

Azimov Adahamjon Meliqo'ziyevich
Farg'ona davlat universiteti Sport o'yinlari kafedrası o'qituvchisi

KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH

Annotatsiya: Kurashni ilmiy tadqiq etish bo'yicha Respublikamiz va xorijiy mutaxassisleri va olimlari tomonidan qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Kurashning ijtimoiy-falsafiy asoslarini o'rganish uning tarbiyaviy ahamiyatlarini ochib borishda A.Atoev, J.Tursunov, O.Toymurodov, J.Toshpo'latov, U.Ibrohimov, X.Rafiyev, T.Odilov, K.Yusupov, A.Ro'ziyev, N.Azizovlarning tadqiqot ishlari alohida e'tiborga sazovor. Mualliflarning ishlarida kurashning paydo bo'lish tarixi, uni o'zbek millatiga tegishli ekanligi ilmiy ma'lumotlar asosida isbotlangan. Yuqorida nomlari keltirilgan mualliflar kurash tarixi va uning falsafiy-ma'naviy asoslarini o'rganish borasida yetarlicha izlanishlar olib borganlar.

Kalit so'z: Kurash, sport, xalqaro kurash, o'zbek kurashi, xalq o'yinlari, maxsus mashqlar.

Har qanday sport turining rivojlanishida ilmiy-uslubiy asoslar katta ahamiyat kasb etadi. Chunki ushbu sport turining mohiyati, uning ilmiy asoslari mazkur sport turining zaruratini yoritib beradi.

Yana bir guruh olimlar bevosita kurashchilar tayyorlash, kurash mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish borasida izlanishlar olib borganlar. Ular qatoriga A.Atoev, J.Toshpo'latov, F.Kerimov, A.Istomin, K.Yusupov kabi yetuk mutaxassislarni kiritish mumkin.

Quyida ular to'g'risida qisqacha ma'lumotnoma keltiriladi.

Jo'raqul Tursunov (marhum). Kurash targ'ibotchilaridan biri, kurash dovrug'ini jahonga tanitish, uni sayyoramiz uzra ma'lum va mashhur etishda fidoiylik ko'rsatgan mutaxassis. Xalqaro kurash akademiyasining birinchi Prezidenti, O'zbekiston Kurash Federatsiyasining birinchi Prezidenti, biologiya fanlari doktori, professor, kurash va sambo bo'yicha sport ustasi.

Ahmadali Asqarov. Tarix fanlari doktori, professor. Abu Rayhon Beruniy nomidagi davlat mukofoti sovrindori, O'zbekiston Respublikasi FA akademigi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan fan arbobi. 450 dan ortiq ilmiy va ilmiy-ommabop maqolalar, shu jumladan qator monografiya, darslik va o'quv qo'llanmalar muallifidir.

Xaydarbek Bobobekov. Mag'firat nomidagi O'rta Osiyo xalqlari tarixi instituti direktori, tarix fanlari doktori, Leybnis nomidagi Yevropa tabiiy fanlar akademiyasining haqiqiy a'zosi (akademigi), —Nuri Xo'jand (Tojikiston) nomli Markaziy Osiyo xalq akademiyasining akademigi.

—O'zbek kurashi dovrug'i (2002-yil) kitobi, ko'plab ilmiy maqollar va risolalar muallifidir.

Atoev Abdullo Qodirovich (marhum). Pedagogika fanlari doktori, professor. O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport murabbiysi unvoniga sazovor bo'lgan, kurash bo'yicha sport ustasi.

—O'zbekiston o'quvchilari jismoniy sifatlarini rivojlantirishda sport elementlari, xalq o'yinlari va maxsus mashqlarni qo'llashning samaralarini

tekshirish mavzuidagi nomzodlik dissertatsiyasini himoya qilgan (1970).

—Ota-onalarga oilada bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish haqida (1983),

—Farzandingiz barkamol bo'lsin (1990),

—Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash (V.V.Sermeev va A.V.Marlen bilan hamkorlikda, Kiyev, 1986),

—Mahallalarda ommaviy-sport harakati (1991, hamkorlikda) kabi qo'llanma va monografiyalar muallifidir.

—Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalashning nazariy va amaliy asoslari (O'zbekiston misolida) mavzusida doktorlik dissertatsiyasini yoqlagan (1984). —O'smirlar va yoshlarni kurashga tayyorlashning vosita va metodlari (1982) hamda

—Kurash (1987) monografiyalari olimning eng muhim ishlaridan sanaladi. Olim A.Atoev kamtarona xizmatlari evaziga —O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport murabbiysi unvoniga munosib topildi.

Juma Toshpolatov. Pedagogika fanlari nomzodi, professor, sambo va kurash bo'yicha sport ustasi. Xalqaro toifadagi hakam. Xalqaro Kurash Akademiyasining a'zosi. Surxondaryo viloyati va Respublikamizning nomdor polvonlarining ko'pchiligi J.Toshpo'latovni o'zlariga ustoz deb hisoblaydi.

Olimning jismoniy tarbiya va sport tarixiga oid ilmiy kuzatishlari 1991-yili nashr etilgan.

—Surxondaryoda jismoniy tarbiya va sport monografiyasida to'laqonli o'z ifodasini topdi. Shuni aytish kerakki, tadqiqotchi tarixga nazar tashlar ekan, uzoq va yaqin o'tmish hamda bugungi kun voqealarini yagona tizimga tortganday bo'ladi va ulardan kelajakda keladigan hosilga faraziy qarash qiladi. Amaliy dalillar uning ilmiy-nazariy qarashlariga tayanch bo'lib, mustahkam oyoqqa turg'azadi.

Rafiyev Xamroqul Tolipovich. Pedagogika fanlari nomzodi, professor, O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport a'lochisi. Xalq ta'limi a'lochisi. Rafiyev Xamroqul Tolipovich jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyati davomida —Yengil atletika sport turiga oid 3 ta darslik, 6 ta o'quv qo'llanmalari hamda jismoniy tarbiya va sportga oid 4 turdagi atama (o'zbek-rus-ingliz-istan-italian) lug'atlarini yaratgan. Milliy sport turlari kurash, ot sporti, xalq o'yinlariga oid ilmiy uslubiy maqola va qo'lanmalar muallifi. Samarqand eshkak eshish kanali, qayiqsozlik zavodi va ko'plab sport inshootlarini qurilishida bevosita boshchilik qilgan.

Sport sohasidagi faoliyatida ko'plab oliy toifali sport murabbiylari, sport ustalari, ommaviy sportchilar, yuqori malakali (1-razryad, sport ustaligiga nomzod, va sport ustasi singari) sportchilarni tayyorlagan.

Istomin Aleksandr Alekseevich. Toshkent Davlat Iqtisodiyot universiteti professori, Xalqaro toifadagi sport ustasi, Xalqaro toifadagi hakam, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiy.

Aleksandr Istomin o'zining ko'p yillik faoliyati davomida o'qitish, ish, fan, sport va hakamlik yo'nalishlarida samarali mehnat faxriylar o'rtasida uch karra jahon chempioni bo'ldi. U

ko'plab mutaxassis o'qituvchilar va murabbiylarning sevimli ustozlari samimiy do'stiga aylangan inson. Shuning uchun ham u ko'pgina yutuqlarga sazovor bo'ldi va el-yurtning obro'-e'tiborini qozondi. A.Istomin o'z ish faoliyati jarayonida, yunon-rum, sambo, dzyudo kurashlari bo'yicha minglab shogirdlar tayyorladi. Ulardan ko'pchiligi respublika, sobiq Ittifoq, Yevropa, Osiyo va jahon chempionatlarining g'olib va sovrindorlari bo'lishgan. Aleksandr Istominning shogirdi Abdulla Tangriyevning sport maydonlarida erishgan yutuqlari fikrimiz isbotidir. —O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoni bilan taqdirlangan. Ko'plab ilmiy maqolalar va qo'llanmalar muallifidir.

Kerimov Fikrat Azizovich. Pedagogika fanlari doktori, professor, Xalqaro pedagogika va ijtimoiy fanlar akademiyasi akademigi, Xalqaro Kurash Federatsiyasi – FILA, hozirgi - UWWning ilmiy komissiyasi a'zosi, O'zbekiston Armrestling Federatsiyasi Prezidenti, erkin va yunon – rum kurashlari bo'yicha Xalqaro toifadagi hakam va turli musobaqalarda hakamlik qilib kelmoqda. U erkin kurash bo'yicha F.Kerimov ish faoliyati jarayonida ko'plab yuqori malakali sportchilar, fan nomzodlari tayyorlash masalalariga alohida e'tibor berdi, jahon sport maydonida mamlakat shon- u shuhratini oshirayotgan yuzlab sportchilar, fanimiz ravnaqi yo'lida tinimsiz ishlayotgan o'nlab pedagog-olimlarni tayyorladi va tayyorlamoqda. Olim —Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar (2004), —Kurash tushaman (1990), —Erkin kurash (1987), —Sport kurashi nazariyasi va uslubi (2001) kabi kitoblar muallifidir.

Ismoil Turobov (marhum). Erkin va yunon-rum kurashi va kurash bo'yicha sport ustasi. Ismoil Turobov kurashning nasliy vakili hisoblanadi. Turobovlar uchun kurash oilaviy an'anaga aylangan. Ismoil polvonning otasi, bobosi va amakisi ham mashhur polvonlar bo'lganlar. Otasi Turob Sharopov va amakisi Bahrom Sharopov kurash musobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashgan va dong taratgan polvonlar edilar. Buxoro amiri Olimxon ularni o'z saroyida kurashchi bo'lib xizmat qilishga taklif etgan. Lekin polvonlar amirga xizmat qilishdan bosh tortganlar va uning jabrini ko'p marotaba tortishgan. 1958-yildan 1969- yilgacha Ismoil Turobov erkin kurash bo'yicha O'zbekiston chempionidir. Tuxfat Odilov. O'zbekiston Kurash Federatsiyasining sobiq raisi, g'amxo'r murabbiy, faol tashkilotchi bo'lish bilan bir qatorda zukko nazariyotchi, mahoratli qalamkash ham edi. O'nlab nashrlarda uning jismoniy madaniyat va sportga oid ilmiy va ommabop maqolalari chop etilgan.

Shuningdek, 1975-yilda Milliy kurash, —Sportning ommaviy turi, 1981-yilda —O'zbek milliy kurash qoidalari singari kitoblari nashr etilgan.

Haqberdi xoji Norboev. Olim —Surxon polvonlari kitobi muallifi.

Mazkur kitobda tarixiy polvonlar va polvonlik sirlari haqida qimmatli ma'lumotlar keltirilgan. Olimning kurashga doir ko'plab maqolalari, risola va qo'llanmalari nashr etilgan, kurash chempioni bo'lgan.

Abdurashid Mirzayev, kurash faxriysi. A.Mirzayev quyidagi kurash haqida quyidagi fikrlarni bildirib o'tgan:

- Ustozlar o'z shogirdlariga kurash usullaridan saboq berish jarayonida ularning qalbi va aqliga sharqona falsafiy-axloqiy g'oyalarni singdiradilar.

Buning natijasida ma'naviy yetuk, jismonan sog'lom, komil avlod tarkib topadi. Pahlavon yoshlarimiz mardlik timsoli sifatida birinchi bo'lib vayronkor g'oyalarga qarshi kurashda qalqon bo'lishga qodirdirlar, kuchlarini faqat ezgulik, bunyodkorlikka sarflaydilar.

Rustam To'rayev. II-darajali —Sog'lom avlod uchun ordeni (1995),

—O‘zbekiston Xalq maorifi a’lochisi (1997), —Eng yaxshi trener ko‘krak nishoni (2000) —O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sport ustozlari unvoni (2001), —Mustaqillikning 10 yilligi ko‘krak nishoni bilan taqdirlangan. Kurash turlari sportning boshqa turlaridan o‘zining bir qator ko‘rsatkichlari jihatlari bilan farqlanadi. Uning asosiy jihatlari biri raqib tanasining orqa qismini gilamga (yerga) tekkizish yoki ushlab turishdir. Buning uchun ma’lum usullardan foydalaniladi. Bunday usullar raqib gavdasi, qo‘llari, oyoqlaridan yoki uning kiyimidan ushlab orqali amalga oshiriladi.

Kurash turlari uchun xos bo‘lgan eng muhim xususiyat bu raqibga qo‘l yoki oyoq bilan zarba bermaslikdir. Bu kabi harakatlar kurash turlarida qat’iyan man’ etiladi.

Kurash turlari ham o‘z navbatida ma’lum texnik tavsifnomagalariga ko‘ra turlarga ajratiladi. Turli millat va xalq vakillari tomonidan rivojlanishning turli davrlarida har xil kurash turlari yaratilgan. Kurash turlarining rivojlanishi va shakllanishi bevosita insoniyat turmush tarzi bilan uyg‘unlashib ketadi. Tarixiy manbalar va arxeologik topilmalar kurash turlari qabilalar va xalqlarning himoyalanih va jang qilish vositasi sifatida qo‘llanilgan. Otda poyga, kamondan o‘q uzish, nayza otish kabilar qatorida kurash turlari jang olib borish usuli sifatida keng qo‘llanilgan va rivojlantirib borilgan.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ruzmatovich, U. S. (2022). CHANGES EXPECTED TO COME IN OUR LIFE MOVEMENTS. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(3), 485-489.
2. Shohbozjon, K., & Azizjon, M. (2022). PREPARING SCHOOL STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS BEFORE ENTRY TO HIGHER EDUCATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10)*, 100-108.
3. Ruzmatovich, U. S., & Shohbozjon G‘ayratjon o‘g, Q. (2023). Uzbekistan's General Education School Physical Education Programme: A Curriculum Analysis. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(5), 184-193.
4. Ruzmatovich, U. S., & Shohbozjon G‘ayratjon o‘g, Q. (2023). Examining the First Age Group's Health Test Needs for "Salomatlik" Regulation Using the Dynamic of Children's Motor Potential. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(5), 194-200.
5. Qodirov, S. (2023). CONTENT OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE GENERAL SECONDARY SCHOOL OF EDUCATION. *Modern Science and Research*, 2(6), 368-381.
6. Qodirov, S. (2023). ANALYSIS OF INDICATORS OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS. *Modern Science and Research*, 2(6), 406-418.
7. Qodirov, S. (2023). URGENT PROBLEMS OF TRAINING FOR ADMISSION TO A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS. *Modern Science and Research*, 2(6), 395-405.
8. Shohbozjon, K., & Azizjon, M. (2022). PREPARING SCHOOL STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS BEFORE ENTRY TO HIGHER EDUCATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10)*, 100-108.

9. Хонкелдиев, Ш. Х., Закиров, У., & Меликузиев, А. А. (2020). Эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности юных борцов вольного стиля. In Наука сегодня: вызовы и решения (pp. 114-116).
10. Азимов, А., Азимова, М., & Меликузиев, А. (2021). Разработка научных основ подготовки спортивного резерва. *Общество и инновации*, 2(8/S), 283-286.
11. Азимова, М. К., Азимов, А. М., Меликузиев, А. А., & Мирзакаримова, С. С. (2020). ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. *Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход*, 24.
12. Азимова, М., Азимов, А., & Меликузиев, А. (2022). Bolalar va o'smirlarning o'zini-o'zi rivojlantirish va ijodiy amalga oshirishdagi gigienik ta'limning jihatlari. *Общество и инновации*, 3(9/S), 170-174.
13. Меликузиев, А. А., Мирзакаримова, С. С., & Азимова, М. К. (2020). РОЛЬ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ. In *Университетская наука: взгляд в будущее* (pp. 253-257).
14. Melikuzievich, A. A., & Adhamjon, M. A. (2023). Methodological Groundwork for Assessing Young Freestyle Wrestlers' Physical Development. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(6), 348-357.
15. Melikuzievich, A. A., & Adhamjon, M. A. (2023). Training Analysis Wrestling Load Management from a Scientific Standpoint. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(6), 341-347.
16. Ruzmatovich, U. S., & Adhamjon, M. A. (2023). Analysis of Training Load Planning In Wrestling: A Scientific Perspective. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(5), 151-158.
17. Ruzmatovich, U. S., & Adhamjon, M. A. (2023). Methodological Foundations of the Development of Physical Qualities of Young Freestyle Wrestlers. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(5), 159-168.
18. Melikuziev, A. (2022). Features of using foreign experiences in the modernization of continuing education. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(10), 250-255.
19. Азимова, М. К., Тургунова, З. З., & Меликузиев, А. А. (2021). Экологические факторы и репродуктивное здоровье женщин.
20. Азимов, А. М., Меликузиев, А. А., & Азимова, М. К. (2020). РАЗРАБОТКА КОНЦЕПЦИЙ И СТРАТЕГИЙ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА. In *Университетская наука: взгляд в будущее* (pp. 294-296).

Tojiyev, F. I., Azimov, M. I., Azimov, A. M., Shomurodov, K. E., & Muqaddasxonova, M. D. (2021). FREQUENCY OF OCCURRENCE AND CHARACTERISTICS OF PATIENTS WITH ACQUIRED LOWER JAW