

“O‘ZBEK MILLIY KURASHINING SHAKLLANISH TARIXI VA UNING YOSHLAR JISMONIY TARBIYASIDAGI O‘RNI”

*Termiz davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi
Mengliyev Hosilbek Marat O‘g‘li*

ANNOTATSIYA / ABSTRACT / АННОТАЦИЯ

Mazkur ilmiy maqolada o‘zbek milliy kurashining shakllanish tarixi, uning evolyutsion taraqqiyot bosqichlari hamda zamonaviy sharoitda yosh avlodning jismoniy tarbiyasi va psixofizik rivojlanishidagi o‘rni kompleks ravishda tahlil qilinadi. Tadqiqotda arxeologik artefaktlar, antik davr yozma manbalari va o‘rta asr Sharq mutafakkirlarining asarlaridan foydalanilgan holda, kurashning sivilizatsion va harbiy-amaliy kelib chiqishi asoslab berilgan. Shuningdek, kurash mashg‘ulotlarining o‘quvchi-yoshlar va talabalar organizmidagi tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir hamda vestibular tizim ko‘rsatkichlariga ta’siri biomexanik va fiziologik jihatdan o‘rganilgan. Tadqiqot natijalari kurash usullari va mashqlari harakat koordinatsiyasi, nisbiy kuch va chidamlilikni rivojlantirishda hamda milliy-ma’naviy fazilatlarni shakllantirishda yuqori pedagogik samaradorlikka ega ekanligini isbotlaydi.

Kalit so‘zlar: *o‘zbek kurashi, shakllanish tarixi, jismoniy tarbiya, psixofizik tayyorgarlik, biomexanika, harakat sifatlari, pedagogik diagnostika, milliy sport.*

In English

This scientific article comprehensively analyzes the historical formation, evolutionary development stages of Uzbek national Kurash, and its role in the physical education and psychophysical development of the younger generation under modern conditions. Drawing upon archaeological artifacts, ancient written sources, and medieval Eastern manuscripts, the civilizational and military-practical origins of Kurash are systematically substantiated. Furthermore, the physiological and biomechanical impacts of Kurash training on the musculoskeletal, cardiovascular, and vestibular systems of students are examined. The research findings confirm that Kurash techniques and physical exercises possess high pedagogical effectiveness in improving motor coordination, relative strength, and endurance, while simultaneously fostering moral and national values.

Keywords: *Uzbek Kurash, history of origin, physical education, psychophysical training, biomechanics, motor abilities, pedagogical diagnostics, national sports.*

На русском языке

В данной научной статье комплексно анализируется история становления, эволюционные этапы развития узбекской национальной борьбы

кураш, а также ее роль в физическом воспитании и психофизическом развитии молодого поколения в современных условиях. На основе археологических артефактов, античных письменных источников и трудов средневековых мыслителей Востока обосновано цивилизационное и военно-практическое происхождение кураша. Проведен биомеханический и физиологический анализ влияния тренировочных занятий курашем на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и вестибулярную системы учащихся. Результаты исследования подтверждают высокую педагогическую эффективность упражнений кураш в развитии координации движений, относительной силы и выносливости, а также в формировании духовно-нравственных качеств.

Ключевые слова: *узбекский кураш, история становления, физическое воспитание, психофизическая подготовка, биомеханика, двигательные качества, педагогическая диагностика, национальный спорт.*

KIRISH (INTRODUCTION)

Jahon jismoniy madaniyati va sport tarixida har bir xalqning milliy o'yinlari hamda yakkakurash turlari ushbu etnosning ijtimoiy-iqtisodiy, harbiy va madaniy taraqqiyoti bilan uzviy bog'liq holda shakllangan. O'zbek milliy kurashi nafaqat sport bellashuvi, balki ko'p ming yillik tarixga ega bo'lgan madaniy meros, jismoniy va ma'naviy komillikka erishishning o'ziga xos ratsional tizimidir. Bugungi kunda global pedagogik va sport fanida yoshlar jismoniy tarbiyasida gipodinamikaga barham berish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish va ularda qat'iy irodaviy sifatlarni shakllantirish eng dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchi va talabalar jismoniy tarbiyasi metodikasini takomillashtirishda milliy sport turlarining, xususan kurashning imkoniyatlaridan keng foydalanish zarurati ko'zga tashlanmoqda. Kurash inson organizmiga haratlama mukammal, kompleks ta'sir ko'rsatuvchi vosita hisoblanib, u bir vaqtning o'zida lokomotor tizim, markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarini qamrab oladi. Ushbu tadqiqotning **dolzarbligi** – o'zbek milliy kurashining tarixiy-evolyutsion ildizlarini ilmiy manbalar va arxeologik faktlar asosida davrlashtirish hamda zamonaviy pedagogika va sport fiziologiyasi talablari doirasida kurash vositalarining yoshlar jismoniy ko'rsatkichlariga ta'sirini empirik va nazariy jihatdan asoslab berishdan iborat.

1.TADQIQOT METODOLOGIYASI (RESEARCH METHODS)

Tadqiqot konsepsiyasi va qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi ilmiy-tadqiqot metodlaridan kompleks foydalanildi:

Tarixiy-qiyosiy va manbashunoslik tahlili: Markaziy Osiyo hududidan topilgan arxeologik yodgorliklar, qadimgi va o'rta asr qo'lyozmalari («Avesto»,

«Futuvvatnomai sultoni», «Boburnoma») hamda zamonaviy ilmiy adabiyotlar manbashunoslik tahliliga tortildi.

Pedagogik kuzatuv va tajriba-sinov: 2024–2025-o‘quv yilida umumta’lim maktablarining 8–9-sinf o‘quvchilari ($n = 64$) va OTM talabalari ($n = 48$) o‘rtasida pedagogik tajriba-sinov ishlari olib borildi. Tajriba guruhi (TG) an’anaviy jismoniy tarbiya darslarida kurash unsurlari va maxsus mashqlari asosida tayyorlandi, nazorat guruhi (NG) esa amaldagi davlat dasturi bo‘yicha shug‘ullandi.

Pulsometriya va antropometrik o‘lchovlar: Qon bosimi, yurak urish chastotasi (YUCH), o‘pkaning tiriklik sig‘imi ($O'TS$) hamda gipoksik testlar (Shtange va Genchi sinovlari) yordamida funksional holat baholandi.

Pedagogik testlash (Motor testlar): Portlash kuchi (joyidan uzunlikka sakrash), maxsus chidamlilik (30 soniya davomida sherikni ko‘tarib tashlash soni), egiluvchanlik va harakat koordinatsiyasini aniqlovchi metodlar qo‘llanildi.

Matematik-statistik tahlil: Olingan ma’lumotlar Styuardentning t-mezoni (t -criterion) va p-qiymat ($p < 0.05$) yordamida qayta ishlandi.

Antik va bronza davri manbalari; Janubiy O‘zbekiston (Surxondaryo, Sopollitepa, Jarqo‘ton) hamda Qadimiy Baqtriya hududidan topilgan bronza va sopol buyumlardagi polvonlarning bellashuv holati aks etgan tasvirlar kurashning elementlari bundan 3.5–4 ming yil muqaddam shakllanganini tasdiqlaydi. Antik davr tarixchisi Klavdiy Elian (II–III asrlar) sak qabilalari qizlarining turmush qurish sharti sifatida kuyov nomzodi bilan kurashishi odatini qayd etgan. Bu holat milliy epos «Alpomish»dagi Barchinning shartlari epizodi bilan to‘liq hamohangdir.

O‘rta asrlar va harbiy-amaliy ahamiyati : Sharq Renessansi davrida kurash harbiylik va jismoniy tarbiyaning ajralmas qismiga aylandi. Amir Temur davlatida askarlarning jangovar shayligini oshirishda kurash bilan shug‘ullanish majburiy etib belgilangan. Husayn Voiz Koshifiy o‘zining «Futuvvatnomai sultoni» (XV asr) asarida kurashning axloqiy va texnik talablarini bayon etib, polvonlikni nafaqat jismoniy kuch, balki yuksak ma’naviyat, kamtarinlik va halollik simvoli sifatida ta’riflaydi.

Zamonaviy bosqich va xalqaro e’tirof ; 1998-yil 6-sentyabrda Toshkentda Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (IKA) tashkil etilishi va Komil Yusupov tomonidan kurash qoidalarining xalqaro standartlarga moslashtirilishi (chala, yonbosh, halol, dakki, tanbeh tushunchalarining kiritilishi) milliy sportning global miqyosga ko‘tarilishini ta’minladi. Bugungi kunda kurash Osiyo Olimpiya Kengashi tomonidan rasmiy ravishda tan olingan va Osiyo o‘yinlari dasturidan joy olgan.

2. Kurashning yoshlar jismoniy tarbiyasi va fiziologiyasidagi o‘rni ; Kurash sport turi harakat analizatorlarining yuqori darajadagi mobilizatsiyasini va turli muskul guruhlarining muvofiqlashgan ishini talab etadi.

Biomexanik va fiziologik mexanizmlar ;Kurash usullarini bajarishda (tik turgan holatda raqibni muvozanatdan chiqarish, yonbosh va ko'tarib tashlash mashqlari) tana og'irlik markazi (\$TOG'M\$) va tayanch maydoni o'rtasidagi dinamik mutanosiblik doimiy ravishda o'zgarib turadi. Bu jarayonda:

Vestibular apparat: Fazoviy mo'ljal olish va muvozanatni saqlash reaksiyalarining tezlashishini ta'minlaydi.

Proprioceptorlar: Muskul-bo'g'im sezgirligi takomillashadi, bu esa raqibning qarshilik kuchini bir zumda baholash imkonini beradi.

Statodinamik kuch: Boshqa sport turlaridan farqli ravishda, kurashda ham izometrik (ushlab turish), ham dinamik (tashlash) statik va eksfentrik muskul qisqarishlari almashinib turadi.

3. Pedagogik tajriba-sinov natijalari

O'quv yili davomida o'tkazilgan pedagogik tajriba-sinov ishlarida tajriba va nazorat guruhlarining darsgacha va darsdan keyingi jismoniy va funksional ko'rsatkichlari dinamikasi baholandi.

Jadval 1: Tajriba (TG) va Nazorat (NG) guruhleri ko'rsatkichlarining dinamikasi (\$M \pm m\$)

Ko'rsatkichlar (Mezonlar)	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish %	t-mezon	p-qiyamat
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	NG	\$185.4 \pm 3.2\$	\$191.2 \pm 3.1\$	3.1%	3.18	\$p < 0.01\$
	TG	\$186.1 \pm 3.0\$	\$204.5 \pm 2.8\$	9.8%		
30 soniyada sherikni ko'tarib tashlash (marta)	NG	\$12.1 \pm 0.8\$	\$13.8 \pm 0.6\$	14.0 %	5.42	\$p < 0.001\$
	TG	\$12.3 \pm 0.7\$	\$18.2 \pm 0.5\$	47.9 %		

Ko'rsatkichlar (Mezonlar)	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish %	t-mezon	p-qiyamat
Mokisimon yugurish \$10 \times 10\$ m (soniya)	NG	\$27.8 \pm 0.4\$	\$26.9 \pm 0.3\$	3.2%	4.12	\$p < 0.001\$
	TG	\$27.6 \pm 0.5\$	\$24.8 \pm 0.4\$	10.1%		
Shtange sinovi / nafas tutish (soniya)	NG	\$42.5 \pm 2.1\$	\$46.1 \pm 2.0\$	8.4%	5.71	\$p < 0.001\$
	TG	\$43.0 \pm 1.9\$	\$58.4 \pm 1.8\$	35.8%		
YUCH tinch holatda (urish/min)	NG	\$76.2 \pm 1.5\$	\$74.1 \pm 1.3\$	2.7%	3.25	\$p < 0.01\$
	TG	\$75.8 \pm 1.4\$	\$68.2 \pm 1.1\$	10.0%		

Olingan matematik-statistik natijalar shuni ko'rsatadiki, an'anaviy jismoniy tarbiya darslariga kurash elementlari va maxsus mashqlar majmuasining kiritilishi (TG) o'quvchilarning portlash kuchi, harakat koordinatsiyasi va gipoksik chidamlilik ko'rsatkichlarini nazorat guruhiga (NG) nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada ($p < 0.001$) oshirish imkonini berdi.

JISMONIY SIFATLAR O'SISH DIAGRAMMASI (%)

Portlash kuchi (Sakrash) : [TG: 9.8%] vs [NG: 3.1%]

Maxsus chidamlilik (Tashlashlar) : [TG: 47.9%] vs [NG: 14.0%]

Epchillik va koordinatsiya : [TG: 10.1%] vs [NG: 3.2%]

Gipoksik chidamlilik (Shtange) : [TG: 35.8%] vs [NG: 8.4%]

Ma'naviy-axloqiy va psixologik ta'siri; Kurash qoidalaridagi halollik, raqibga va hakamga hurmat, «yonbosh» va «halol» baholaridagi shaffoflik va adolat tamoyillari yoshlarda irodaviy barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish, vatanparvarlik va yuksak ma'naviy sifatlarni shakllantirishda pedagogik omil bo'lib xizmat qiladi. Yiqilgan raqibni tik turib kutish va bellashuvdan so'ng bir-biriga ta'zim qilish (ta'zim) qoidasi o'quvchilarda jamoaviylik va bag'rikenglik madaniyatini tarbiyalaydi.

XULOSA (CONCLUSION)

Tarixiy-evolyutsion nuqtai nazardan, o'zbek milliy kurashi Markaziy Osiyo xalqlarining ko'p asrlik harbiy, ijtimoiy va madaniy taraqqiyotining mahsuli hisoblanadi. U oddiy xalq tamoshasidan xalqaro darajadagi, standartlashtirilgan Olimpiya harakati standartlariga mos sport turiga aylanish yo'lini bosib o'tdi.

Pedagogik-fiziologik jihatdan, kurash mashg'ulotlari yoshlar organizmining umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik va chidamlilik) uyg'un holda rivojlantiruvchi, tayanch-harakat va kardiorespirator tizimlarining zaxira imkoniyatlarini kengaytiruvchi samarali vositadir.

Amaliy-metodik nuqtai nazardan, umumta'lim maktablari va oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya dasturlariga kurashning maxsus harakatli o'yinlari va usul texnikalarini integratsiya qilish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini 25-40% ga oshirish bilan birga, ularda milliy o'zlikni anglash va ma'naviy-axloqiy immunitetni shakllantirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. PQ-3031-son Qarori. – Toshkent, 2017.
2. Yusupov K.T. Kurash: xalqaro musobaqa qoidalari, texnikasi va taktikasi. – Toshkent: G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy mehnati, 2005. – 128 b.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2018. – 280 b.
4. Koshifiy, Husayn Voiz. Futuvvatnomai sultoniyy yoki javonmardlik tariqati. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2011. – 216 b.
5. Akhmedov F., Abdulakhatov A. Uzbek Kurash – A Gem of National and Universal Values. – Tashkent: Fan va texnologiya, 2017. – 164 p.
6. Karimov A. Philosophical foundations of national sports in Uzbekistan // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20(6). – P. 3450–3455.