

MILLIY KURASH TURLARI VA UNING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TUTGAN O'RNI VA AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.34.43.099

Q.P.Arslonov

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası professori

O.O.Fozilov

5A11 2001 – Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi magistratura mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

Аннотация: Mazkur maqolada O'zbek milliy kurashining jahon arenasiga tutgan o'rni, rivojlanish bosqichlari, jamiyat rivoji, kelajakdagi ijtimoiy vazifalarni oqilona hal eta oladigan yosh avlod, hamda aholining jismonan va intellektual rivojlanishida O'zbek milliy kurashining mohiyati haqida so'z yuritilgan.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль узбекской национальной борьбы на мировой арене, этапы развития, развитие общества, подрастающее поколение, способное рационально решать будущие социальные задачи, а также значение узбекской национальной борьбы в физическом и интеллектуальном развитии.

Annotation: This article discusses the role of Uzbek national wrestling in the world arena, the stages of development, the development of society, the younger generation that can rationally solve future social problems, as well as the importance of Uzbek national wrestling in physical and intellectual development.

Калит сўзлар: kurash, jismoniy tayyorgarlik, barkamollik, mustaqil fikr, erkin tafakkur, ijodkor, tashabbuskor, o'quvchi-yoshlar, organizmning funktsional imkoniyatlarini.

Ключевые слова: борьба, физическая подготовка, совершенствование, самостоятельное мышление, свободомыслие, творчество, инициатива, студенты, функциональные возможности организма.

Key words: struggle, physical training, perfection, independent thinking, free thinking, creativity, initiative, students, the physical capabilities of the organism.

O'zbek milliy kurashining jahon arenasiga chiqib, milliy mustaqillik yillrida shiddat bilan bir xalqning ma'naviy-jismoniy qadriyatidagi turli xalqlar va millatlarning udumiga aylanganligi olamshumul hodisadir. Zero kurash o'z jangovorligi, go'zalligi, jozibadorligi, halolligi bilan barchaning mehrini uyg'otgan, o'ziga katta qiziqish uyg'ota olgan sport turi hisoblanadi. Kurashda kurash tushuvchilar harom-harishdan, g'irromlikdan, o'g'rilikdan, kashandalikdan yiroq bo'lib, oliyjanoblik, insoniylik, hatto raqibiga nisbatan hurmat ko'rsatadigan insonlar bo'lishi talab etiladi. Kurash insonlarni chiniqtiradi, irodani mustahkamlaydi, xalqiga, Vataniga bo'lgan muhabbatini uyg'otadi va mustahkamlaydi. Shuning uchun ham kurashchilar qat'iy qarorga ega bo'lib, hech qachon do'stlariga, millatiga, Vataniga xiyonat qilmaydilar. Kurash irodani toblaydigan, aniq maqsad sari undaydigan, qiyinchiliklarni chidam va bardosh bilan yengishga o'rgatadigan sport turi hisoblanadi. Shu ning uchun ham kurash insonni ma'naviy, jismoniy, axloqiy jihatdan kamolotga yetkazuvchitarbiya maktabi rolini o'taydi. Kurash tushuvchilar yakkama-yakka bellashuv natijasid o'zlarida chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, tezlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, ma'naviy-axloqiy kamolotga erishadilar.

Ma'lumki, o'zbek milliy kurashi O'rta Osiyo va Qozog'iston hududida keng tarqalgan sport turi bo'lib, bu hududlarda kurashning "Buxorocho" va "Farg'onacha" shakllari keng qo'llaniladi. "Buxorocho" kurashda tik turgan holda, beldan pastni ushlamasdan, qalmoqi qilib yiqitish usuli mavjud. Bu kurashning asosiy usullari raqibni oshirib otish, qalmoqi, qoqma, ichki tomondan poypechak qilib ag'darib, raqibning yelkasidan ushlab, tizza tomon bilan ilomoq qilib yelkadan oshirib tashlashdan iborat. Buxoro, Xorazm, Samarqand, Qashqadaryo, Surxondaryo, Jizzax viloyatlari va Qoraqalpog'iston Respublikasi hududida "Buxorocho" kurash rasm bo'lgan.

Farg'onacha kurashda raqiblar tik turgan holda, oldinda belbog'idan ushlanadi, bellashuv paytida ham qo'yib yuborilmaydi.

Raqibni yerdan ko'tarib, oyoq harakatlari bilan yiqitiladi. Bu kurashning xarakterli usullari: irg'itish, raqibni, avvalo, yerdan uzib irg'tish, raqibni egib, aylantirib, boshini gilamga tegizmasdan irg'itish, raqibni aylantirib yiqitish, raqibni sonidan ushlab, qayirib yelkadan oshirib yiqitish.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Farg'onacha kurash Farg'ona vodiysi, Toshkent, Sirdaryo viloyatlari hududida rasm bo'lgan¹.

Ha, kurash xalqimizning qadimiy, hammabop, keng tarqalgan, halollikni talab etadigan, g'irromlikdan yiroq bo'lgan qadriyatlardan biri. U milliy mustaqilik yillarida keng quloch yozdi, keng sarhadlarga ega bo'ldi, u jahonni qamrab olmoqda. Yer kurrasining besh qit'asidagi 100 dan ortiq mamlakatlarida o'zbek kurashining ixlosmandlari, muxlislari va ishtirokchilari mavjud. Milliy g'urur, halollik, fidoiylilik, mag'rurlik, jasoratni o'zida mujassamlashtirgan milliy o'zbek kurashi 1992-yildan boshlab nufuzli musobaqalar sababchisi bo'lmoqda. Qorako'lda "Tursun ota", Shahrisabzda "Amir Temur", Surxondaryoda "at-Termiziy", Buxoroda "Bahouddin Naqshband", Andijonda "Bobur Mirzo", Xorazmda "Pahlavon Mahmud" xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar o'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarilishida, jahon sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi².

Shu bois bugungi kunda respublika ta'lim muassasalarida o'qitiladigan jismoniy tarbiya fanlari tizimidan o'rin olgan milliy kurash o'quv predmeti yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi, ma'naviy-axloqiy salohiyati, irodaviy sifatlarini yuksaltiruvchi, ularni ijtimoiy mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlovchi muhim vosita sifatida keng targ'ib qilinmoqda. Zero, bu fan "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablaridan kelib chiqib, o'quvchi yoshlarimizni:

- Jismoniy chiniquqan, barkamollik, baquvvat insonlar bo'lib yetishishga;
- Irodali, matonatli, dovyurak va jasoratli bo'lishga;
- Mutelik va jur'atsizlikdan xoli, har qanday xavf-xatarni bartaraf qilishga tayyor turuvchi mard o'g'lonlar bo'lishga;
- Mustaqil fikr, erkin tafakkur, ijodkor, tashabbuskor bo'lib yetishiga;
- O'zligini chuqur anglagan, iymon-e'tiqodli, insof-diyonatli, sabr-qanoatli, mehr-oqibatli, insonlar bo'lib, Vatanimiz sarhadlarining daxlsizligini ta'minlashga tayyor turishni o'rgatishga;
- Milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq, ma'naviy merosni asrab-avaylab, ko'paytirishga, xalqini, millatini har qanday nosozliklardan mudofaa qilishga tayyor turishga yo'lovchi fan bo'lib xizmat qiladi.

Bu hol yoshlarimizni bugungi shiddatkor hayot va jamiyat talablariga javob bera oladigan insonlarga, yangi bunyod etiladigan jamiyatning faol ishtirokchilariga aylantirishi tabiiydir. Shu bois, ta'lim muassasalarida, ayniqsa, oiliy ta'lim muassasalarida o'qitiladigan "Milliy kurash turlari va o'qitish texnologiyalari" fanining nufuzi yanada oshdi. Shuningdek, o'zbek kurashining jahonni qamrab olayotgani, Xalqaro kurash Assotsiatsiyasining tuzilishi, kurash bo'yicha xalqaro turnirlarning o'tkazilayotgani, olimpiya o'yinlariga kurash musobaqasining kiritilishi, mazkur fanning o'qitilishiga e'tiborni yanada kuchaytirdi.

E'tirof etib o'tish joizki, "Milliy kurash turlari va o'qitish texnologiyalari" fani o'quvchi-yoshlarni chaqqonlik, epchillik, jasurlik, mag'rurlik, jasoratga o'rgatishga, ularda mehr-oqibat, iymon-e'tiqod, insof-diyonat, halollikni tarbiyalashga xizmat qilar ekan, u jismoniy tarbiyaga oid fanlarning ma'lumotlariga ehtiyoj sezadi. Ayniqsa, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi", "Jismoniy tarbiya gigiyenasi", "Jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi", "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" kabi fanlardagi ma'lumotlar yoshlarga milliy kurashni o'rgatishi, ularni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash, harakatlar texnikasini singdirish, kurashchilarning kurash jarayonidagi irodaviy, ma'naviy, ruhiy tayyorgarligini ta'minlash, shuningdek kurash mashg'ulotlarini rejalashtirish, tashkilshtirish va o'tkazish masalalarini loyihasida amaliy yordam ko'rsatadi.

Chunonchi, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fani kurashchilar jismoniy madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslarini, jismoniy harakat malakalari va ko'nikmalari, ularni tarbiyalash prinsiplari, metodlari hamda usullarini insoniyat tamadduni erishgan yutuqlar asosida o'zlashtirishga, jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish masalalarini yoritishga xizmat qilsa, "Jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi" fani yoshlar sog'lom turmush tarzining fiziologik xususiyatlarini, o'quvchi-yoshlar organizmining funktsional imkoniyatlarini, jismoniy mashqlar tasniflarining fiziologik asoslari va harakat ko'nikmalarining rivojlanishini, muskullar faoliyatini vegetativ ta'minlash, jismoniy yuklamalari, me'yoriy-fiziologik asoslari haqida tushunchalar berishini ta'minlaydi. Bu esa shu sohaga oid bilimlarni kurashchilarning barcha qatlalarini ma'rifatli qilish, o'z jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich chiniqtirib borishga yordam berishi tabiiydir.

¹ Atoev A.Q. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari. –T.: O'qituvchi, 1987. 35-b.

² O'zbek kurashi dovrug'i/Tuzuvchilar: H.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro'ziyeva. –T.: Ibn Sino nashriyoti, 2002. 9-bet.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin. –T.: “Meditsina”, 1992.
- Atoyev A.Q. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti.–T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005.
- Nurshin J. va boshqalar. O'zbekcha kurash usullari. O'quv qo'llanma.- T.:, 1987.
- Nurillayev A. **“O'zbek kurashi uslubiyoti” (O'quv uslubiy qo'llanma)- Navoiy, 201.1**
- Kerimov F.A. Kurash tushaman. –T.: 1990.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
- F.B.Muzafarova. Vajnost razvitiya nacionalnix i obshekulturnix kompeteniy uchashixsya v processe modernizacii obrazovaniya. Vestnik nauki I obrazovaniya. Yauchno metodicheskiy jurnal. 2021/ №15. Str.51
- Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
- Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
- Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
- Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. Academics: An International Multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
- Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЎЕЇТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
- Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
- Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
- Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
- Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
- Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
- Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
- Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienuki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
- Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
- Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
- Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020).

Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

Саби́рова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.

Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022

Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ityuvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

В Мамуров, А Маманазаров, К Абдуллаев, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf