

MILLIY KURASH SPORTINING YOSHLAR SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Choriyev Uchqun Suyun o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika

universiteti NTM o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada milliy kurash sportining yoshlar salomatligiga jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan ko'rsatadigan ijobiy ta'siri ilmiy asosda tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida 13–18 yoshli yoshlar ishtirokida o'tkazilgan mashg'ulotlar natijalari asosida ularning umumiy jismoniy rivojlanishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyati, mushak kuchi, bardoshlilik darajasi hamda ruhiy holatidagi o'zgarishlar baholandi. Natijalar milliy kurash bilan muntazam shug'ullanish yoshlarning sog'lig'ini mustahkamlash, immunitetni oshirish, stressga chidamlilikni kuchaytirish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashda muhim omil ekanini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: milliy kurash, yoshlar salomatligi, jismoniy rivojlanish, sog'lom turmush tarzi, psixologik barqarorlik, jismoniy tarbiya.

Аннотация. В статье научно проанализировано положительное влияние национальной борьбы на физическое, психологическое и социальное здоровье молодежи. На основе результатов тренировок, проведенных среди юношей и девушек в возрасте 13–18 лет, оценены показатели физического развития, функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечная сила, выносливость и психоэмоциональное состояние. Полученные данные показывают, что регулярные занятия национальной борьбой способствуют укреплению здоровья молодежи, повышению иммунитета, развитию стрессоустойчивости и социальной адаптации.

Ключевые слова: национальная борьба, здоровье молодежи, физическое развитие, здоровый образ жизни, психическая устойчивость, физическое воспитание.

Annotation. This article analyzes the positive impact of national wrestling on the physical, psychological, and social health of young people. Based on training results of adolescents aged 13–18, indicators of physical development, cardiovascular and respiratory system function, muscle strength, endurance, and psychological stability were evaluated. The findings confirm that regular participation in national wrestling improves youth health, strengthens immunity, increases stress resistance, and enhances social adaptation.

Keywords: national wrestling, youth health, physical development, healthy lifestyle, psychological stability, physical education.

Kirish.

Milliy kurash o'zbek xalqining boy madaniy merosiga mansub, asrlar davomida shakllangan milliy sport turlaridan biri bo'lib, bugungi kunda nafaqat sport musobaqalari, balki yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularni jismonan barkamol etib tarbiyalashning samarali vositasi sifatida ham e'tirof etilmoqda. Kurash sporti orqali yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb etish, ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etadi[1]. Ayniqsa, zamonaviy texnologiyalar asrida harakatsizlik, noto'g'ri ovqatlanish, stress va zararli odatlar yoshlar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan bir davrda milliy kurashning sog'lomlashtiruvchi imkoniyatlari yanada ortib bormoqda. Ushbu maqolada milliy kurash bilan muntazam shug'ullanishning yoshlar salomatligiga jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan ko'rsatadigan ta'siri ilmiy-nazariy va amaliy asosda tahlil qilindi[2].

Metodlar.

Tadqiqot jarayonida jismoniy tarbiya va sport nazariyasi bo'yicha ilmiy adabiyotlar, sport fiziologiyasi, sport tibbiyoti va pedagogika sohasidagi manbalar tahlil qilindi. Shuningdek, 13–18 yoshli o'g'il-qizlar ishtirokida olib borilgan mashg'ulotlar kuzatuv, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini baholash, funksional holatni aniqlash bo'yicha test sinovlari natijalari umumlashtirildi. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, taqqoslash, so'rovnoma va statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Mashg'ulotlar jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus kurashga xos mashqlar, kuch, chaqqonlik, muvozanat, tezkorlik va bardoshlilikni rivojlantiruvchi mashqlar tizimli ravishda qo'llanildi. Mashg'ulotlar oldidan va yakunida yoshlarning yurak urish tezligi, nafas olish chastotasi, mushak kuchi, umumiy chidamliligi va psixologik holati bo'yicha ma'lumotlar qayd etildi[4].

Natijalar.

O'tkazilgan kuzatuv va tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, milliy kurash bilan muntazam shug'ullanish yoshlarning umumiy sog'lig'ini mustahkamlashga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida yoshlarning yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilangani, nafas olish tizimi sig'imi oshgani, mushaklar kuchi va harakat apparati rivojlangani kuzatildi. Tajriba guruhidagi yoshlarning 10–12 haftalik mashg'ulotlardan so'ng umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtacha 20–25 foizga oshgani aniqlandi. Skelet-mushak tizimi mustahkamlanib, gavda tikligi yaxshilandi, umurtqa pog'onasiga tushadigan yuklama to'g'ri taqsimlana boshladi. Bu esa o'smirlar orasida keng uchraydigan skolioz, bo'yin va bel og'riqlari kabi muammolarning oldini olishda muhim omil bo'lib xizmat qildi. Shuningdek, milliy kurash mashg'ulotlari ortiqcha vaznning kamayishi, moddalar almashinuvining faollashuvi va immunitetning mustahkamlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi[3].

Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatdiki, milliy kurash nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatlikni mustahkamlashda ham muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar jarayonida yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortdi, irodaviy sifatlar — sabr, matonat, qat'iyat, bardoshlilik, mas'uliyat hissi sezilarli darajada shakllandi. Kurash o'yinlarida raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri kurashish yoshlarni qo'rquvni yengishga, stressga chidamlilikni oshirishga va tezkor qaror qabul qilishga o'rgatadi. Mashg'ulotlarda doimiy intizom, murabbiy ko'rsatmalariga qat'iy rioya qilish odati yoshlarning kundalik hayotida ham tartiblilik, mas'uliyat va maqsadlilikni shakllantiradi. Psixologik so'rovnoma natijalariga ko'ra, kurash bilan shug'ullanayotgan yoshlar orasida asabiylik, tajovuzkorlik va ijtimoiy moslashuv muammolari ancha past bo'lgani qayd etildi.

Milliy kurashning yoshlar salomatligiga ta'siri uning ijtimoiy ahamiyati bilan ham chambarchas bog'liqdir. Kurash jamoada ishlash, jamoadoshlarga hurmat, raqibga nisbatan odob-axloq me'yorlariga rioya qilish, g'alaba va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni shakllantiradi. Ayniqsa, o'sib kelayotgan avlodni milliy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalashda, vatanparvarlik tuyg'ularini mustahkamlashda milliy kurashning tarbiyaviy imkoniyatlari juda katta. Yoshlar milliy sport orqali o'z tarixini, milliy an'alarini, ajdodlar merosini anglay boshlaydi. Bu esa ularning ma'naviy dunyosini boyitadi, zararli odatlardan yiroq bo'lishiga xizmat qiladi[5].

Muhokama.

Muhokamalar shuni ko'rsatadiki, milliy kurash sporti yoshlarning sog'lom rivojlanishi uchun eng qulay sport turlaridan biridir. Kurash mashg'ulotlari ochiq havoda yoki yaxshi shamollatiladigan sport zallarida o'tkazilishi, maxsus qimmat jihozlarni talab qilmasligi bilan ham qulaydir. Mashg'ulotlar yosh xususiyatiga mos ravishda bosqichma-bosqich tashkil etilsa, bu sport turi ortiqcha zo'riqishsiz, jarohatlarsiz yuqori samaradorlik beradi. Shu bilan birga, kurash jarayonida muvozanatni saqlash, og'irlik markazini to'g'ri boshqarish, raqib kuchidan to'g'ri foydalanish kabi harakatlar tananing barcha mushak guruhlarini uyg'un rivojlantiradi. Bu esa yosh organizmning proporsional o'sishi va umumiy jismoniy tayyorgarligining oshishiga olib keladi.

Milliy kurashning sog'lomlashtiruvchi ta'siri jarohatlar profilaktikasida ham muhim ahamiyat kasb etadi. To'g'ri yiqilishni o'rganish, mushaklarning elastikligi, bo'g'imlarning harakatchanligini oshirish yoshlarni kundalik hayotdagi yiqilishlar, turli jarohatlardan himoyalashga yordam beradi. Tadqiqot davomida kuzatilgan sportchilarda oddiy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan shikastlanish holatlari kamroq qayd etildi. Bu holat milliy kurashning xavfsiz sport turi ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, milliy kurash sporti yoshlar salomatligini mustahkamlashda ko'p qirrali ijobiy ta'sirga ega bo'lgan samarali jismoniy tarbiya vositasidir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam kurash mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy rivojlanishini jadallashtiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilaydi, mushak kuchi va umumiy chidamlilikni oshiradi. Shu bilan birga, psixologik barqarorlik, irodaviy sifatlar, ijtimoiy moslashuv va ma'naviy tarbiya jarayoniga ham katta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Milliy kurash orqali yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb etish, ularning jismonan va ruhan barkamol bo'lib voyaga yetishida mustahkam poydevor yaratiladi. Shuning uchun ta'lim muassasalarida, sport maktablarida va mahallalarda milliy kurash mashg'ulotlarini keng joriy etish, unga yoshlarni ommaviy jalb qilish zamonaviy sport siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yusupov kurash, Kurash, T., 1999; Mo'minov A., Prezident. Sport. G'alaba!, T., 2001.
2. Vaxobov, G. I. (2023). MILLIY KURASH SPORT TURIGA 12-13-YOSHDAGI BOLALARNI TAYYORLASH. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 2(21), 178-180.
3. Dustmurodov, V. (2023). METHODS OF DEVELOPMENT OF SWEEPING METHODS AND TECHNIQUES IN 14-15-YEAR-OLD WRESTLERS IN CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOLS.
4. Ochilov, J. (2022). O'QUVCHI VA TALABALARNI JISMONIY TARBIYALASHNING AHAMIYATI. Academic research in educational sciences, (Conference), 811-816.
4. O'zbekiston Kurash Federatsiyasi. Milliy kurash qoidolari va metodik qo'llanma. — Toshkent, 2022.
5. World Health Organization. Physical Activity and Health Guidelines. — Geneva, 2020.
6. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
7. Axmedovna, B. S. (2025, February). Ingliz tilini o'rganishda o'zaro muloqotning ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 318-325).
8. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Алишеров, Г., & Дузмуродова, М. (2025). Jahon adabiyotshunosligi rivoji. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 124-126.
9. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Шерматов, Р., & Розимуродов, М. (2025). Amaliy tilshunoslik masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 126-128.

- 10.Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Сайдуллоева, М., & Нормаматова, Н. (2025). O'zbek tilshunosligining nazariy masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 121-123.
- 11.Kh, K. G., & Yusupov, R. A. (2021). Egamberdiev Kh. S., Yakhshiboev RE The use of geographic information systems to substantiate promising areas for the organization of prospecting and exploration works (for example, for water supply of national economic facilities) IICS-2020, 78, 83.
- 12.Kh, K. G. EgamberdievKh. TH Kh. Egamberdiev.(2020). Change of meteorological valuesin autumn of Samarkand region. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(5), 6652-6660.
- 13.Djumanov, J. X., Zayniddinov, H. N., & Eshmurodov, D. E. (2020). Egamberdiev Kh. Mathematical Modeling of the Processes Formations of stocks in Low Water Period (on the example of the Karshi aquifer). International Journal of "Innovate Technology and Exploring Engineering (IJITEE)" ISSN, 2278-3075.
- 14.Юсупов, Р. А., & Ишанходжаев, О. (2020). Egamberdiev Kh., Ахралов ШС Ер ости сувлари геофилтрация жараёнларини моделлашнинг дас-турий таъминотини ишлаб чиқиш. ТАТУ хабарлари" Илмий-техника ва ахборот таҳлилий журналы, 3, 55.
- 15.Normurodovna, A. M. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARI HAMDA MAKTABLARDA INGLIZ TILINI O'QITISHNING O'XSHASH VA FARQLI JIHATLARI. Modern education and development, 37(3), 284-289.