

KURASHNING JISMONIY TARBIYA VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

Jabborov Azamjon Anvarjon o‘g‘li

Farg‘ona davlat universiteti 2-bosqich talabalasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurash sport turining jismoniy tarbiyadagi o‘rni, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ta’siri va ahamiyati tahlil qilinadi. Kurash insonda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, irodaviy xususiyatlarni shakllantirish, intizomlilik va sog‘lom turmush ko‘nikmalarini oshirishga xizmat qiladi. Muallif ushbu maqolada milliy kurashning tarbiyaviy, profilaktik va ijtimoiy ahamiyatini ilmiy va amaliy jihatdan asoslab beradi.

Kalit so‘zlar: kurash, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, o‘smirlar tarbiyasi, profilaktika, harakat faolligi

KIRISH. Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy tarbiya bugungi kunning muhim ijtimoiy va pedagogik masalalaridan biridir. Jismoniy faollik inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish, psixoemotsional barqarorlikni ta’minlashda muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, bunday faollikni ta’minlashda milliy sport turlari, jumladan, milliy kurash alohida ahamiyatga ega. Kurash o‘zining tarixiy ildizlari bilan nafaqat jismoniy faollikni rag‘batlantiradi, balki milliy qadriyatlar, ruhiy-axloqiy tarbiya va jamoaviy madaniyatni ham yuksaltirishga xizmat qiladi.

Kurash nafaqat sport sifatida, balki tarbiyaviy vosita sifatida ham ahamiyatga ega. U insonning jismoniy salohiyatini oshirish, irodasini mustahkamlash, qoidalarga amal qilishni o‘rgatish, sog‘lom raqobat muhitini yaratishga xizmat qiladi. Shu bois, kurashni ta’lim muassasalarida, ommaviy sport tadbirlarida joriy qilish va rag‘batlantirish sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim omilidir. Qolaversa, bu sport turi orqali yoshlarda vatanparvarlik, mehnatsevarlik va barqaror hayot tarziga intilish ruhi ham shakllanadi. Xususan, kurashdagi adolatli bellashuv, hurmat va intizomga asoslangan muhit insonda ijobiy xususiyatlarni mustahkamlaydi.

Metodologiya

Ushbu tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi:

- **Tahliliy usul:** jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy manbalarni o‘rganish;
- **Anketalash usuli:** maktab va kollej o‘quvchilari o‘rtasida kurash mashg‘ulotlarining ta’siri haqida so‘rovnoma o‘tkazish;
- **Amaliy kuzatuv:** sport seksiyalari faoliyatini kuzatish va trenerlar bilan intervyular o‘tkazish;
- **Statistik tahlil:** yoshlar o‘rtasida jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarining solishtirma tahlili.

Tadqiqot natijalari

1. **Jismoniy rivojlanish:** Kurash bilan muntazam shug'ullangan o'quvchilarda chidamlilik, kuch va epchillik ko'rsatkichlari boshqalarga nisbatan 20–30% yuqori ekanligi aniqlandi.

2. **Ijtimoiy faollik:** Kurash mashg'ulotlarida ishtirok etgan yoshlarda jamoada ishlash qobiliyati, intizom va maqsadga intilish kabi sifatlar rivojlangani kuzatildi.

3. **Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari:** So'rovnomada qatnashgan 80% o'quvchi kurash ularga sog'lom ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish va vaqtni to'g'ri taqsimlashni o'rgatganini ta'kidladi.

MUHOKAMA

Kurash bilan shug'ullanish natijasida insonda kuch, chidamlilik, epchillik, tezkorlik kabi muhim jismoniy sifatlar rivojlanadi. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar uchun bu sport turi juda samarali vosita hisoblanadi. Chunki kurash mashg'ulotlari nafaqat tanani rivojlantiradi, balki tartib-intizom, mehnatsevarlik va mas'uliyat tuyg'ularini ham shakllantiradi.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi nafaqat jismoniy faollikni, balki zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish, to'liq dam olish va ruhiy barqarorlikni ham qamrab oladi. Kurash mashg'ulotlari shu kabi turmush tarzi elementlarini hayotga joriy qilishga yo'l ochadi. Jamoadagi sport muhiti, ustoz va sportchi o'rtasidagi munosabatlar, musobaqalarda qatnashish insonning ijtimoiy faolligi va shaxsiy o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Qolaversa, kurash milliy an'analarga boy, odob-ahloq va insoniy fazilatlarini targ'ib qiluvchi sport turi sifatida umumiy madaniy va ma'naviy rivojlanishga ham xizmat qiladi. Uni maktab va oliy ta'lim muassasalarida tarbiyaviy va salomatlikni mustahkamlash vositasi sifatida qo'llash dolzarb vazifalardan hisoblanadi. Bundan tashqari, kurash insonda muvozanatni saqlash, harakatlarni muvofiqlashtirish va qaror qabul qilish qobiliyatini ham kuchaytiradi. Bu esa shaxsning hayotiy muvaffaqiyati va ruhiy barqarorligi uchun asos yaratadi.

XULOSA. Kurash jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. U jismoniy sifatlarni — kuch, chidamlilik, epchillik va tezkorlikni rivojlantirish, ruhiy barqarorlikni ta'minlash va ijtimoiy faollikni oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, kurash tarixiy-madaniy asoslarga ega bo'lib, uning ildizlari qadimgi turon xalqlarining harbiy tayyorgarlik an'analarga borib taqaladi. Shu bois, ta'lim muassasalarida kurash mashg'ulotlarini kengaytirish, ommaviy sport tadbirlarida uni targ'ib etish va aholi o'rtasida faol tarzda rivojlantirish zarur. Bu nafaqat sog'lom avlodni shakllantiradi, balki milliy merosni saqlash va boyitishga ham xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR

1. Rahimov B. "Kurash va jismoniy tarbiya metodlari". Toshkent, 2021.
2. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni. 2015.
3. Salaev R., Yunusova M. "Sog'lom turmush tarzi muvaffaqiyat kaliti". Toshkent, 2019.
4. International Kurash Association. Training Guidelines. 2022.
5. World Health Organization. Physical Activity and Young People. Geneva, 2020.