

**KURASH - MILLIY MEROS VA JISMONIY RIVOJLANISH OMILI
SIFATIDA****To'rayev Farrux Hakim o'g'li***O'zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti**Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o'qituvchisi**farruxorayev555@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqolada kurash sport turining tarixi, uning jismoniy va ma'naviy tarbiyadagi ahamiyati hamda zamonaviy sport tizimida tutgan o'rni tahlil etiladi. Ilmiy tahlil asosida kurashning inson organizmiga ta'siri, texnik va taktik tafovutlari, shuningdek, yosh avlodni vatanparvarlik, iroda va mas'uliyat tuyg'usi asosida tarbiyalashdagi o'rni ko'rsatiladi. Kurashning sport sohasida rivojlanish tendensiyalari va uni xalqaro miqyosda ommalashtirish imkoniyatlari ham yoritiladi.

Kalit so'zlar: kurash, milliy sport, jismoniy tarbiya, texnik tayyorgarlik, tarbiyaviy ahamiyat, yoshlar, sport texnologiyalari.

**БОРЬБА КАК НАЦИОНАЛЬНОЕ НАСЛЕДИЕ И ФАКТОР
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ***Тураев Фаррух Хаким угли**Старший преподаватель цикла физической подготовки**Институт повышения квалификации**МВД Республики Узбекистан**farruxorayev555@gmail.com*

Аннотация: В данной статье анализируется история вида спорта кураш, его значение в физическом и духовном воспитании, а также его место в современной спортивной системе. На основе научного анализа показано влияние борьбы на организм человека, технические и тактические различия, а также ее роль в воспитании молодого поколения на основе чувства патриотизма, воли и ответственности. Также освещаются тенденции развития кураша в спортивной сфере и возможности его популяризации на международном уровне.

Ключевые слова: борьба, национальный спорт, физическое воспитание, техническая подготовка, воспитательное значение, молодежь, спортивные технологии.

**STRUGGLE AS A NATIONAL HERITAGE AND A FACTOR OF PHYSICAL
DEVELOPMENT**

Turaev Farrukh Hakim ugli

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of

Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

farruxtorayev555@gmail.com

Abstract: This article analyzes the history of the sport of kurash, its importance in physical and spiritual education, and its place in the modern sports system. Based on scientific analysis, the impact of wrestling on the human body, its technical and tactical differences, as well as its role in educating the younger generation on the basis of a sense of patriotism, will, and responsibility, have been shown. The trends in the development of kurash in the sports sphere and the possibilities of its popularization at the international level are also highlighted.

Keywords: wrestling, national sport, physical education, technical training, educational significance, youth, sports technology.

KIRISH

Kurash - O'zbekiston xalqining qadimiy va boy an'analariga asoslangan milliy sport turidir. Bu sport turi nafaqat jismoniy kuch va mahoratni, balki aql-zakovat, sabr-toqat, adolat va hurmat kabi ma'naviy qadriyatlarni ham targ'ib etadi. Kurash asrlar davomida xalq o'yini, o'zini himoya qilish vositasi va so'ngra sport turi sifatida shakllangan.

Kurashning tarixi va rivojlanishi

Kurashning ildizlari qadimgi sivilizatsiyalar davriga borib taqaladi. Arxeologik topilmalar va manbalarga ko'ra, kurash turlari Sharq mamlakatlarida miloddan avvalgi asrlardayoq mavjud bo'lgan. O'zbekiston hududida esa u bayram va xalq tantanalarida tashkil etiladigan bellashuvlar shaklida keng tarqalgan.

Mustakillik yillarida kurash davlat siyosati darajasida qo'llab-quvvatlanmoqda. 1998 yilda "Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi" (IKA) tuzilishi bilan kurash xalqaro sport maydoniga chiqdi. Bugungi kunda 130 dan ortiq mamlakatda kurash bilan shug'ullanish ommalashgan.

Kurashning jismoniy va psixologik ta'siri

Kurash sport turi jismoniy tayyorgarlikning deyarli barcha jihatlarini qamrab oladi:

- kuch va chidamlilik,
- tezkorlik va harakat muvozanati,
- reaksiya tezligi,
- mushaklar faoliyati va bug'imlarning harakat doirasini rivojlantiradi.

Psixologik jihatdan esa kurash insonda o'zini nazorat qilish, raqibga hurmat va ichki intizomni shakllantiradi. Bellashuv paytida qaror qabul qilish, strategik fikrlash va irodaviy sifatlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Texnik va taktik tayyorgarlik

Kurashdagi texnika asosan ikki yo'nalishga bo'linadi:

1. **Turib kurashish texnikasi** – turli xil ushlarlar, yiqitish usullari va qarama-qarshi harakatlarga javob qaytarish.
2. **Mukammal taktik tayyorgarlik** – raqib harakatini tahlil qilish, samarali hujum va himoya strategiyalarini qo'llash.

Trenajyor mashg'ulotlari, simulyatsiya va videotahlil kabi zamonaviy texnologiyalar kurashchi tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqmoqda.

Tarbiyaviy ahamiyati va ijtimoiy o'rni

Kurash nafaqat sport, balki ta'lim-tarbiya vositasi hamdir. U yoshlar ongida quyidagi sifatlarni shakllantiradi:

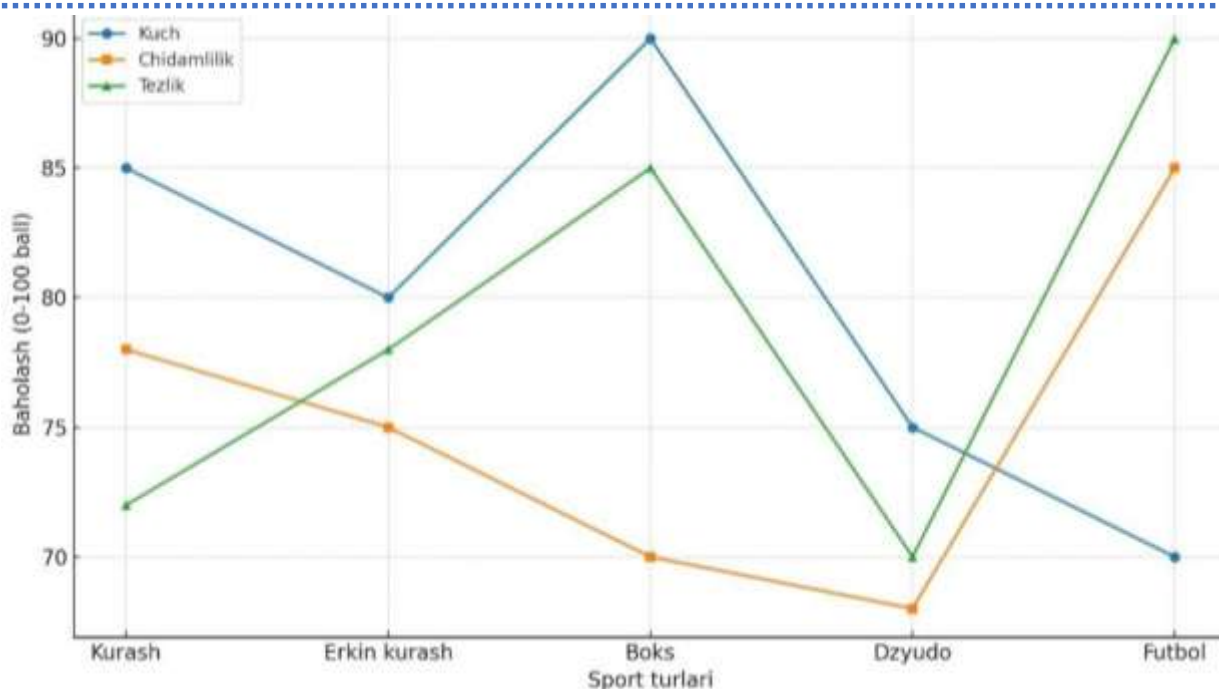
- vatanparvarlik,
- adolat va halollik,
- ahillik va hurmat,
- yengilishni qabul qilish va qayta harakat qilish qobiliyati.

Kurash maktab va kolledjlar, hamda mahalla miqyosida yoshlar tarbiyasida qo'llanish uchun samarali vosita hisoblanadi.

Xalqaro miqyosda rivojlanish istiqbollari

Xalqaro musobaqalarda kurashning o'rni tobora mustahkamlanmoqda. Xususan, Osiyo o'yinlari, Bolalar o'yinlari, Islom birdamligi o'yinlari kabi nufuzli musobaqalarga kurash kiritilmoqda. Olimpiya o'yinlariga kiritilishi ham kun tartibida turibdi. Bu esa uning xalqaro imiji va ommaviyligi uchun katta qadam bo'ladi.

Grafik №1. Sport turlarida jismoniy ko'rsatgichlar taqqoslanishi.



Yuqoridagi grafikda kurash va boshqa mashhur sport turlari — erkin kurash, boks, dzyudo va futboldagi uchta asosiy jismoniy ko‘rsatkich: **kuch**, **chidamlilik** va **tezlik** darajalari solishtirilgan. Bu ko‘rsatkichlar 0 dan 100 gacha bo‘lgan baholash shkalasi asosida baholandi.

Kurash sporti bo‘yicha natijalar shunday ko‘rinishga ega:

- **Kuch darajasi** – 85 ball,
- **Chidamlilik** – 78 ball,
- **Tezlik** – 72 ball.

Bu ko‘rsatkichlar kurash sportining jismoniy faollikning kompleks rivojini ta’minlashini ko‘rsatadi. Xususan, kurashda **kuch** ko‘rsatkichi ancha yuqori bo‘lib, bu sportning asosiy texnikasi — yiqitish, ushlash, va muqobil harakatlar ko‘pincha tana kuchiga bog‘liq ekanligini isbotlaydi.

Erkin kurash va **boks** sport turlari ham kuch va tezlik bo‘yicha yuqori natijalarni ko‘rsatgan bo‘lsa-da, **chidamlilik** jihatidan **futbol** eng yuqori ball — 85 ball bilan ajralib turibdi. Bu futbolda yugurish masofalari va o‘yin vaqti uzoqligi bilan izohlanadi.

Dzyudo esa o‘rtacha ko‘rsatkichlarga ega bo‘lib, kuch va texnikaga tayanuvchi, biroq yuqori tezlik va chidamlilikni unchalik talab qilmaydigan sport turi sifatida namoyon bo‘lgan.

Umuman olganda, kurash sporti barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha **muvozanatli va kompleks rivojlantiruvchi** sport turi ekanligi aniq namoyon bo‘ldi. Bu uni nafaqat bellashuvlar, balki yoshlar jismoniy tayyorgarligini oshirish va umumiy sport salohiyatini shakllantirishda ham samarali yo‘nalishga aylantiradi.

XULOSA

Kurash - bu milliy iftixor, jismoniy barkamollik va ma'naviy kamolotni targ'ib etuvchi sport turidir. Uni nafaqat sport, balki yosh avlod tarbiyasi, sog'lom turmush tarzi va xalqlararo do'stlik vositasi sifatida keng qo'llash mumkin. Ilmiy yondashuv va zamonaviy sport texnologiyalarini joriy qilish orqali kurashning kelajagi yanada porloq bo'lishi shubhasiz.

ADABIYOTLAR

1. Xudoyberganov A. Kurash sportining asoslari. Toshkent, 2020.
2. Karimov S. Milliy sport turlari tarixi va rivoji. Samarqand, 2018.
3. Xolmatov B. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. Toshkent, 2021.
4. Rasulov I. Kurash: texnika va taktika. Andijon, 2019.
5. Halqaro Kurash Assotsiatsiyasi (IKA) rasmiy sayti: <https://kurash-ika.org>
6. Sharipov D. Sport psixologiyasi asoslari. Buxoro, 2017.
7. Тўраев Ф.Х. Курашда тактик ва жисмоний тайёргарликнинг ўрни ва такомиллаштириш йўналишлари. // Тадқиқотлар. 2025.
8. Тўраев Ф.Х. Кураш ва спорт психологияси. // Тадқиқотлар. 2025.
9. Тўраев Ф.Х. Курашни ўргатишда педагогик ёндашувлар. // Тадқиқотлар. 2025.