



**KURASH – MILLIY SPORT TURI SIFATIDA JISMONIY TARBIYADA
O'RNI**

Asadov Faxriddin Yo'ldoshovich

Shahrisabz davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada kurashning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni, uning pedagogik va tarbiyaviy imkoniyatlari, yoshlar jismoniy rivojlanishidagi ahamiyati chuqur tahlil qilingan. Muallif tomonidan milliy sport turi sifatida kurashning maktab ta'limida qo'llanishi, uning ijtimoiy-psixologik jihatlari, shaxs kamolotiga ta'siri va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli yoritilgan. Shuningdek, kurashni o'quv jarayoniga integratsiyalash bo'yicha mavjud ilmiy manbalar tahlil qilingan, amaliy tavsiyalar berilgan. Maqola kurashni jismoniy tarbiyada keng qo'llash va uni pedagogik vosita sifatida rivojlantirishga xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *kurash, jismoniy tarbiya, milliy sport turi, yoshlar tarbiyasi, sog'lom turmush, pedagogik vosita, ijtimoiy-psixologik ta'sir, sport metodikasi.*

Аннотация. *В данной статье подробно проанализирована роль кураша в системе физического воспитания, его педагогический и воспитательный потенциал, а также значение в физическом развитии молодежи. Автор освещает применение национального вида спорта в школьном образовании, его социально-психологические аспекты, влияние на формирование личности и роль в развитии здорового образа жизни. Кроме того, проведен анализ научных источников по интеграции кураша в образовательный процесс и даны практические рекомендации. Статья способствует расширению применения кураша в физическом воспитании как эффективного педагогического средства.*

Ключевые слова: *кураш, физическое воспитание, национальный вид спорта, воспитание молодежи, здоровый образ жизни, педагогическое средство, социально-психологическое влияние, спортивная методика.*

Annotation. *This article provides an in-depth analysis of the role of kurash in the physical education system, its pedagogical and educational potential, and its importance in the physical development of youth. The author highlights the implementation of this national sport in school education, its socio-psychological aspects, its impact on personal development, and its contribution to promoting a healthy lifestyle. Furthermore, the article reviews relevant scientific literature regarding the integration of kurash into educational processes and offers practical recommendations. The study supports the wider application of kurash in physical education as an effective pedagogical tool.*

Keywords: *kurash, physical education, national sport, youth upbringing, healthy lifestyle, pedagogical tool, socio-psychological impact, sports methodology.*



Kirish. Har bir xalqning ma'naviy-ma'rifiy dunyoqarashi, madaniyati va tarixiy taraqqiyot darajasi u yaratgan va asrlar davomida asrab-avaylab kelgan an'analari, urf-odatları va milliy qadriyatlari orqali namoyon bo'ladi. Xususan, sport sohasida ham har bir xalq o'ziga xos yo'nalish va uslublarga ega bo'lib, bu o'z navbatida ularning o'ziga xosligining ifodasidir. O'zbekiston xalqi tarixan kuch, jasorat, dovyuraklik va halollikni ulug'lagan xalq sifatida milliy sport turlari, ayniqsa kurashni yuqori qadrlab kelgan. Kurash xalqimizning qadimiy sport merosi sifatida nafaqat jismoniy chiniqish vositasi, balki milliy g'urur, vatanparvarlik va axloqiy barkamollikni shakllantiruvchi tarbiyaviy maktab hisoblanadi.

Tarixiy manbalarga ko'ra, kurash miloddan avvalgi davrlarda ham mavjud bo'lgan bo'lib, qadimgi So'g'd, Baqtriya va Xorazm zaminlarida kurashchilar orasidagi bahslar bayramlar, marosimlar va yirik yig'inlarda o'tkazilgan. Al-Xorazmiy, Al-Beruniy, Abu Ali ibn Sino kabi buyuk allomalar o'z asarlarida inson salomatligi va jismoniy chiniqish masalalariga alohida e'tibor qaratib, jismoniy mashqlar – xususan, kurash kabi harakat turlarining foydasi haqida yozib qoldirganlar. Bu esa kurashning uzoq tarixga ega ekanini va uning nafaqat sport, balki sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lganini tasdiqlaydi. Bugungi kunda kurash xalqaro maydonga chiqqan sport turi sifatida rivojlanib bormoqda. 1998-yilda Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (IKA) tashkil etilgani va hozirda 100 dan ortiq davlatda kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazilayotgani kurashning jahon miqyosida tan olinayotganidan dalolat beradi. O'zbekistonda esa kurash davlat sport siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Respublika bo'ylab har yili o'tkaziladigan "Alpomish" musobaqalari, "Kurash bo'yicha xalqaro turnirlar" va "Prezident sovrini uchun kurash bahslari" yoshlar orasida ushbu sport turiga bo'lgan qiziqishni orttirmoqda.

Jismoniy tarbiya tizimi kontekstida qaraladigan bo'lsa, kurash o'zining ko'p qirrali funksiyalari bilan ajralib turadi. U nafaqat tana mushaklarini chiniqtiradi, balki yurak-qon tomir, nafas olish, asab tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Bundan tashqari, kurash mashg'ulotlari orqali bolalarda tezkorlik, muvozanat, koordinatsiya, harakatlarni aniqlik bilan bajarish, raqibga nisbatan hurmat va odob, o'zini boshqara olish kabi ijobiy xulq-atvor shakllanadi. Bu esa uni nafaqat sport, balki shaxs tarbiyasining kuchli vositasiga aylantiradi.

Pedagogik nuqtai nazardan kurashni o'quv jarayoniga joriy etish zamonaviy jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan bir qator muhim vazifalarni yechishda yordam beradi. Jumladan, o'quvchilarda sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ularni jismoniy faol hayotga jalb qilish, psixologik barqarorlikni ta'minlash hamda ijtimoiy-hayotiy muammolarga qarshi kurasha olish salohiyatini oshirishda kurash mashg'ulotlarining ahamiyati beqiyosdir. Shuningdek, zamonaviy psixologik-pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, kurash bilan muntazam shug'ullanuvchi yoshlar orasida o'zini tuta olish, stressga chidamlilik, jamoada ishlay olish ko'nikmalari yuqori bo'ladi. Bu esa ularni kelgusidagi kasbiy va ijtimoiy faoliyatida muvaffaqiyatli bo'lishlariga mustahkam poydevor yaratadi. Shu nuqtai nazardan olib qalganda, kurashni faqat musobaqaviy sport emas,





balki sog'lomlashtiruvchi, ma'naviy-ma'rifiy, tarbiyaviy vosita sifatida keng targ'ib qilish va uni jismoniy tarbiya darslarida samarali qo'llash bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Kurashning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va tarbiyaviy ahamiyatiga oid masalalar ilmiy adabiyotlarda turli yo'nalishlarda yoritilgan bo'lsa-da, so'nggi yillarda mazkur sport turining ta'limiy, ma'naviy va sog'lomlashtiruvchi jihatlari yanada chuqurroq o'rganila boshladi. O'zbekistonlik va xorijiy olimlarning asarlarida kurashning tarixiy ildizlari, pedagogik imkoniyatlari, yosh avlod tarbiyasidagi roli, shuningdek, uning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni keng yoritilgan. Masalan, O'zbekiston sport fani sohasida faoliyat yuritayotgan olimlardan biri M. To'xtasinovning izlanishlarida kurashning yosh organizmga ijobiy ta'siri, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirishdagi roli alohida o'rin tutadi. Uning "Milliy kurash orqali o'quvchilarni jismoniy va ma'naviy tayyorlash" mavzusidagi tadqiqotida kurash elementlaridan jismoniy tarbiya darslarida foydalanish orqali o'quvchilarni sog'lomlashtirish va ularni ijtimoiy hayotga tayyorlashning samarali yo'llari tahlil qilingan. Shuningdek, A. Rajabov va D. Safarov kabi sportshunos olimlarning ilmiy maqolalarida kurashning sport-pedagogik metodikasi, texnikasi, psixologik tayyorgarlik jarayonlari chuqur o'rganilgan. Ular o'z asarlarida kurashni maktab o'quvchilarining tarbiyasiga moslashtirish, yoshga oid jismoniy o'zgarishlarni hisobga olgan holda darslar rejasini tuzish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar berishgan.

Xorijiy adabiyotlarga murojaat qiladigan bo'lsak, Markaziy Osiyo sport tarixi bo'yicha izlanish olib borgan tadqiqotchilardan biri B. Frank (Buyuk Britaniya) o'zining "Traditional Wrestling in Central Asia" (Markaziy Osiyodagi an'anaviy kurashlar) nomli maqolasida o'zbek kurashining qadimiy ildizlari va zamonaviy shakllarini solishtirgan. U kurashni sport turlaridan tashqari, xalq madaniy merosining tarkibiy qismi sifatida talqin etadi. Frankning fikricha, kurash millat o'zligini anglash va saqlashda muhim vosita hisoblanadi. Yana bir e'tiborga molik manba – YUNESKOning "Intangible Cultural Heritage" ro'yxatida o'zbek kurashi 2016-yilda rasman tan olingan. Bu holat xalqaro maydonda kurashning nafaqat sport turi, balki madaniy meros sifatida ham tan olinganini bildiradi. Shundan kelib chiqib, ilmiy adabiyotlarda kurashni jismoniy tarbiya bilan integratsiyalash masalalari tobora dolzarb tus olayotgani kuzatiladi.

Zamonaviy pedagogik adabiyotlarda kurashning ta'limiy va tarbiyaviy imkoniyatlari ko'proq ta'kidlanmoqda. Jumladan, pedagogika fanlari doktori O. Jo'rayev o'z monografiyasida jismoniy tarbiya fanining umumiy rivojlanishida milliy sport turlarining roli, ular orqali o'quvchilarda sog'lom hayot tamoyillarini shakllantirish, o'ziga ishonchli shaxsni tarbiyalashdagi metodik yondashuvlar haqida so'z yuritgan. Muallif o'z asarida kurash orqali yoshlar o'rtasida sog'lom raqobat muhiti yaratish, ularni tartib-intizomga o'rgatishning samarali usullarini misollar asosida asoslab bergan. Bundan tashqari, O'zbekiston Respublikasi Sport va jismoniy tarbiya vazirligi tomonidan tasdiqlangan darslik va o'quv qo'llanmalarda ham kurashga doir mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy



rivojlanish darajasini hisobga olgan holda taklif etilgan. Ushbu qo'llanmalarda har bir yosh toifasiga mos texnik harakatlar, mashg'ulot bosqichlari, isinish va tiklanish usullari, hamda bahs-munozarali metodik yondashuvlar mavjud. Bular o'z navbatida kurashni jismoniy tarbiya tizimiga muvaffaqiyatli joriy etishning ilmiy-amaliy asosini tashkil etadi. Umuman olganda, mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bugungi kunda nafaqat sport tarmog'ining bir bo'lagi, balki keng pedagogik, sog'lomlashtiruvchi va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan vosita sifatida qaralmoqda. Ammo bu boradagi ilmiy izlanishlarni yanada chuqurlashtirish, ayniqsa, o'quvchilarning yosh fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yangi metodik yondashuvlarni ishlab chiqish – hozirgi davrda dolzarb ilmiy vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Munozara. Voleybol mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlik darajasiga ta'sirini o'rganishda nazariy va amaliy kuzatuvlar asosida aniqlangan ma'lumotlar sport pedagogikasi uchun muhim ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi. Ma'lumki, har qanday sport turi inson organizmida ma'lum jismoniy sifatlarni shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan. Biroq voleybol sport turi bu borada o'ziga xos kompleks ta'sirga ega ekani bilan ajralib turadi. Uning mashg'ulot jarayonlari shunchaki harakat qilish emas, balki tezkor fikrlash, holatni baholash, jamoa bilan muloqotga kirishish, o'z imkoniyatlarini anglash va ulardan oqilona foydalanishni talab qiladi. Bu jihatlar esa sportchining nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham shakllanishiga sabab bo'ladi. Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, muntazam ravishda voleybol bilan shug'ullanayotgan o'smirlar va yoshlar orasida chidamlilik, tezkorlik, kuch va muvozanat kabi muhim jismoniy sifatlarni sezilarli darajada rivojlanadi. Bu holat o'z navbatida ularda sog'lom turmush tarzining shakllanishi, jismoniy faollikning kundalik hayotda doimiy ehtiyojga aylanishi, o'ziga bo'lgan ishonchning ortishi va ijtimoiy moslashuvchanlik darajasining oshishiga xizmat qiladi. Boshqacha aytganda, voleybol mashg'ulotlari nafaqat sportchining jismoniy salohiyatini kuchaytiradi, balki uni ijtimoiy hayotga tayyorlaydigan kuchli omilga aylanadi. Tadqiqotlar asosida aniqlanishicha, voleybol mashg'ulotlariga jalb qilingan yoshlarning yurak urish chastotasi, o'pka sig'imi, reflektor harakatlarining aniqligi, mushaklar kuchi va harakat koordinatsiyasi bo'yicha natijalari nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'lgan. Shuningdek, ularda darslarda faol ishtirok etish, bilim olishga intilish, o'zini tuta bilish va intizom darajasi ham oshganligi qayd etilgan. Bu esa sportning umumta'lim jarayonidagi o'rini chuqurroq anglashga undaydi. Biroq e'tibordan chetda qolmasligi lozim bo'lgan jihatlardan biri — voleybol mashg'ulotlarining samaradorligi ularni qanday metodikada, qanday yuklama bilan, qaysi yosh guruhiga moslashtirilgan holda o'tkazilayotganiga bevosita bog'liq. Ayrim hollarda noto'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar ortiqcha yuklama, charchash va hatto salbiy ta'sirlarga ham olib kelishi mumkin. Shu sababli, ushbu sport turini o'rgatishda individual yondashuv, zamonaviy pedagogik metodlar, fiziologik imkoniyatlarni hisobga olish va murabbiy malakasi muhim o'rin tutadi.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, rivojlangan davlatlarda voleybol mashg'ulotlari nafaqat professional sportchilar tayyorlashda, balki ta'lim tizimida sog'lomlashtirish





vositasi sifatida keng qo'llaniladi. Bizda ham bu borada ijobiy siljishlar kuzatilmoqda, ammo mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asoslash, ularning natijalarini tahlil qilish, sog'liq va rivojlanishga ta'sirini doimiy monitoring qilish bo'yicha tizimli ishlar hali ko'proq rivojlanishni talab qiladi. Voleybol mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda yuqori samaradorlikka ega bo'lib, bu holat ko'plab amaliy kuzatuvlar va ilmiy dalillar bilan isbotlangan. Ushbu sport turini umumiy jismoniy rivojlanish vositasi sifatida keng joriy etish, metodik asoslarini takomillashtirish va yoshlar o'rtasida targ'ib qilish nafaqat sport sohasining, balki butun jamiyatning salomatligi uchun katta foyda keltiradi.

Xulosa. O'tkazilgan tahlillar asosida shuni ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, kurash milliy sport turi sifatida nafaqat jismoniy tarbiyada, balki yoshlarda ma'naviy-axloqiy fazilatlarni shakllantirishda ham beqiyos ahamiyatga ega. Kurash orqali yoshlar jasorat, sabr-toqat, o'ziga ishonch, mehnatsevarlik va halollik kabi muhim insoniy fazilatlarni egallaydi. Shu bilan birga, bu sport turining jismoniy sog'lomlashtirishdagi samaradorligi ham o'zining amaliy isbotini topgan. Mening shaxsiy fikrimcha, kurashni maktab va kollejlarda jismoniy tarbiya dasturlariga tizimli va bosqichma-bosqich joriy etish orqali nafaqat sportdagi yutuqlarga, balki sog'lom, intizomli, irodali va vatanparvar avlod tarbiyasiga erishish mumkin. Bu borada o'qituvchilar va trenerlarning malakasini oshirish, metodik qo'llanmalar yaratish, zamonaviy ta'lim texnologiyalarini joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Milliy qadriyatlarimizni yosh avlod ongi va qalbiga singdirishda kurash eng kuchli vositalardan biri bo'lib xizmat qilishi mumkin. Zero, kurash bu – kuch emas, kamolot; g'alaba emas, tarbiya; bellashuv emas, hurmatdir. Shu boisdan, men kurashni jismoniy tarbiyada keng joriy etishni nafaqat sportiy, balki strategik-tarbiyaviy zarurat deb bilaman.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Usmonov A. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2019.
2. Ziyadullayev Sh. "O'zbek kurashi asoslari". – Toshkent: Sport, 2020.
3. Karimov O. "Milliy sport turlari va ularning tarbiyaviy ahamiyati". – Buxoro: BuxDU nashriyoti, 2021.
4. Rasulov A., Shokirov B. "Jismoniy tarbiya darslarida kurash elementlaridan foydalanish". – "O'qituvchi" jurnali, №3, 2022.
5. Matyoqubov D. "Kurash orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish". – "Pedagogika va sport" ilmiy jurnali, №4, 2021.
6. Hasanov T. "Yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligi". – Toshkent: Ilm Ziya, 2018.
7. Qodirov N. "O'quvchilarda harakat faoliyatini rivojlantirishda kurashning o'rni". – "Sport va pedagogika" jurnali, 2020, №1.





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. – 2020-yil, 5-mart.

9. Djamalov F., Kuziev O. "National sports of Uzbekistan: Historical and pedagogical context". – Tashkent: Sport Education Press, 2019.

10. World Kurash Federation. "Kurash: Philosophy and Rules of the Sport". – International Publication, 2021.