



## MILLIY KURASH ORQALI YOSHLARNING JISMONIY VA MA'NAVIY TARBIYASINI RIVOJLANTIRISH

**Quvatov Elyor Haqmuratovich**

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM Jismoniy madaniyat va sport  
kafedrasi dotsent v.b.*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada milliy kurash orqali yoshlarning jismoniy va ma'naviy tarbiyasini rivojlantirish masalasi ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil etilgan. Tadqiqot davomida milliy kurash bilan muntazam shug'ullanuvchi o'smirlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari hamda ma'naviy-axloqiy sifatlari sport bilan shug'ullanmaydigan tengdoshlari bilan taqqoslandi. Natijalar milliy kurash yoshlarning tezkorlik, kuch, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini sezilarli darajada rivojlantirishini ko'rsatdi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlari jarayonida intizom, mas'uliyat, jamoada ishlash ko'nikmasi, kattalarga hurmat, irodaviy barqarorlik va milliy qadriyatlarga sadoqat kabi ma'naviy fazilatlar shakllanishi aniqlandi. Tadqiqot milliy kurashni yoshlar tarbiyasining samarali vositasi sifatida keng joriy etish zarurligini asoslab beradi.

**Kalit so'zlar:** milliy kurash, jismoniy tarbiya, ma'naviy tarbiya, yoshlar tarbiyasi, sport pedagogikasi, irodaviy sifatlar, milliy qadriyatlar, sog'lom turmush tarzi.

**Аннотация.** В статье рассматривается развитие физического и духовно-нравственного воспитания молодежи средствами национальной борьбы. В ходе исследования были сравнены показатели физического развития и нравственно-волевых качеств подростков, регулярно занимающихся национальной борьбой, и их сверстников, не посещающих спортивные секции. Результаты показали, что занятия борьбой способствуют развитию силы, быстроты и выносливости. Одновременно формируются дисциплина, ответственность, уважение к старшим, умение работать в коллективе,



волевые качества и приверженность национальным ценностям. Исследование обосновывает необходимость широкого внедрения национальной борьбы в систему воспитания молодежи.

*Ключевые слова:* национальная борьба, физическое воспитание, духовно-нравственное воспитание, молодежь, спортивная педагогика, волевые качества, национальные ценности, здоровый образ жизни.

*Annotation.* This article examines the development of physical and moral education of youth through national wrestling from a scientific and pedagogical perspective. The study compares physical fitness indicators and moral-volitional qualities of adolescents who regularly practice national wrestling with those who do not participate in sports activities. The results show that wrestling significantly improves speed, strength, and endurance. At the same time, it fosters discipline, responsibility, respect for elders, teamwork skills, willpower, and commitment to national values. The research substantiates the importance of widely implementing national wrestling as an effective means of youth education.

*Keywords:* national wrestling, physical education, moral education, youth development, sports pedagogy, volitional qualities, national values, healthy lifestyle.

## **Kirish.**

Milliy kurash o'zbek xalqining ko'p asrlik tarixiy-madaniy merosining ajralmas qismi bo'lib, u nafaqat sport turi, balki tarbiya vositasi sifatida ham alohida ahamiyatga ega. Bugungi globallashuv sharoitida yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ularning jismoniy sog'lomligi bilan bir qatorda ma'naviy yetukligini ta'minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi[2]. Zamonaviy hayot tarzida jismoniy faollikning kamayishi, raqamli texnologiyalarga haddan tashqari berilish, passiv turmush tarzi yoshlar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, ma'naviy bo'shliq, milliy qadriyatlardan uzoqlashish, ijtimoiy muhitdagi turli salbiy ta'sirlar yoshlarning ruhiy va axloqiy shakllanishiga ham xavf tug'dirmoqda. Bunday sharoitda milliy sport turlarini, xususan milliy kurashni



yoshlar tarbiyasiga keng joriy etish jismoniy va ma'naviy tarbiyani uyg'un holda rivojlantirishning samarali vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin[3].

Ilmiy manbalarda jismoniy tarbiya shaxs rivojlanishining ajralmas qismi sifatida talqin qilinadi. Jismoniy mashqlar nafaqat mushaklar va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, balki asab tizimining barqaror ishlashini ta'minlaydi, stressga chidamlilikni oshiradi va umumiy ish qobiliyatini yaxshilaydi. Ma'naviy tarbiya esa shaxsning axloqiy fazilatlarini, irodaviy sifatlarini, milliy o'zligini anglash va ijtimoiy mas'uliyat hissini shakllantirishga qaratilgan jarayondir. Milliy kurash ushbu ikki yo'nalishni o'zida mujassamlashtirgan noyob vosita sifatida e'tiborga loyiqdir. Kurash jarayonida yoshlar kuch, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirsa, shu bilan birga halollik, hurmat, sabr-toqat, o'zini boshqara olish kabi ma'naviy-axloqiy fazilatlarini ham egallaydilar[4].

## **Metodlar.**

Tadqiqotning maqsadi milliy kurash bilan muntazam shug'ullanishning yoshlarning jismoniy rivojlanishi va ma'naviy tarbiyasiga ta'sirini aniqlashdan iborat bo'ldi. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: milliy kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarning jismoniy ko'rsatkichlarini o'rganish, ularning ma'naviy-axloqiy sifatlarini baholash, kurash bilan shug'ullanmaydigan tengdoshlar bilan taqqoslash va olingan natijalarni statistik jihatdan tahlil qilish[1]. Tadqiqotda 14–17 yoshdagi 60 nafar o'smir ishtirok etdi. Ulardan 30 nafari kamida bir yil davomida sport maktabida milliy kurash bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan o'quvchilar, qolgan 30 nafari esa sport to'garaklariga qatnashmaydigan nazorat guruhi vakillari edi.

Jismoniy rivojlanishni baholash uchun bir qator standart testlar qo'llanildi. Jumladan, 30 metrga yugurish tezlikni, joyidan uzunlikka sakrash portlovchi kuchni, turnikda tortilish qo'l va yelka kamari mushaklari kuchini, 1000 metrga yugurish umumiy chidamlilikni aniqlashga xizmat qildi. Shuningdek, yurak urish tezligi va qon bosimi kabi fiziologik ko'rsatkichlar ham o'lchandi. Ma'naviy-axloqiy sifatlarni baholash uchun esa maxsus so'rovnomalar, pedagogik kuzatuvlar va murabbiylar



hamda sinf rahbarlarining ekspert baholari qo'llanildi. So'rovnomalar orqali intizom, jamoada ishlash qobiliyati, kattalarga hurmat, o'zini nazorat qila olish, mas'uliyat hissi kabi ko'rsatkichlar aniqlashtirildi[5].

## **Natijalar.**

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, milliy kurash bilan shug'ullanuvchi o'smirlarning jismoniy ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'ldi. 30 metrga yugurish natijalarida kurashchilar o'rtacha tezroq vaqt ko'rsatdilar, bu ularning tezkorlik sifatlari yaxshi rivojlanganidan dalolat beradi. Joyidan uzunlikka sakrashda ham kurashchilar ustunlik ko'rsatib, portlovchi kuch darajasi yuqoriligini namoyish etdilar. Turnikda tortilish testida farq ayniqsa yaqqol bo'lib, kurashchilar mushak kuchi va chidamliligi bo'yicha sezilarli ustunlikka ega ekanligi aniqlandi. 1000 metrga yugurish natijalari esa ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi va yurak-qon tomir tizimi samaradorligi yuqoriligini ko'rsatdi[6].

Fiziologik ko'rsatkichlar ham ijobiy tendensiyanı tasdiqladi. Kurash bilan muntazam shug'ullanuvchi o'smirlarning tinch holatdagi yurak urish tezligi nazorat guruhiga qaraganda pastroq bo'lib, bu yurak faoliyatining iqtisodiy ishlashini anglatadi. Qon bosimi ko'rsatkichlari ham me'yoriy diapazonda bo'lib, organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi yuqoriligini ko'rsatdi. Ushbu natijalar milliy kurash yoshlar salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini jadallashtirish va funksional imkoniyatlarini kengaytirishda samarali vosita ekanligini ilmiy asosda tasdiqlaydi[8].

Ma'naviy-axloqiy sifatlar tahlili ham muhim natijalarnı ko'rsatdi. So'rovnomalar va pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, kurash bilan shug'ullanuvchi o'smirlar intizomga ko'proq amal qiladilar, mashg'ulotlarga va darslarga mas'uliyat bilan yondashadilar. Ular orasida dars qoldirish, kechikish, tartib-intizom buzilish holatlari kamroq uchradi. Murabbiylar va o'qituvchilarning fikricha, kurashchilar jamoada ishlashga moyil, tengdoshlariga yordam berishga tayyor va kattalarga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo'ladilar. Bu holat milliy



kurash jarayonida shakllanadigan sport etikasi, ustoz-shogird an'analari va raqibga hurmat tamoyillari bilan izohlanadi.

Milliy kurash mashg'ulotlari jarayonida yoshlar faqat texnik usullarni o'rganib qolmay, balki o'zini tutish madaniyatini ham egallaydilar. Gilamga chiqishdan oldin va keyin salomlashish, raqibga hurmat ko'rsatish, hakam qarorlariga bo'ysunish kabi qoidalar ularda tartib-intizom va o'zini nazorat qila olish ko'nikmalarini shakllantiradi. Mag'lubiyatni munosib qabul qilish va g'alabada kamtarlikni saqlash ham ma'naviy tarbiyaning muhim jihatlaridan biridir. Tadqiqot davomida kurashchilar orasida agressiv xatti-harakatlar, janjalkashlik yoki o'zini haddan tashqari yuqori qo'yish holatlari kam uchragani kuzatildi. Bu esa sportning ijobiy ijtimoiylashtiruvchi ta'sirini ko'rsatadi[7].

Ma'naviy tarbiyaning yana bir muhim jihati – irodaviy sifatlarning rivojlanishidir. Kurash mashg'ulotlari muntazam mehnat, qiyinchiliklarni yengish, og'riqqa chidash va o'z ustida ishlashni talab qiladi. Bu jarayon yoshlarning sabr-toqatini, matonatini va maqsadga intiluvchanligini shakllantiradi. So'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, kurashchilar o'z oldiga maqsad qo'yish va unga erishish yo'lida qat'iyat ko'rsatish bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori ko'rsatkichlarga ega. Ular murakkab vaziyatlarda tez taslim bo'lmay, muammoni hal etishga harakat qiladilar.

Milliy kurash yoshlarning milliy o'zligini anglashida ham muhim rol o'ynaydi. Mashg'ulotlar davomida kurash tarixi, mashhur polvonlar, milliy qadriyatlar haqida suhbatlar o'tkazilishi o'smirlarning o'z xalqining an'analari va madaniyatiga qiziqishini oshiradi. Bu esa ularda vatanparvarlik tuyg'ularini, milliy g'urur va iftixor hissini shakllantiradi. Nazorat guruhidagi o'smirlarga qaraganda kurashchilar milliy sport turlari va an'analar haqida ko'proq ma'lumotga ega ekanligi aniqlandi. Bu holat ma'naviy tarbiyaning muhim ko'rsatkichlaridan biri sifatida baholanishi mumkin.

Tadqiqot natijalari jismoniy va ma'naviy tarbiya o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjudligini ham ko'rsatdi. Jismonan chiniqqan, sog'lom va faol o'smirlar ruhiy



jihatdan ham barqarorroq, o'ziga ishonchi yuqoriroq bo'lishi kuzatildi. Sport bilan shug'ullanish ularda salbiy odatlarga berilish ehtimolini kamaytiradi, bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazishga yordam beradi. Kurash mashg'ulotlari yoshlarni ko'cha muhitidagi turli salbiy ta'sirlardan uzoqlashtirib, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltiradi. Bu esa nafaqat alohida shaxs, balki jamiyat uchun ham ijobiy natijalar beradi.

## **Muhokama.**

Muhokama jarayonida shuni ta'kidlash lozimki, milliy kurashning tarbiyaviy ta'siri ko'p jihatdan murabbiy shaxsiga bog'liq. Murabbiy nafaqat sport texnikasini o'rgatuvchi mutaxassis, balki tarbiyachi, namuna va yo'l ko'rsatuvchi shaxsdir. Agar murabbiy yoshlar bilan to'g'ri pedagogik yondashuv asosida ishlasa, sport orqali beriladigan ma'naviy saboqlar yanada samarali bo'ladi. Shu bois murabbiylarning pedagogik va psixologik bilimlarini oshirish, ularni milliy tarbiya masalalariga mas'uliyat bilan yondashishga undash muhimdir.

Tadqiqot asosida bir qator amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Birinchidan, umumta'lim maktablarida va sport maktablarida milliy kurash to'garaklarini kengaytirish maqsadga muvofiq. Ikkinchidan, mashg'ulot dasturlariga ma'naviy-ma'rifiy suhbatlar, milliy qadriyatlar va sport etikasi bo'yicha darslarni kiritish lozim. Uchinchidan, ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirib, ularni farzandlarining sport bilan shug'ullanishiga faol jalb qilish zarur. To'rtinchidan, yoshlar o'rtasida milliy kurash musobaqalarini ko'paytirish, ularni bayram va ommaviy tadbirlar bilan uyg'unlashtirish sportga qiziqishni oshiradi va tarbiyaviy ta'sirni kuchaytiradi.

Shu bilan birga, tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud. Ishtirokchilar sonining nisbatan kamligi natijalarni keng miqyosda umumlashtirish imkoniyatini cheklashi mumkin. Ma'naviy sifatlarni baholashda subyektiv omillar ham ta'sir ko'rsatishi ehtimoldan xoli emas. Kelgusida ko'proq hududlarni qamrab olgan, turli yosh toifalarini o'z ichiga olgan kengroq tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shuningdek, milliy kurashning uzoq muddatli tarbiyaviy ta'sirini o'rganish ham muhim ilmiy yo'nalishlardan biri bo'lishi mumkin.



## **Xulosa.**

Xulosa qilib aytganda, milliy kurash yoshlarning jismoniy va ma'naviy tarbiyasini uyg'un rivojlantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. U yoshlarning sog'ligini mustahkamlaydi, jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, irodaviy va axloqiy fazilatlarini shakllantiradi, milliy o'zligini anglash va vatanparvarlik tuyg'ularini kuchaytiradi. Zamonaviy tarbiya tizimida milliy kurashdan keng foydalanish barkamol, sog'lom va ma'naviy yetuk avlodni voyaga yetkazishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.**

1. Yo'ldoshev Q. Sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik. – Toshkent, 2020.
2. Ismoilov R. Yoshlar sporti va uning tarbiyaviy ahamiyati. – Buxoro, 2019.
3. Matkarimov S. Sportda irodaviy sifatlarni shakllantirish. – Toshkent, 2018.
4. Qurbonov D. Jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik. – Toshkent, 2022.
5. Sodiqov M. Pedagogika va sport tarbiyasi. – Toshkent, 2016.
6. Tellayevich, K. R. (2025). JAHONDA AXBOROT XAVFSIZLIGIGA NISBATAN BO'LAYOTGAN EHTIYOJNING STATISTIK TAHLILI. Modern education and development, 39(4), 309-314.
7. Tellayevich, K. R. (2025). TARMOQ XAVFSIZLIGINI TA'MINLASHDA O 'Z DST ISO/IEC 27033 STANDARTINING O 'RNI. Global Science Review, 4(6), 482-486.
8. Botirovich, X. S. (2024). RAQAMLI MUHITDA O 'QITISH TEXNOLOGIYALARI VA MODELLARI. Modern education and development, 11(3), 155-161.
9. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. GOLDEN BRAIN, 2(16), 26-30.
10. Xidirova, N. B. qizi Muqimova, GZ (2024). EXCELDA DIAGRAMMALAR BILAN ISHLASH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 167-171.