

## KURASH SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASHDA JISMONIY SIFATLARNING AHAMIYATI

***Ro‘ziboyeva Nigina***

*Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti I  
bosqich magistranti*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10370707>

***Annotatsiya*** – Ushbu maqolada sog‘lom avlod - davlatimiz boyligi mavzusida ma’lumotlar beriladi. *Kurash sport turining xalqona xususiyatlari va uning milliy ruhi, obro‘si haqida fikr yuritiladi.*

***Kalit so‘zlar*** – *Kurash, sport, mutaxassis, to‘garak, jarayon, kurashchi, jismoniy tarbiya, xalq, dunyo, jahon.*

Mustaqillik tufayli o‘zbek kurashi yer kurrasining barcha qit‘alariga kirib borishi, barcha millat va elatlarning o‘zbek tilidagi kurash, halol, to‘xta va boshqa so‘zlarining jaranglashi O‘zbekiston Respublikasini, o‘zbek xalqini butun dunyo hamjamiyati tomonidan tan olindi. Bugungi kunda milliy kurash usullariga o‘rta maktablar, kasb hunar kollejlari, oliy ta‘lim tizimi jismoniy tarbiya jarayonida tatbiq etilmoqda. Sport maktablarining kurash to‘garaklarida mutaxassis sportchilar tayyorlashning pedagogik jarayoni davr talabiga muvofiq takomillashib bormoqda. Malakali sportchi kurashchilar tayyorlash jarayoni ko‘p bosqichli va kurashchilardan muntazam jismoniy, texniktaktik va nazariy hamda ma’naviy iroda tayyorgarligi, mashaqqatli mexnat talab etadigan pedagogik jarayon hisoblanadi.

O‘zbek milliy kurash usullari qadimgi tarixga ega bo‘lib, bugungi kunda bu kurash usullari Osiyoni barcha mamlakatlarida hamda bir qator Yevropa xalqlari orasida keng tarqalgan. Kurash usullari, ularni shakllanishi, turlari hamda moxir kurashchilar haqida Sharq mutafakkirlari o‘z asarlarida yozib qoldirgan. Milliy kurash turlari jismoniy barkamol, ma’naviy etuk inson qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda mamlakatimizda milliy kurash turlari keng ommaviylashib rivojlanib kelmoqda. Respublikamiz sportchilarmimiz esa Osiyo, Yevropa va jahon birinchiliklarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqdalar.

O‘zbek kurashining yoshlar tarbiyasidagi ahamiyatidan kelib chiqib, yoshlarimizning har tomonlama barkamol, sog‘lom, ma’naviy Yetuk insonlar qilib tarbiyalash maqsadida quyidagi tadbirlarni amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

1. Ta‘lim muassasalarida kurash mashg‘ulotlari darslari soatini ko‘paytirish.
2. O‘zbek kurashi bo‘yicha darslik, o‘quv-uslubiy qo‘llanma va kerakli adabiyotlarni chop ettirilishini jadallashtirish.
3. O‘zbek kurashi bo‘yicha yoshlar o‘rtasida viloyatlar tumanlarida musobaqalarni tashkil etishni ko‘paytirish.

4. O‘zbek milliy kurash turlari bo‘yicha yagona o‘quv trenirovka mashg‘ulotlari va musobaqalar o‘tkazish uchun yagona dastur, nizom va darsliklar, qo‘llanmalar yaratish.

5. O‘zbek milliy kurashi turlarini yoshlar va aholi o‘rtasida ommaviylashtirish uchun muntazam mintaqaviy va xalqaro musobaqalar tashkil etish, televideniya va radiodagi ko‘rsatuv, eshittirishlar olib borish, ommaviy matbuotda chiqishlar uyushtirish, gazeta va jurnallarda ilmiy-ommabop maqolalar nashr ettirib borish maqsadga muvofiq.

Kurash bo‘yicha oliy toifali murabbiylar, yuqori malakali sportchilar tayyorlash tizimi shakllanib kelmoqda. Kurash sporti bilan olimlarning ta’kidlashicha 10-12 yoshdan shug‘ullanish mumkin. Bu yoshda bolalarning ruhiy, axloqiy fazilatlari shakllangan xarakter ko‘rinishlari vujudga kelgan bo‘ladi. Ularning kurash bo‘yicha bellashish, malaka va ko‘nikmalarini egallashda muhim rol o‘ynaydi. Axloqiy fazilatlardan qo‘rqmaslik, botirlik, mardlik, o‘z imkoniyatlarini baholash, rahim-shavqat, izzat va hurmat, qo‘rqinchlarni eng olish qobiliyati va fazilatlari kurash sportida etakchi o‘rinda tutadi. SHunga qaramay boshqa sport turlari kabi kurash ancha yosharib ketgan. Bolalarning jismoniy qobiliyatlari, shaxsiy qiziqishlari hamda ruhiy tayyorgarliklari va shaxsiy xarakterlarining xususiyatlariga muvofiq 6-7 yoshdan xam shug‘ullanish mumkin. Bu yoshdagi bolalarning sport mashg‘ulotlari, kurash sporti xarakterlarini egallashga hamda jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Bu yoshdagi kurashchilarni bellashish harakatlari, manikenlarni uloqtirishlar shakllantirilib va rivojlantiriladi. Kurashchilarning asosiy harakatlari uloqtirish mashqlarini egallashga qaratilgan bo‘ladi.

Kurash mashg‘uloti – yosh sportchilarni kurash turlariga xos bo‘lgan mashqlar va harakatlarga o‘rgatishga qaratilgan pedagogik jarayon bo‘lib hisoblanadi. Kurash mashg‘ulotining maqsadi yosh kurashchilarni yuqori malakali sportchi qilib tarbiyalash va kurash turlarida sportdagi eng yuksak natijalarga erishish bilan birga ma’naviy etuk hamda jismonan barkamol inson qilib tarbiyalash hisoblanadi. Kurash mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchilarning sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish jarayonlari ham muhim vazifalar bo‘lib belgilanadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Ф.С. Фазлиддинов ВИДЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ФУТБОЛЕ- Web of Scientist: International Scientific Research..., 2022
2. FS Fazliddinov PSYCHOLOGICAL T