

## SPORTDA MILLIY KURASHNING O'RNI VA AHAMIYATI.

*Xomidjonova Feruza Komiljon qizi.*

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsent.*

*G'afurova Sayyora.*

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat yunalish 2 - bosqich talabasi.*

### **Annotatsiya.**

Sport avvalo insonni har jihatdan sog'lom qilish bilan bir qatorda ham ma'nan ham jismonan yuksaltiradi. Shu sababdan yosh avlodni sportga jalb qilish lozim. Ayniqsa ota bobolarimizdan qolgan milliy kurash sportni, bizni qadryatlarimiz bilan bog'liqdir. Milliy kurash bolada bir qancha yaxshi vazirlarni namoyon qiladi.

### **Kirish.**

Sport - bu so'z tub zamitida nafaqat sog'lik balki ruhiy poklik ham mujassamlashgan hisoblanadi. Sportning bir turi bo'lmish kurash haqida so'z borar ekan avvalo bu ikki raqib bilan ma'lum qoidalarga muvofiq o'zaro olush hisoblanadi. Kurashning kelib chiqishi qadim tarix bilan bog'liq hisoblanadi. Qadimgi Yunonistonda ham usha paytlar olimpiadalarda kurash musobaqalari uyishtirilgan. Uni tomosha qilish uchun xalq to'planib o'z jamoasi yoki sportchisiga muxlislik qilishgan. Xozirgi paytda kurashning bir qancha turlari mavjud va bu turlar bilan davlatlararo musobaqalar uyishtirilib kelinmoqda. Mustaqillikka eriahganimizdan so'ng sportga qaratilgan e'tibor yanada kuchaytirildi, bir qancha qonunlar qabul qilindi shu jumladan kurash sport turiga ham aloxida e'tibor qaratildi. Bu esa boshqa davlatlarga ham kurash sportini keng tanitishga yanada imkon berdi.

### **Asosiy qism.**

Kurash sportini hozirgi kunda tanimagan va bu sport turi haqida eshitmagan O'zbek xalqi bo'lmasa kerak. Kurash bilan shug'ullanib kelayotgan polvonlarimiz shu kungacha bir qancha yutiqlarga erishib kelishmoqda bu esa bizni ham yutig'imiz hisoblanadi. Sportni avvalo yosh avlod hayot faoliyati sifatida qabul qilib, doyimiy kun taribidan joy oldirsakkina erishilgan maqsadga yeta olamiz. Sport bilan shug'illanish avvalo inson salomatligi uchun mustahkam poydevor hisoblanadi. Sportni uzviy ravishda olib borish va ratsional ovqatlanish tartibiga amal qilish orqali natijaga erish lozimdir. Kurash sport turi haqida gap borar ekan avvalo bu insonni jasurlikka undaydi. Kurash bilan shug'ullangan inson baquvvat, kuchli bilaklari bilan ham boshqalardan ajralib turadi. Bu sport turi hozirgi kunda insonlar hayotida katta ahamiyatga ega. Kurash bilan o'zboshimchalik bilan shug'ullanib bo'lmaydi, sababi uning ham o'z tartib - qoidalari mavjud. Kurash sportiga tayyorlanish uchun trenir maslahatlari va kumagi

zarur hisoblanadi, kun tartibi va mashg'ulot uzviy ravishda olib boriladi. Milliy kurash hawida o'quvchilarga ilk ta'assurot o'yg'otish uchun avvalo bu sport harakatlarini birinchi aytib keyin ko'rsatib berish lozim. Mashg'ulotlarni qoldirish yoki yetarli darajadan ortiq yuklamalarni bajarish esa bolada toliqish va charchoq hissini o'yg'otadi.

Kurash sporti sportning asosiy bir bo'lagi desak aslo mubolag'a bo'lmaydi, sababi kurash avvalo bizga ota bobolarimizdan me'ros bo'lib kelgan hisoblanib, jismonan sog'lom qilish bilan bir qatorda an'ana va qadriyatlarimizni anglashni ham o'rgatadi. Bayramlarda, sayllarda tog' va adirlarda avvaldanoq bu sport turi bo'yicha musobaqalar uyishtirilib kelinmoqda. Bu ham qadriyatlarimizning bir bo'lagi hisoblanadi.

Boshqa sport turlaridek kurashning ham texnik - taktik harakatlari mavjud bo'lib, bu sport bilan shug'ullanish davomida bu harakatlar o'rganib, mustahkamlanib borilaveradi. Harakatlarni mujassamlashtirib taktika amalga oshiriladi bu esa mahorat hisoblanadi. Mahoratli sportchi esa doyim g'alaba qozonadi. Shu tariqa sportning bir bo'lagi hisoblanmish kurash ham uziga yarasha mahorat hisoblanadi.

Xulosa.

Sport bilan shug'ullanish inson hayotida muhim ahamiyatga ega bo'lishi lozim hisoblamadi. Sport ham bir necha bo'laklarga bo'lingan bo'lib, kurash uning bir bo'lagi hisoblanadi. Milliy kurashning sportda tutgan o'rni juda katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Milliy kurash boz uchun qadriyat, meros hisoblanar ekan bu sport turini bizdan keyingi avlodlarga ham o'rgatish bizning vazifamiz hisoblanadi desak aslo mubolag'a bo'lmaydi. Shu tariqa yillar davomida bu sport turi yanada sayqallashib, ko'rkamlashib boraveradi. Milliy kurash qonun qoida va halol bellashuv hisoblanib, insonda jasurlik hissini o'yg'otadi va ko'pgina yaxshi vazilatlarni tarbiyalaydi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Kerimov F. A. "Sport kurashi uslubi va nazariyasi".
2. Bakiev Z. A. "Erkin kurash nazariyasi va uslubi".
3. Yusupov. K. "Xalqaro kurash qonun qoidalari texnikasi va taktikasi".
4. Kerimov F. A. "Kurash nazariyasi va uslubi".