

**KURASH TO'GARAKLARIGA YOSH BOLALARNI (QIZLARNI) JALB QILISH
METODLARI**

O'zganboyev Dilyorbek Donyorbek o'g'li

Andijon davlat pedagogika institute Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-bosqich talabasi.

Annotatsiya: *Sportga e'tibor yuksalgan jamiyat sog'lom jamiyat tarzida rivojlanadi. Sportning barcha turlari borki, ular shaxsning nafaqat jismoniy barkamolligini, qolaversa ma'naviy rivojlanishiga ham xizmat qiladi. Xususan, kurash sporti milliy qadriyatlar himoyasi bo'lib, o'zida milliy g'urur, iftixor va yorug' kelajakka ishonch tuyg'ularini mustahkamlashni ta'minlaydi. Kurashish san'ati ko'p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma'lum. Ushbu maqolada kurash to'garaklariga yosh bolalarni, xususan, qizlarni jalb qilish metodlari to'g'risida so'z yuritildi.*

Kalit so'zlar: *kurash to'garaklari; kurashish san'ati; polvon.*

**METHODS OF ATTRACTING YOUNG CHILDREN (GIRLS) TO WRESTLING
CLUBS**

Abstract: *A society with increased attention to sports develops as a healthy society. There are all types of sports that serve not only physical fitness, but also spiritual development of a person. In particular, wrestling is a defense of national values, and provides strengthening of national pride, pride and confidence in a bright future. The art of fighting has been known in many nations since ancient times. This article discusses methods of attracting young children, especially girls, to wrestling circles.*

Keywords: *wrestling circles; the art of fighting; wrestler.*

Kurash sport turlaridan biri bo'lib, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi hisoblanadi. Kurashish san'ati ko'p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma'lum. Kurash, ayniqsa, Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o'rin olib kelgan. Milliy kurashning xilma-xil ko'rinishlari Gretsiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg'oniston, Rossiya, O'zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog'iston va boshqa mamlakatlarda mavjud. Zamonaviy sport kurashining asosiy qoidalari XVIII asr oxiri – XIX asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912-yil Xalqaro havaskorlar kurashfederatsiyasi (FILA) tuzildi (hozir unga 144 mamlakat, O'zbekiston 1993-yildan a'zo).

Yangi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish,

sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmogda.

Xalqaro maydonda sport kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o'zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shugullanishga ruxsat etiladi.

Kurash azaldan o'zbek turmush tarzining uzviy qismi bo'lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo'lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O'zbekiston janubi) hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan. Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo'lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (II-III asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o'zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart ko'yish yo'li bilan aniqlashgan va bu shartda kurash musobaqasi bo'lgan. Bunga o'zbek xalq qahramonlik dostoni – „Alpomish“dagi Barchin shartlarini misol qilib ko'rsatish mumkin.

Ulardan biri ikki kurashuvchining biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga o'z raqibidan qutulishning chorasini qiladi...". Bu ta'rif zamonaviy Kurash qoidalariga yaqindir. Vaqt o'tishi bilan kurash zamonaviy O'zbekiston hududida istiqomat qiluvchi aholining eng sevimli va ardoqli an'analaridan biriga aylandi. Shu ma'noda kurash o'zbeklarning qonqoniga singib ketgan, deb aytish mubolag'a bo'lmaydi. Ushbu sport turiga bo'lgan muhabbat otalardan bolalarga meros sifatida o'tib keladi. Bugungi kunga kelib birgina O'zbekistonda kurash bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni ikki milliondan ortgan. Ushbu sport ishqibozlari va havaskorlarning soni esa behisobdir.

Ushbu sport turiga yosh bolalarni jalb qilish kurashga xos bo'lgan texniktaktik va jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish, mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, maxsus va musobaqa mashqlarini bajarishni boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish, mashg'ulot yuklamalarini texnik tayyorgarlikka ta'siri, maxsus yordamchi mashqlarni saralash va ularni musobaqa mashqlarining biomexanik harakatlariga ta'sir ko'rsatishi yuzasidan katta talablarni qo'ymoqda. Kurash to'garagi-o'quv –mashg'ulot va tarbiyaviy ishlarni tashkil qilishning asosiy turi hisoblanadi. Ular korxonalar va ta'lim muassasalari qoshidagi sport jamoalaridan tashkil qilinadi. Kurash to'garaklari oldidagi yoshlarning jismonan barkamol bo'lishiga yordam berish va yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlash vazifasi qo'yiladi. Kurash sport to'garagining asosini tashkil qilish uchun korxonalarda va tashkilotlarda ishlaydigan

sportchilar bir joyga to'planadi. Yoshlarni kurash to'garagiga jalb qilishda har xil targ'ibot va tashviqot, suhbat, ko'rgazmali chiqishlar, sport kechalari, fotovitrinalar, e'lonlar va boshqa vositalardan foydalanadi.

Hozirgi kunda milliy kurash usullariga o'rta maktablar, kasb hunar kollejlari, oliy ta'lim tizimi jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatilmogda. Sport maktablarining kurash to'garaklarida mutaxassis sportchilar tayyorlashning pedagogik jarayoni davr talabiga muvofiq takomillashib bormogda.

Malakali sportchi kurashchilar tayyorlash jarayoni ko'p bosqichli va kurashchilardan muntazam jismoniy, texniktaktik va nazariy hamda ma'naviy iroda tayyorgarligi, mashaqqatli mexnat talab etadigan pedagogik jarayon hisoblanadi. Kurash mashg'uloti – yosh sportchilarni kurash turlariga xos bo'lgan mashqlar va harakatlarga o'rgatishga qaratilgan pedagogik jarayon bo'lib hisoblanadi. Kurash mashg'ulotining maqsadi yosh kurashchilarni yuqori malakali sportchi qilib tarbiyalash va kurash turlarida sportdagi eng yuksak natijalarga erishish bilan birga ma'naviy yetuk hamda jismonan barkamol inson qilib tarbiyalash hisoblanadi. Kurash mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish jarayonlari ham muhim vazifalar bo'lib belgilanadi.

Bugungi kunda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan qator islohotlar zamirida xalqning turmush tarzini yaxshilash, aholining barcha qatlamlarida ma'nan va jismonan sog'lom muhitni yaratish, salomatlikni mustahkamlash g'oyasi yotibdi. Shu bois ayni paytda jismoniy tarbiya va sportga e'tibor davlat ahamiyatiga molik muhim ijtimoiy-siyosiy vazifaga aylangan. Yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etishda yuksak ahurat c ahurat, sport bilan mutnazam shug'ullanish, aholi orasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish, aholining barcha qatlami, ayniqsa yosh avlodni sportga jalb qilish orqali ular salomatligini saqlash, mamlakatning iqtisodiy-ijtimoiy hayotini yanada yuksaltirish hozirgi kunning muhim masalalaridan biri bo'lib qolmogda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. 2000–2005.
2. Umirov Sh. Kurash sport turi tarixi. Toshkent. 2022.
3. Usmonova I. Erkin kurash to'garaklariga yosh qizlarni jalb qilish samaradorligi. Toshkent. 2022.
4. Saidov G'. Milliy kurash – milliy qadriyatlar bo'lagi. Toshkent. 2022.
5. Umarov T. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. Samarqand. 2021.
6. Tastanov T. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. 2015. 7. Umirov Sh. Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish. Scientific progress. 2021.
8. Taymuratov A. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent. 2017.
9. Matchanov R. Sport kurashining mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi. Berlin. 2022.

10. To'xtasinov B. Belbog'li kurashchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish usullari. Niderlandiya. 2022.

11. Hazratqulov Sardor Furqat o'gli (2022). basketbol o'yini barkamol avlod tarbiyasining asosi. Academic research in educational sciences, 3 (1), 761-764. doi: 12.24412/2181-1385-2022-1-761-764

13.ХазраткуловСардорФуркатович.(2022.11.18.)особенности формирования здоровья студенческой молодежи. проблемы и решения совершенствования здорового образа жизни студентов на основе физической культуры.

14. Хазраткулов Сардор Фуркатович.(2022)Роль психологической подготовки в баскетболе.Analytical journal of Education and Development.

15. Hazratqulov Sardor Furqat o'g'li.(2022)Technical and Tactical Training of Basketball Players and Theoretical Basis of Selection of Young People. European journal of Innovation in Nonformal Education.

16.Hazratqulov Sardor Furqat o'g'li (2022)Basket bolo'yin texnikasini tasniflanishi. International Conference on Multidimensional Innovative Research and Technological Analyses.