

MILLIY KURASHNING YOSHLAR MA'NAVIYATI VA JISMONIY TARBIYASINI RIVOJLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

Muratov Muzaffar Shermamatov
Samarqand davlat tibbiyot universiteti
Shermamatov Akobir Muzaffar o'g'li
Oriental universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'zbek milliy kurashining yoshlar ma'naviyati va jismoniy tarbiyasini rivojlantirishdagi o'rni hamda ahamiyati yoritilgan. Milliy kurashning yosh avlodni sog'lom, jismonan baquvvat, ma'nan yetuk va vatanparvar insonlar etib tarbiyalashdagi imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, kurash sporti orqali yoshlarda mardlik, halollik, sabr-toqat, intizom, raqibga hurmat va iroda kabi fazilatlarni shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Milliy kurashning jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va milliy qadriyatlarni yosh avlod ongiga singdirishdagi o'rni ochib berilgan. Maqolada kurash mashg'ulotlarini ta'lim-tarbiya jarayoni bilan uyg'unlashtirish hamda yoshlarni milliy sportga keng jalb etish bo'yicha fikr va tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: milliy kurash, yoshlar, ma'naviyat, jismoniy tarbiya, milliy qadriyatlar, sog'lom turmush tarzi, vatanparvarlik, mardlik, halollik, sport tarbiyasi.

Kirish

Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash, ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash va ma'naviy dunyoqarashini boyitish jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish hamda milliy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalashda milliy sport turlarining ahamiyati katta.

O'zbek milliy kurashi xalqimizning qadimiy an'analari, urf-odatlar va ma'naviy qadriyatlarini o'zida mujassam etgan sport turidir. Kurash asrlar davomida xalq sayillari, bayramlar va turli tantanalarning ajralmas qismi bo'lib kelgan. U nafaqat jismoniy kuch va mahoratni namoyon etish vositasi, balki insonning axloqiy fazilatlarni shakllantirishga xizmat qiluvchi tarbiya maktabi hamdir.

Milliy kurash bilan shug'ullanish yoshlarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, muvozanat va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlari rivojlanadi. Shu bilan birga, kurash yoshlarni intizomli bo'lishga, belgilangan qoidalarga rioya qilishga, raqibni hurmat qilishga va g'alaba sari qat'iyat bilan intilishga o'rgatadi.

Shu nuqtayi nazardan, milliy kurashning yoshlar ma'naviyati va jismoniy tarbiyasini rivojlantirishdagi ahamiyatini o'rganish dolzarb masalalardan biridir.

Milliy sport turlarini keng targ'ib qilish orqali yosh avlodda sog'lom turmush tarzi, milliy g'urur va yuksak axloqiy fazilatlarni shakllantirish mumkin.

Asosiy qism

Milliy kurash o'zbek xalqining boy tarixiy va madaniy merosining muhim tarkibiy qismidir. Ushbu sport turi xalqimizning mardlik, jasorat, halollik va adolat kabi qadriyatlarini namoyon etadi. Kurashning o'ziga xos qoidalari sportchilardan nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki odob-axloq me'yorlariga rioya qilishni ham talab etadi. Shu sababli milliy kurashni yoshlar tarbiyasida samarali vosita sifatida qo'llash muhim ahamiyatga ega.

Kurashning yoshlar ma'naviyatini rivojlantirishdagi asosiy jihatlaridan biri ularda milliy o'zlikni anglash tuyg'usini mustahkamlashdir. Yoshlar milliy kurash tarixi, uning rivojlanish bosqichlari va xalqimiz hayotidagi o'rni bilan tanishish orqali o'z madaniy merosiga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Milliy sport musobaqalari, ko'rgazmali chiqishlar va ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar yosh avlodda milliy qadriyatlarga hurmatni kuchaytiradi.

Kurash insonda halollik va adolat tuyg'ularini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Musobaqalarda belgilangan qoidalarga amal qilish, hakam qarorlarini hurmat qilish va raqibga nisbatan odobli munosabatda bo'lish sportchining axloqiy madaniyatini namoyon etadi. G'alabaga halol mehnat va muntazam mashg'ulotlar orqali erishish zarurligini anglagan yoshlar kundalik hayotda ham mas'uliyatli va intizomli bo'lishga intiladi.

Milliy kurashning yana bir muhim jihati shundaki, u yoshlarni sabr-toqat va irodaga o'rgatadi. Sport mashg'ulotlari davomida turli qiyinchiliklarni yengib o'tish, xatolardan xulosa chiqarish va o'z ustida ishlash zarur bo'ladi. Musobaqalarda mag'lubiyatga uchragan sportchi o'z kamchiliklarini tahlil qilib, keyingi bellashuvlarga yanada puxta tayyorgarlik ko'rishga harakat qiladi. Bu jarayon yoshlarning ruhiy barqarorligi va qat'iyatini rivojlantiradi.

Milliy kurash jismoniy tarbiyaning samarali vositalaridan biri ham hisoblanadi. Kurash mashg'ulotlari davomida sportchilar turli jismoniy mashqlarni bajaradilar, maxsus harakatlarni o'rganadilar va bellashuvlarda ishtirok etadilar. Buning natijasida ularning mushaklari mustahkamlanadi, harakat faolligi ortadi va jismoniy imkoniyatlari rivojlanadi. Muntazam mashg'ulotlar organizmning umumiy chiniqishiga, harakatlarni boshqarish qobiliyatining yaxshilanishiga va sog'lom turmush tarzining shakllanishiga yordam beradi.

Kurash bilan shug'ullanishda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va muvozanat kabi jismoniy sifatlar muhim o'rin tutadi. Masalan, raqib harakatini tez anglash va unga mos javob qaytarish tezkorlikni, uzoq davom etadigan mashg'ulotlarni bajarish chidamlilikni, turli usullarni to'g'ri qo'llash esa kuch va muvofiqlashtirish

qobiliyatini rivojlantiradi. Ushbu sifatlar yoshlarning boshqa jismoniy faoliyat turlarida ham muvaffaqiyatli ishtirok etishiga yordam beradi.

Biroq kurash mashg'ulotlari samarali va xavfsiz tashkil etilishi zarur. Mashg'ulotlardan oldin badan qizdirish mashqlarini bajarish, sport kiyimidan to'g'ri foydalanish, texnik usullarni murabbiy nazoratida o'rganish va sportchilarning yosh hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish muhimdir. Bu jarohatlanish xavfini kamaytirish va mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Milliy kurash yoshlarni jamoada ishlashga va o'zaro hurmatga ham o'rgatadi. Sportchilar mashg'ulotlar davomida murabbiy ko'rsatmalariga amal qiladilar, sheriklari bilan birgalikda mashq qiladilar va umumiy maqsad sari intiladilar. Bunday muhit ularda o'zaro yordam, hamjihatlik, mas'uliyat va intizom kabi fazilatlarni rivojlantiradi. Ayniqsa, o'smirlik davrida sport jamoasiga mansublik hissi yoshlarning ijtimoiy faolligi va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi.

Milliy kurashning tarbiyaviy imkoniyatlaridan ta'lim muassasalarida ham samarali foydalanish mumkin. Umumta'lim maktablari, sport maktablari va oliy ta'lim muassasalarida milliy sport turlariga bag'ishlangan tadbirlar, musobaqalar va ochiq mashg'ulotlar tashkil etish yoshlarning sportga qiziqishini kuchaytiradi. Kurash tarixiga oid ma'lumotlarni jismoniy tarbiya darslari bilan uyg'unlashtirish esa o'quvchilarning milliy meros haqidagi bilimlarini boyitadi.

Bunda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarning vazifasi faqat sport texnikasini o'rgatish bilan cheklanmasligi kerak. Ular yosh sportchilarga hurmat, halollik, mas'uliyat va o'zaro yordamning ahamiyatini ham tushuntirishlari lozim. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning xulq-atvori, intizomi va jamoaga munosabatiga e'tibor qaratish kurashning tarbiyaviy ta'sirini kuchaytiradi.

Oila va mahalla ham yoshlarni milliy kurashga jalb etishda muhim o'rin tutadi. Ota-onalarning farzandlarini sport bilan shug'ullanishga rag'batlantirishi, mahallalarda sport tadbirlarini tashkil etish va yosh iste'dodlarni qo'llab-quvvatlash sog'lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sport bilan shug'ullanish yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga va zararli odatlardan uzoq bo'lishiga ko'maklashadi.

Bugungi kunda o'zbek milliy kurashining xalqaro miqyosda ommalashib borayotgani ham uning ahamiyatini oshirmoqda. Xalqaro musobaqalar va sport tadbirlari orqali kurash milliy madaniyatimizni dunyoga tanitish, mamlakatimizning sport salohiyatini namoyish etish va xalqlar o'rtasidagi do'stlikni mustahkamlash vositasiga aylanmoqda. Yoshlarning bunday musobaqalarda ishtirok etishi ularda milliy g'urur va yurt sha'nini munosib himoya qilish tuyg'usini shakllantiradi.

Umuman olganda, milliy kurashning yoshlar tarbiyasidagi imkoniyatlari kengdir. Uning jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy jihatlarini o'zaro uyg'unlashtirish orqali yosh avlodni sog'lom, intizomli, irodali va milliy qadriyatlarga sodiq insonlar etib

tarbiyalash mumkin. Buning uchun sport mashg'ulotlarini muntazam tashkil etish, malakali murabbiylar faoliyatini qo'llab-quvvatlash va milliy kurashni ta'lim-tarbiya jarayoniga keng tatbiq etish zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'zbek milliy kurashi yoshlarning jismoniy rivojlanishi va ma'naviy kamolotini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu sport turi yoshlarni jismonan chiniqtirish bilan birga, ularda mardlik, halollik, sabr-toqat, intizom, iroda va raqibga hurmat kabi fazilatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Milliy kurash xalqimizning tarixiy merosi va ma'naviy qadriyatlarini yosh avlodga yetkazishning samarali vositalaridan biridir. Kurash bilan muntazam shug'ullanish yoshlarning sog'lom turmush tarziga amal qilishiga, bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishiga va jamoada o'zini tutish ko'nikmalarini rivojlantirishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Milliy kurashning tarbiyaviy imkoniyatlaridan to'liq foydalanish uchun ta'lim muassasalari, sport tashkilotlari, oila va mahalla hamkorligini kuchaytirish lozim. Yoshlarni milliy sport turlariga keng jalb qilish, murabbiylarning kasbiy mahoratini oshirish va xavfsiz mashg'ulot sharoitlarini yaratish bu boradagi muhim vazifalardandir.

Shunday ekan, milliy kurashni rivojlantirish nafaqat sport yutuqlariga erishish, balki ma'nan yetuk, jismonan sog'lom va vatanparvar yoshlarni tarbiyalashga ham xizmat qiladi. Milliy qadriyatlarimizni asrab-avaylash va ularni kelajak avlodga yetkazishda kurashning o'рни beqiyosdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. 2017-yil 2-oktabr, PQ-3306-son.
3. Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. — Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. — Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2005.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020-yil 24-yanvar, PF-5924-son.
6. Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi. Kurashning xalqaro qoidalari va musobaqalarni tashkil etish bo'yicha nizomlar. — Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi rasmiy materiallari.