбиясида муҳим ўрин тутадиган спорт турларидан бири ҳисобланади. Ушбу спорт тури орқали ёшларда

жисмоний сифатлар билан бирга маънавий-ахлоқий ва иродавий сифатлар ҳам шаклланади.

Тадқиқот натижаларига кўра, кураш машғулоти ёшларнинг жисмоний ривожланиши, психологик барқарорлиги ва ижтимоий фаоллигини оширишда муҳим аҳамият касб этади. Шунинг учун таълим муассасалари ва спорт мактабларида миллий курашни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш зарур.

Таклифлар.

- таълим муассасаларида миллий кураш тўғрақларини кенгайтириш;
- ёшлар ўртасида кураш мусобақаларини мунтазам ташкил этиш;
- миллий кураш орқали ватанпарварлик тарбиясини кучайтириш;
- мураббийларнинг малакасини ошириш ва замонавий услублардан фойдаланиш;
- кураш спорт турларини оммалаштириш бўйича тарғибот ишларини кучайтириш;
- спорт инфратузилмасини ривожлантириш ва замонавий жиҳозлар билан таъминлаш.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Керимов Ф.А. Кураш назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2020.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. – Киев, 2019.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2017.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. – Москва, 2018.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2020.

FRONTIERS OF KNOWLEDGE AND INTERDISCIPLINARY DISCOVERY
international scientific conference

6. Озолин Н.Г. Педагогика спорта. – Москва, 2016.
7. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport Psychology. – Human Kinetics, 2018.
8. Bompa T. Training Theory. – Human Kinetics, 2019.