



**O‘ZBEK MILLIY KURASHINING YOSHLAR JISMONIY
TARBIYASIDAGI O‘RNI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI**

Suyunov Tohir Namoz o‘g‘li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

“Jismoniy madaniyat kafedrası” o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘zbek milliy kurashining yosh avlod jismoniy tarbiyasidagi o‘rni, uning yoshlar salomatligini mustahkamlash hamda irodaviy sifatlarini shakllantirishdagi pedagogik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Kurash sport turining jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashdagi ahamiyati yoritilgan.

Kalit so‘zlar: milliy kurash, jismoniy tarbiya, yoshlar, jismoniy sifatlar, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik ta’sir.

Kirish

Bugungi kunda mamlakatimizda sog‘lom va har tomonlama barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, ularni ommaviy sportga jalb etishda milliy qadriyatlarimizning ajralmas qismi bo‘lgan o‘zbek milliy kurashining o‘rni beqiyosdir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining tegishli farmon va qarorlari, xususan, milliy sport turini yanada rivojlantirishga oid qonunchilik hujjatlari Lex.uz Kurash Qarori bu sohadagi islohotlarning huquqiy asosi bo‘lib xizmat qilmoqda. Kurash shunchaki sport turi bo‘lib qolmay, xalqimizning ko‘p asrlik tarixi, mardlik, halollik va g‘urur ramzi hisoblanadi.

Kurashning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o‘rni

Ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra, kurash mashg‘ulotlari maktab yoshidagi o‘quvchilar va o‘smirlarning funksional hamda jismoniy rivojlanishiga bevosita ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Maktabgacha va Maktab Ta’limi Jurnal sahifalarida e’lon qilingan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu sport turi bilan muntazam shug‘ullanish yoshlarda quyidagi asosiy jismoniy sifatlarni shakllantiradi:

Kuch va chidamlilik. Kurash tushish jarayonida barcha mushak guruhlari faol ishtirok etadi, bu esa organizmning umumiy chidamliligi va kuch salohiyatini oshiradi.

Chaqqonlik va egiluvchanlik. Raqibning harakatlariga tezkor munosabat bildirish, usullarni aniq va o‘z vaqtida bajarish yosh sportchilarda harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi.

Tezkorlik. Soniyalar ichida qaror qabul qilish va hujum yoki mudofaa usulini qo‘llash asab-mushak tizimining tezkorligini oshiradi.



Ijtimoiy-pedagogik va ma'naviy ahamiyati

Kurash sportining yoshlar tarbiyasidagi o'ziga xosligi uning qoidalarida aks etgan falsafasi bilan belgilanadi. CyberLeninka va boshqa nufuzli ilmiy platformalardagi maqolalarda qayd etilishicha, kurashdagi "halol", "ta'zim" kabi tushunchalar yoshlarda raqibga nisbatan hurmat, adolat va to'g'rilik tuyg'ularini tarbiyalaydi. U yoshlarni mardlikka, qiyinchiliklarni mardona yengishga va o'z yurtiga sodiq qolishga o'rgatadi.

Pedagogik nuqtai nazardan, kurash darslari va to'garaklari orqali yoshlarda o'ziga bo'lgan ishonch ortadi, guruhda ishlash va intizomga rioya qilish ko'nikmalari shakllanadi. Bu esa ularning zararli odatlardan yiroq bo'lishiga va sog'lom turmush tarzini tanlashiga zamin yaratadi. InLibrary.uz ma'lumotlariga ko'ra, kurashni ta'lim tizimiga chuqurroq integratsiya qilish yosh avlodning ma'naviy-jismoniy kamolotida muhim omil hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'zbek milliy kurashi yoshlar jismoniy tarbiyasi tizimining samarali vositalaridan biridir. U nafaqat jismoniy jihatdan baquvvat, balki ruhan sog'lom, ma'naviy boy va vatanparvar shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Ta'lim muassasalarida kurash to'garaklarini yanada kengaytirish barkamol avlodni voyaga yetkazishda muhim poydevor bo'la oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Statistika agentligi. Rasmiy statistika ma'lumotlari. – Toshkent. – URL: <https://stat.uz>
2. ResearchGate. Ilmiy nashrlar va tadqiqotlar ma'lumotlar bazasi. – URL: <https://www.researchgate.net>
3. Worldly Journals. Ilmiy maqolalar va nashrlar platformasi. – URL: <https://worldlyjournals.com>
4. O'zbekiston Respublikasi Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi. – URL: <https://lex.uz>
5. ResearchGate. O'zbek milliy kurashi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar va nashrlar. – URL: <https://www.researchgate.net>
6. InLibrary. Ilmiy maqolalar elektron kutubxonasi. – URL: <https://inlibrary.uz>
7. INNOIST. Ilmiy va ta'limiy nashrlar platformasi. – URL: <https://innoist.uz>
8. Phoenix Publication. Ilmiy nashrlar platformasi. – URL: <https://phoenixpublication.net>
9. Maktabgacha va Maktab Ta'limi jurnali. Ilmiy maqolalar elektron platformasi. – URL: <https://maktabgacha-va-maktab-talimi-jurnal.uz>



10. Maktabgacha va Maktab Ta'limi jurnali. Ilmiy maqolalar elektron platformasi. – URL: <https://maktabgacha-va-maktab-talimi-jurnal.uz>
11. Maktabgacha va Maktab Ta'limi jurnali. Ilmiy maqolalar elektron platformasi. – URL: <https://maktabgacha-va-maktab-talimi-jurnal.uz>
12. InLibrary. Ilmiy maqolalar elektron kutubxonasi. – URL: <https://inlibrary.uz>
13. CyberLeninka. O'zbek milliy kurashi tarixining o'ziga xos xususiyatlari. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-zbek-milliy-kurashi-tarixining-o-ziga-xos-xususiyatlari>
14. InLibrary. Ilmiy maqolalar elektron kutubxonasi. – URL: <https://inlibrary.uz>
15. Phoenix Publication. Ilmiy nashrlar platformasi. – URL: <https://phoenixpublication.net>
16. InLibrary. Ilmiy maqolalar elektron kutubxonasi. – URL: <https://inlibrary.uz>