

## MILLIY KURASHNING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA YOSHLARNI TARBIYALASHDA TUTGAN O'RNI

*Xusainov Shamshidin Yalgashevich,  
Namozov Baxodir Kuchkorovich,  
Eshmuradov Kodir Abriyevich*

*Samarqand davlat arxitektura-qurilish universiteti (SamDAQU)*

**Annotatsiya:** Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart – sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli talaba – sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli takomillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamlı ishlarni amalga oshirishdan iborat. Shuning uchun aholining salomatligini mustahkamlash, talaba – yoshlarning jismoniy baquvvat, botir insonlarni tarbiyalashga yordam beradigan kurash milliy sport turi jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi.

**Kalit so'zlar:** Kurash, sport, murabbiy, Jismoniy tarbiya, Olimpiya o'yinlari, Osiyo o'yinlari “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” sport o'yinlari

**Kirish.** Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport davlat ahamiyatiga molik ishdir, chunki mehnatkashlarning salomatligi, jismoniy tayyorligi ijtimoiy mehnat unumdorligiga va mamlakat mudofaa qobiliyatiga jiddiy va bevosita ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya va sport mehnatkashlar va yosh avlodni axloqiy hamda g'oyaviy-siyosiy tarbiyalash uchun katta imkoniyatlarga ega. Yoshlarning ma'naviy rivojlanishi ma'naviy boylik, axloqiy soflik va jismoniy kamolot bilan xarakterlanadi.

Yoshlarni ma'naviy barkamol qilib etio'tirish uchun jismoniy tarbiya xodimlari shahar va qishloqda olib boriladigan ommaviy fizkultura va sport ishlariga e'tiborni kuchaytirishlari shaxar va qishloq yoshlari uchun ma'qul keladigan ularbop sport turlarini rivojlanti-rishlari, kolxoz, sovxoz va rayon markazlarida doimo sport musobaqalari o'tkazib turishlari kerak. Bizning yoshlarimiz faqat har tomonlama ma'lumotli va ma'naviy go'zalgina emas, balki sog'lom chiniqqan jismoniy baquvvat bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport aholining keng qatlamlari va ayniqsa bolalarning kundalik hayotidan keng o'rin olmogi kerak. Maktablarda olib boriladigan ommaviy jismoniy tarbiya ishlarini rivojlantirishga ota-onalar qat'iy ishtirok etishlari kerak.

Jismoniy tarbiya har bir oilaga kirib borishi, ertalabki gimnastika mashqlari, harakatli o'yin-laru har bir oilada, ayniqsa qishloq joylarda normaga aylanishi zarur. Yoshlarimiz faqat ma'lumotli bo'lib qolmay, ma'naviy go'zal, sog'lom, chiniqqan, jismoniy baquv-vat bo'lishi zarur. Bularga sport harakatining ommaviyligi barcha yoshlarni qamrab olgan jismoniy tarbiyani rivoj-lantirish ularning irodaviy sifatlarini chiniqtirish, yigit vazifalarini jismoniy jihatdan mehnat va mudofaga tayyorlash tufayli erishish mumkin. Jumladan kurash, ot sportining xilma-xil turlari va harbiy mashqlar jangchilarni jangovor tayyorgarligini namoyish etish miqsadida qo'llanilar edi. Bu sport turlari juda antiqa rang-barang va murakkab texnikasi bilan ajralib turadi. Bu texnika hozirgi kungacha o'zining jozibadorligi bilan barchani rom etib kelmoqda.

Kurash eng qadimiy, hammabop va keng tarqalgan milliy sport turlaridan biridir. Milliy kurash turlari 40 dan ortiqdir. O'zbekistonda yunon rum va erkin kurash, sambo, dzyudo, karate bilan bir qatorda o'zbekcha milliy kurash ham rivojlanib bormoqda. Turli viloyat, tumanlardagi an'anaviy xalq bayramlari va spartakiada dasturlariga kurashning kiritilishi uning xalq orasida keng tarqalganligidan dalolat beradi. Mashg'ulotlarni tashkil etish va uni o'tkazish joylari jihoz-larning soddaligi tufayli o'zbekcha milliy kurash mamlaka-timizda yoshlarni ommaviy sport harakatiga jalb qilishiga yordam beradi. Milliy sport turlarini keng rivojlantirish uchun sharoit mavjud bo'lgan qishloq joylarda u, ayniqsa, qimmatli bo'lishi mumkin. Bizning respublikamiz territoriyasida kurashning ikki turi mavjud bo'lib, bu buxorocha va farg'ona qoidalari bilan kurashishdir. Bu hol dastur materialida ham o'z aksini topgan. Garchi yagona sport klassifikatsiyasida sport unvoni berish nazarda tutilgan bo'lsa ham milliy kurash mashg'ulotlarining maqsadi shug'ullanuvchilarning sog'lom turmish tarziga jalb qilish va kurashchilarning olimpiada turlari yunon rum va erkin kurash, sambo va dzyudo bo'yicha zaxira tayyorlashdan iborat. Mamlakatimizda milliy sport turlari rivojlantirish uchun barcha sharoitlar yaratilgan bo'lib ular bepoyon Vatanimizning barcha viloyat va tumanlarida keng tarqalgan. Bunda yosh avlodning har tomonlama barkamol etuk inson bulib shakllanishi va rivojlanishiga e'tibor beriladi.

Milliy sport turlari alohida olganda har bir xalq milliy madaniyatning o'ziga xos elementlari sifatida emas, balki fizkultura harakatining hozirgi vazifalarini hal qilishning muhim vositasi sifatida namoyon bo'lmoqda. Musobaqalarda polvonlarning kuch sinashganlarini hamma ko'rgan bo'lsa kerak. Xalqmiz yuksak jismoniy tayyorgarlikga va texnik mahoratga ega bo'lgan mashhur kurashchilarni polvon deb ataydilar. Kurash barcha tantanalarning doimiy yo'ldoshi. O'zbek xalqining bu an'anasi o'tmishdan qolgan meros. Uzoq vaqtlardan beri kurash tushuvchilar yakkama-yakka bellashuv natijasida kuchlilik, tezlik, chidam-lilik epchillikni, ya'ni insonning kundalik faoliyati, Vatan himoyasi shuningdek yuqori sport natijalariga erishish uchun zurur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivoj-lantirar edilar. O'zbekistonda

milliy sport kurashining rivojlanishi qisqacha bayon qilinadi. Unda o‘smir va yoshlarni jismoniy tarbiyalash sistemasida kurashning vazifalari, mazmuni, tutgan o‘rni va ahamiyati yoritiladi, ko‘ngilli sport jamiyati, bolalar va o‘smirlar sport maktablari seksiyalarida hamda oliy o‘quv yurtlarida kurashchilarga ta‘lim-tarbiya berish vositalari, forma va metodlari bayon qilinadi.

Kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayorlash formalari, harakatlar texnikasi va taktikasi asoslari - nazariy ma‘naviy, irodaviy va psixologik tayyorgarlik masalalari, shuningdek kurash mashg‘ulotlarini rejalashtirish va asosiy o‘quv xujatlari tushunarli formalarida tavsiflanadi. Unda o‘zbekcha milliy kurashning vazifasi ahamiyati tutgan o‘rni va rivojlanish tarixini ochib berilgan. Butun mamlakat miqyosida bo‘lgani kabi, O‘zbekistonda ham o‘smir va yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullashishlari uchun hamma sharoitlar yaratilgan – juda ko‘p sonli sport inshootlari, suzish havzalari, o‘ sport maydonchalari va hokazolar qurilgan. Chunki o‘shib kelayotgan yosh avlod salomatligini mustahkamlash, uni mehnat faoliyatiga, vatan himoyasiga tayyorlash haqida g‘amxo‘rlik qilish hukumatimizning diqqat markazida bo‘lib kelgan va bundan buyon ham shunday bo‘lib qoladi.

Kurash eng qadimiy, hammabob va keng tarqalgan milliy sport turlaridan biri. Mashg‘ulotlarni tashkil etish va jihozlanish joylarining soddaligi tufayli milliy kurash yoshlarni mamlakatimizdagi jismoniy tarbiya va ommaviy sport harakatiga jalb qilishga yordam beradi.

Respublikamiz territoriyasida texnik va taktik usullari jihatdan bir-biridan keskin farq qiluvchi ikki milliy kurash bor. Bu bo‘linish tarixan qaror topgan bo‘lib, territorial chegaralarga ega. Chunonchi, Buxoro qoidalari bilan kurashish Qoraqalpog‘iston, Buxoro, Xorazm, Qashqadaryo, Surxandaryo, Jizzax va Samarqand, Namangan, Andijon viloyatlarida esa farg‘ona qoidalari bo‘yicha kurash tushiladi.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o‘yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O‘zbekistonning obro‘- e‘tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida uch bosqichdan iborat “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” sport o‘yinlari ommalashib borayotgani ayniqsa e‘tiborlidir

**Xulosa.** Qisqasi, davlatimiz rahbarining kurashni rivojlantirish va ommalashtirish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar dasturini o‘z ichiga olgan qarori O‘zbek milliy sporti brendini yangi cho‘qqilarga zabt etishiga zamin hozirlaydi. Xulosa qilib aytganda, asrlar sinovidan, tarixiy davrlar silsilasidan o‘tgan, mardlar va munosib raqiblar bahsi bo‘lgan o‘zbek kurashi mustaqillik sharofati bilan umumdavlat darajasidagi sportga aylanib, butunjahon nazariga tushdi. O‘zbek kurashining sport turi

sifatida dunyoga yuz tutishi, mamlakatimizning xalqaro nufuzini yanada oshishida o'zining ham beqiyos hissasini qo'shmoqda.

### Foydalangan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman. -T: 1990.
2. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizitseskoj kulturi.M. 1991.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A.Uzbekcha milliy sport kurashi. T: 1993.
4. Galkovskiy N.M., Kerimov. F.A. Volnaya borba. T: 1987. 5.Verhoshanskiy Yu.V. Osnovn spetsialnoj fizicheskoy podgatovki sportsmena. M. 1988.
5. Sovremennaya sistema sportivnoy podgatovki. Pod. Red. Suslova F.P. M. 1995.
6. Vyatkin B.N. Upravlenie psiicheskim stressom v sportivnigh sorevnovaniyah. M. 1998.
7. Rodionov A.V. Psihofizicheskaya trenirovka. M. 1995.
8. Verhoshanskiy Yu.V. Programmirovanie i organizatsiya trenirovochnogo protsessa. M. 1985.
9. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: otbor i planirovanie. M. 1984.
10. Godik M.A. Kontrol trenirovka i sorevnovatelnih nagruzok. M. 1980.
11. Kerimov F.A Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T: 2001.
12. Toymurotov A.R O'zbek milliy kurashi T: 1990.
13. Choriev Z. Toshpulatov J. Palovon qizlar T: 2008.
14. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Eshmurodov Kadyr Abrievich, Namozov Bakhodir Kuchkarovich, & Kim Dinara Vladislavnovna. (2021). WRESTLING IS THE PAST AND FUTURE OF NATIONAL SPORTS. World Bulletin of Management and Law, 3, 26-30. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbml/article/view/137>
15. Yalgashevich, K. S., Kuchkarovich, N. B., & Abriyevich, E. Q. (2023). Results of Therapeutic Physical Culture with Students with Significant Health Impairments. JOURNAL OF ENGINEERING, MECHANICS AND MODERN ARCHITECTURE, 2(2), 16-18.
16. Muratov Muzaffar Shermamatovich, Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich, Axmedjanov Shuxrat Boltaevich, Sattorov Qarshiboy Norqulovich, Shermamatov Akobir Muzaffarovich, & Eshmurodov Qodir Abriyevich. (2021). Endurance Formation in General Physical Training Students. International Journal on Integrated Education, 4(3), 356-359. <https://doi.org/10.31149/ijie.v4i3.1512f>
17. Xusainov Shamshidin Yalgashevich, & Eshmuradov Kodir Abriyevich. (2024). O'zbekistonda mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning taraqqiyoti. Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan, 2(1), 661–665. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/jsiru/article/view/410>

18. Kuchkorovich, N. B., & Yalgashevich, X. S. (2024). Bolalar va o‘smirlar tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni. *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*, 2(1), 655-657.
19. ХУСАИНОВ, Ш. Я., & ХАСАНОВА, Ш. Х. (2016). ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВОВРЕМЯ ПРАВЛЕНИЯ АМИРА ТЕМУРА. In *Молодежь и XXI век-2016* (pp. 111-114).
20. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Namozov Baxodir Kuchkarovich, & Eshmurodov Qodir Abriyevich. (2023). Research of Development of Physical Preparedness of University Youth. *Procedia of Philosophical and Pedagogical Sciences*, 2(11), 73–76. Retrieved from <https://procedia.online/index.php/philosophy/article/view/1136>
21. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Namozov Baxodir Kuchkarovich, & Eshmurodov Qodir Abriyevich,. (2023). The Importance of the Relationship of Different Types of Preparedness in Teaching-Technical and Tactical Actions of Students in Streetball. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 24, 19-21. Retrieved from <http://sjii.indexedresearch.org/index.php/sjii/article/view/991>
22. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Namozov Baxodir Kuchkarovich, & Eshmurodov Qodir Abriyevich. (2023). Use of Games and Relay Races in Teaching Gymnastics at the Department of Physical Education and Sport. *Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence*, 2(11), 44–47. Retrieved from <https://univerpubl.com/index.php/horizon/article/view/2770>
23. Baxodir Kuchkarovich, N., & Qodir Abriyevich, E. . (2024). Health-Saving Technologies in Higher Educational Institutions As a Way to Preserve the Mental Health of Students. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 3(1), 593–596. Retrieved from <https://www.bjisrd.com/index.php/bjisrd/article/view/1492>
24. Namozov Baxodir Kuchkorovich, & Eshmuradov Kodir Abriyevich. (2024). JISMONIY TARBIYA VA SPORT VOSITASI YORDAMIDA YOSHLARDA MILLIY G‘URUR TUYG‘USINI SHAKLLANTIRISH. *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*, 2(1), 658–660. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/jsiru/article/view/4103>
25. Kuchkorovich, N. B., & Yalgashevich, X. S. (2024). Bolalar va o‘smirlar tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni. *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*, 2(1), 655-657.
26. Shamshidin Yalgashevich, K. ., & Baxodir Kuchkarovich, N. . (2024). Sports in the Life of Students Samarkand State Architectural and Construction University. *World Journal of Agriculture and Urbanization*, 3(1), 45–47.