

## **KURASHCHILARNI TAYYORGARLIGINI MAXSUS RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI**

**Isaqov Shuxratbek Mo‘ydinovich**  
ADU, Fakultetlararo jismoniy madaniyat  
va sport kafedrasida katta o‘qituvchisi

### **ANNOTATSIYA**

*Ushbu maqolada kurash va uni rivojlantirish, uning kelib chiqish tarixi, turlari, qayerlarda tarqalganligi xususida fikr yuritiladi. Kurash, ayniqsa, Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan o‘rin olib kelgan. Va bundan tashqari, nafaqat, kurash, balki, barcha sport turlariga oid harakatli o‘yinlar haqida ma’lumotlar keltirib o‘tiladi.*

**Kalit so‘zlar:** kurash, sport turi, sportchi, milliy kurash, belbog‘li kurash, kuch, tezkor kuch, kuch chidamliligi, kurashchi tezkorligi, egiluvchanlik, jismoniy tayyorgarlik.

### **АННОТАЦИЯ**

*В данной статье рассматривается борьба и ее развитие, ее история, виды и истоки. Борьба была особенно популярна в Греции, где она участвовала в древних Олимпийских играх. Кроме того, есть информация не только о борьбе, но и об экшенах по всем видам спорта.*

**Ключевые слова:** борьба, спорт, спортсмен, национальная борьба, борьба на поясах, сила, ловкость, силовая выносливость, быстрота борца, гибкость, физическая подготовка.

### **ABSTRACT**

*This article discusses the struggle and its development, its history, types and origins. Wrestling was especially popular in Greece, where it competed in the ancient Olympics. In addition, there is information about not only wrestling, but also action games in all sports.*

**Keywords:** wrestling, sport, athlete, national wrestling, belt wrestling, strength, agility, strength endurance, wrestler speed, flexibility, physical training.

### **KIRISH**

Yurtimizda sport turi, xususan, kurashda yoshlarni tarbiyalash va ta’lim berish ishlari yuqori darajada tashkillashtirilgan. Kelgusida yuqori marralarni egallovchi kurashchilar zaxiralari yaratilmoqda va alohida e’tibor qaratilmoqda. Kurashda zaxiradagi sportchilarni samarali tayyorlash bo‘yicha hamda undagi mashg‘ulotlarda

tavsiya etiladigan turli uslublar to'g'risida mutaxassislar turlicha tavsiyalar berib o'tishgan. Kurashni rivojlantirishda mana shu uslublarning yordami beqiyosdir.

Qadimdan yurtimizda kurash va belbog'li kurash turlariga qiziqish va e'tibor o'zgacha bo'lgan. Hattoki, to'ylar, turli bazmlar ham bu sport turisiz bo'lmagan. Shundan ham bilib olishimiz mumkinki, kurash xalqimiz hayotida alohida mavqega ega. Barcha davrlar va xalqona asarlar kurashning, jismoniy tarbiyaning muhim elementi, jismoniy mashaqqatlarning eng ommabop turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik beradi. Kurash o'yinlari qadim-qadimdan beri o'ynab kelinadi. Qadimgi Yunonistonda kurash turining rivojlanishi, taraqqiy etilishi to'g'risida ko'psonli haykallar, amforalar hamda vaznlardagi tasvirlar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar - Homer, Platon kabilarning ishlari dalolat beradi.

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Kurashning ilk namunasi sifatida IX - VIII asrlarda " Illiada" dostonida keltirilgan Ayaks va Odissey a o'rtasidagi kurash namunalarini misol qilib keltirishimiz mumkin. Mana shu qadimgi kurash o'yinlari natijasida hozirgi kurash o'yinlari shakllanib bordi.

Milliy kurash turlaridan: kurash va belbog'li kurash qadimda dunyoga kelgan. 1936- yilda Toshkentda birinchi bor 30 ta shahardan 120 ta polvon yig'ilgan O'zbekiston birinchiligi o'tkazildi. 1938- yilda " Sambo " kurashi joriy etiladi. 1945-yildan boshlab kurash bo'yicha respublika birinchiligi o'tkaziladi. Shuningdek, sport turlarini rivojlantirish maqsadida katta ko'lamdagi ishlar amalga oshirilgan. Xususan, 1992- yil 14-yanvar O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashi tomonidan " Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida "gi qonun qa'bul qilindi. 1992-yilda "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etildi. Bularni sportga qaratilgan katta e'tibor desak mubolag'a bo'lmaydi. Sport turlariga uni rivojlantirishga bag'ishlangan bu kabi faoliyatlar yil sayin keng ko'lamda rivojlantirilmogda. Biz kurash haqida so'z yuritar ekanmiz, bu sohaning yana bir yo'nalishi sifatida " Armrestling" ni olishimiz mumkin. Armrestling ingliz tilidan olingan bo'lib, qo'lda kurashish ma'nosini anglatadi. Bu yakka kurash turi har xil bayramlar va tantanalarda eng kuchli kishini aniqlashning an'anaviy usuli bo'lib kelgan va hozir ham shunday.

Kurashni, xususan, jismoniy tarbiyani rivojlantirishda turli xil harakatli o'yinlar targ'ib qilinadi. Jismoniy tarbiyaning muhim bosqichlaridan biri jismoniy vositadir. Ularning tarkibiy qismi esa harakatli o'yinlar, sport turlari, turli sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlaridan iborat. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mana shunday harakatli o'yinlar ham o'z ichida quyidagi guruhlarga bo'linadi:

1. Jamoali (komanda) o'yinlar
2. Ommaviy o'yinlar ( ko'pchilik birgalikda o'ynaydigan o'yinlar)
3. Yakka tartibda yoki juftlikda o'ynaladigan o'yinlar
4. Estafetali o'yinlar

Jamoali o'yinlarda ikki yoki undan ortiq jamoalar ishtirok etadi. Masalan, "Kartoshka ekish" o'yini. Ommaviy harakatli o'yinlarda barcha qatnashchilar baravariga o'yinda ishtirok etadilar. Masalan, " Kalxat keldi, qoch bolam ". Yakka yoki juft o'yinda ikki ishtirokchi qatnashadi. Masalan, "Yelka urishtirish ", " Xo'rozlar jangi ". Estafetali o'yinlar ham umumiy, jamoali, yakka bo'lishi mumkin. Masalan, " Eshak mindi ", " Cho'pon ", "Podato'p".

### **XULOSA**

Shuni aytish joizki, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari, turli xil sport musobaqalari jarayonlarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga maxsus tayyorgarlik talab etiladi. Xususan, sportning kurash turini rivojlantirish maqsadida harakatli, egiluvchan harakatlariga oid mashqlarni bajarish lozim. Milliy harakatli o'yinlarsiz birorta ham sport mashg'ulotlari o'tkazilmaydi, hatto, oliy chempionatlarda mohir sportchilar ham yakka holatda o'ziga xos bo'lgan harakatli o'yinlarni bajarishadi, sababi harakatli o'yinlar gavda chigillarini yozish, ko'ngil ochish va jismoniy sifatlarni tayyorlashga xizmat qiladi.

### **REFERENCES**

1. Atayev. A. K. Kurash- T.,1987.
2. Lekarov A. O'zbek milliy kurashining arxiologiya materiallarida aks etishi // Turon tarixi.2002. N<sup>o</sup>\_21.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati.- T.,2007
4. Saloydinov, S. Q. O. G. L. (2021). PAXTA TOZALASH ZAVODLARIDA ENERGIYA SARFINI KAMA YITIRISHNING TEXNIK-IQTISODIY MEKANIZMINI YARATISH. *Academic research in educational sciences*, 2(9), 886-889.
5. Салойдинов, С. К. У. (2022). С ПАРОВОЙ ТУРБИНОЙ 471 МВт НА ТАЛИМАРДЖАНСКОЙ ТЭЦ РАСЧЕТ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ РЕЖИМОВ ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ ЗИМНЕЙ НАГРУЗКЕ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, (Special issue), 116-121.
6. Салойдинов, С. К. У. (2022). ИННОВАЦИОННОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БИОГАЗА. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 280-285.