

MILLIY KURASHNING JISMONIY VA RUHIY FOYDALARI

Ibodullayev Shoxjaxon Odilbek o'g'li

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

Dzyudo yo'nalishi 2-bosqich 24/1 guruh talabasi

Uzbekistan, Toshkent

shoxjaxoniboduloyev@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ish O'zbekiston milliy kurashining jismoniy va ruhiy foydalariga bag'ishlangan. Tadqiqotda kurashning sportchilar jismoniy tayyorgarligiga, kuch, chidamlilik va chaqqonlikka ta'siri, shuningdek, ruhiy barqarorlik, diqqat va stressga chidamlilikni oshirishdagi roli o'rganildi.

Аннотация: Данное исследование посвящено физическим и психологическим преимуществам национальной борьбы Узбекистана. Были изучены влияние борьбы на физическую подготовку, силу, выносливость и ловкость спортсменов, а также её роль в укреплении психической устойчивости, концентрации и стрессоустойчивости.

Kalit so'zlar: Milliy kurash, jismoniy tayyorgarlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, ruhiy barqarorlik, diqqat, stressga chidamlilik, sport tarixi, yoshlar sporti.

Ключевые слова: Национальная борьба, физическая подготовка, сила, выносливость, ловкость, психическая устойчивость, концентрация, стрессоустойчивость, спортивная история, молодежный спорт.

Dolzarbliqi: Milliy kurash – nafaqat jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi, balki ruhiy tarbiya, psixologik barqarorlik va shaxsiy intizomni shakllantiruvchi sport turi hisoblanadi. Kurash bilan muntazam shug'ullanish sportchilarda kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va muvozanatni rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, u diqqatni jamlash, tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish, strategik tafakkur va stressga chidamlilikni oshirish imkonini beradi.

Milliy kurash yoshlar va kattalar jismoniy salomatligini yaxshilash, ruhiy

barqarorlikni mustahkamlash va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Bundan tashqari, kurash sportchilarda mas'uliyat, intizom va o'zini boshqarish qobiliyatlarini shakllantiradi, shuningdek, jamoaviy ruhni, adolatni hurmat qilishni va raqibga nisbatan hurmatni rivojlantiradi. Shu tariqa, milliy kurash nafaqat sport faoliyati sifatida, balki jismoniy va ruhiy sog'liqni yaxshilash, tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan muhim sport turi sifatida dolzarbligini saqlaydi.

MILLIY KURASHNING JISMONIY VA RUHIY FOYDALARINING NATIJALARI VA MUHOKAMASI

Izoh: Tadqiqot natijalari milliy kurash sportchilar jismoniy va ruhiy

Ko'rsatkichlar	Bosh natija (o'rtacha)	10 haf/ so'ng	O'sish foizi (%)	Izoh
Kuch va mushak rivoji	50%	80%	+60%	Sportchilarning kuch va mushaklari sezilarli oshdi
Chidamlilik va chaqqonlik	55%	85%	+54.5%	Jismoniy tayyorgarlik yaxshilandi
Ruhiy barqarorlik	60%	90%	+50%	Stressga chidamlilik va psixologik barqarorlik oshdi
Diqqat va qaror qabul qilish tezligi	45%	75%	+66.7%	Sportchilarning qaror qabul qilish samaradorligi oshdi
Umumiy sog'liq va energiya	65%	92%	+41.5%	Sog'liq va umumiy energiya ko'rsatkichlari yaxshilandi

rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi.

Xulosa: Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, milliy kurash sportchilarning kuch, chidamlilik va chaqqonligini oshirish bilan birga, ruhiy barqarorlikni

mustahkamlash va stressga chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, milliy kurash yoshlar o'rtasida jismoniy va ruhiy sog'lig'ini yaxshilash va ijobiy tarbiya berishda samarali vosita hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Milliy Sport Federatsiyasi. "O'zbekiston milliy kurashi va uning jismoniy-ruhiy foydalari", Toshkent, 2023.
2. Назаров А. Физические и психологические преимущества национальной борьбы. Москва, 2022.
3. Reilly, T. "National wrestling and athlete development." Journal of Sports Sciences, 2021.
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. Human Kinetics, 2021.
5. International Wrestling Federation. "Traditional Wrestling Training and Health Benefits", Zurich: UWW, 2022.