

## КУРАШНИНГ АНЪАНАЛАРИ, УРФ ОДАТЛАРИ - ТАРБИЯ ВОСИТАСИДИР

*Абдулахатов А. Р.  
ЧДПИ доценти*

**Аннотация:** Ушбу мақолада юртимизда, балки бутун дунёда оммалашиб бораётган кураш спорт турининг аънаналари, урф одатлари хақида батафсил маълумотлар берилган. Курашнинг миллий ва умуминсоний қадрият эканлиги илмий асосланиб, маълумотлар етказилди.

**Калит сўзлар:** Кураш, кураш аънаналари, жисмоний тарбия, спорт, полвон, ўзбек спортчилари, буюк аждодларимиз, урф-одатлари, мусобақа.

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, оммалаштириш ҳамда уни умуммиллий ҳаракатга айлантириш, фуқаролар саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлоднинг баркамол этиб вояга етишида муҳим омил ҳисобланади. Шу боис юртимизда жисмоний тарбия ҳамда спортга давлат сиёсатининг муҳим йўналишларидан бири сифатида алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ўзбек спортчиларининг халқаро майдонларда юксак натижаларга эришиб келаётганларининг муҳим омилларидан бири бу ўқувчи-ёшлар ўртасида оммавий спортга алоҳида эътибор қаратилаётганидир. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Чунки спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради. Турли касалликлар, ёшлар ўртасида зарарли одатларнинг олдини олади. Спорт юксак маданият, ватанпарварлик туйғуларини шакллантиришда ҳам муҳим ўрин тутади. Бу соҳада эришилган ютуқлар мамлакатни дунёга танитади, барча юртдошларга ғурур-ифтихор бағишлайди.

Мамлакатимизда спортни оммалаштириш бўйича беш йиллик миллий концепция ишлаб чиқиш зарур. Аҳолини жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб, соғлом турмуш кечиришга жалб этиш, шу орқали касалликларнинг олдини олиб, одамларнинг умрини узайтириш концепциянинг асосий йўналиши ва натижаси бўлиши керак, – дейди Президентимиз Ш.М.Мирзиёев.

Қадимий қадриятларимиз, хусусан мардлик, жасурлик, Ватанпарварлик, гуманизм ғояларини ўзида мужассам этган миллий спортимиз бўлган курашни оммалаштириш, кенг қўламда тарғиб қилиш ва

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

ривожлантириш, дунёга танитиш ва ушбу қадриятимизни умумжаҳон дурдонасига айлантириш бўйича қатор ишлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, курашнинг тобора оммалашиб бораётганлиги нуфузли халқаро мусобақаларни ташкил қилишга, мавжуд инфратузилма ва моддий-техник базани модернизация қилишга, спорт инвентарлари ва кийимлари таъминотини яхшилашга, бу борада ишлаб чиқаришни кенгайтиришга, шунингдек соҳада малакали кадрлар, мураббийлар ва ҳакамлар тайёрлашга бўлган эътиборни янада кучайтиришни талаб этмоқда.

Буюк аждодларимиздан мерос қолган кураш спортининг бой анъаналари ва қадриятларини келажак авлодларга етказиш, ўзбек спорти бренди номи билан курашнинг жаҳон аренасидаги ролини ошириш, ёшларни миллий спортга бўлган қизиқишларини қўллаб-қувватлаш ва рағбатлантириш орқали уларда ватанпарварлик туйғусини янада мустаҳкамлаш, аҳолининг барча қатламлари, айниқса, ёшларни, шунингдек жаҳон халқларини мазкур спорт тури билан шуғулланиши учун зарур шароитлар яратилиб келинмоқда...

Кураш анъаналари- халқнинг тарихий шаклланиши ва ривожланиши жараёнида яратилган ва авлодларга муқаддас мерос сифатида ўтиб келаётган бебаҳо бойликдир. Миллатнинг асосий белгиларидан бирига айланган урф одатларни асраш ва камол топтириш ҳар бир авлоднинг муқаддас бурчи ҳисобланади. Аждодларимиз анъаналари барҳаёт бўлиши учун, аввало уни келажакимиз бунёдкорлари бўлган ёшлар онгида барқарорлаштириш лозим, акс холда ёшлар томонидан аждодлар ананаларининг қадирланмай қўйилиши авлодлар ўртасида маънавий узулишни вужудга келтиради. Авлоддан авлодга ўтиб келаётган халқ ананалари шўролар даврида жиддий тўсиқларга учраган бўлсада, ўзбек халқи мустақилликка эришгандан сўнг, қайта тиклана бошлади. Чунки ананалар халқ манавиятининг таркибий қисми, муҳим ахлоқий қадрият, тарбия воситасидир. Халқ анъаналари, маросимлар жараёнида намоён бўлаётган одоб-ахлоқ, меҳр-оқибат, иззат-икром каби ҳислатлар ёшлар манавиятининг шаклланишида муҳим аҳамият касб этмоқда. Бундай улкан ва ўта маъсулиятли ижтимоий-педагогик жараёнларни амалга ошириш долзарб вазифалардан биридир.

Ҳар қандай халқнинг миллий анъанаси, шу миллатнинг ҳаёт эҳтиёжи, турмуш тақозоси натижасида дунёга келади. Миллатимизнинг фахри бўлган кураш анъанаси бир неча минг йиллик тарихга эга бўлиб, ўзида ўзбек

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

халқимизнинг кўплаб урф–одатлари, удумларини мужассамлаштирган ўзига хос санъатдир.

Кураш анъанасини ўзбек халқи кўз қорачиғидек асраб-авайлаб, авлоддан-авлодга мерос қилиб шу кунгача етказиб келди.

Халқимиз ҳаётида муҳим аҳамият касб этиб келаётган, аждодларимиз мероси ҳисобланган кураш анъанаси, урф-одатлари, удумлари ҳалоллик, поклик қонунияти асосида тарихан ривожланиб халқимизнинг маънавий бойлиги сифатида авлодларимизга етиб келган. Демак, бу буюк мерос аждодлар билан авлодларимизни боғловчи асосий халқалардан бири ҳисобланади. Ўзида ҳалоллик ва покликни мужассамлаштирган, ёшларимиз тарбиясида ҳар томонлама беқиёс аҳамиятга эга бўлган тўй кураши асосида дунёда янги спорт тури сифатида тан олинган ўзбек миллий спорт тури сифатида “Кураш” вужудга келган. Мерос асосида вужудга келган янгилик ҳеч вақт енгилмайди деган фалсафани ҳам унутмаслигимиз керак. Минг йиллар бурун юртимизда ҳозирги вақтдаги футбол, теннис, волейбол каби спорт турлари бўлмаган...

Қадимги юнон ёзувчиси Элиан Клавдийнинг маълумотларига қараганда, ҳозирги Ўзбекистон сарҳадида сак қабилалари истиқомат қилган бўлиб, улар ўртасида кураш ниҳоятда кенг тарқалган экан. Ўзбеклар шу қабилаларнинг авлодларидир. Лашкарбошилар ўз аскарининг жисмоний тайёргарлиги, кучи, чаққонлиги ва сезгирлигини кураш орқали ривожлантирганлар. Қадим замонларда Ўзбек элида ривожланган бир анъана бўлган экан. Унга биноан, деҳқонлар экинларини, чорва учун ем-хашакларини ғамлаб олгандан кейин қиш фаслидан то баҳор бошлангунига қадар чўлларга, тоғ-адирларга чиқиб, чодирлар тикиб кураш тушганлар. Чавандозлар улоқ чопган. Бундай тўйларда асосан тўй кураши бўлиб, уларда ёш болалардан тортиб, отахон полвонлар эртадан кечгача курашганлар. Ҳалойиқ мириқиб, завқ-шавқ билан дам олганлар, ҳордиқ чиқарганлар. Оталар ўзининг 4-5 ёшли болаларини кўшнисининг ёки қариндош уруғларининг уйларига етаклаб келган ва давра куришиб, гилам ёки кийгизнинг устида кураштирганлар, кимнинг боласи зўрлигини аниқлаганлар. Бундай воқеалар ўзбек халқининг ҳаётида кенг тарқалган урф-одатлардан ҳисобланган. Давра суҳбатларининг асосий мавзуси кўпчилик ҳолатларда полвонлар тўғрисида бўлган. Айниқса, курашли тўйлар ва тўйлар мавзусидан кейин полвонларнинг кураши, энг кучли полвонлар тўғрисидаги қизғин суҳбатлар, ҳар хил баҳслар авжига чиққан. Даврага чиққан ҳар полвоннинг курашини халқ йиғинларида, чойхоналарда, давра суҳбатларида астойдил муҳокама қилганлар. Бу муҳокамалар тўйлардан кейин ҳам бир неча ойлаб, йиллаб давом этган.



## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Кураш спортида полвонликда асосан: инсон учун зарур бўлган куч, чакқонлик, эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлик каби жисмоний сифатлар билан бирга иродавий, рухий, ўз кучи ва имкониятларига ишонч, жанговорлик фазилатлари мавжуд бўлади. Ана шу фазилатлар полвонни ғолибликка чорлайди. Халқимизда “Полвонлик-баркамоллик” мақоли бекорга тўқилмаган. Полвонларнинг ўзаро беллашувларидаги ҳаракат фаолиятларини кузатувларимиз, таҳлил ва хулосаларимиз юқорида қайд этилган фикрларимиз исботидир.

Олиб борган тадқиқотларимиз, кузатиб ўрганиш орқали олган маълумотларимиз ва таҳлил натижалари шуни кўрсатмоқдаки, кураш киши организмга ижобий таъсир этибгина қолмай, балки, у билан шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам берадиган ва ёшларни маънавий тарбиялашнинг самарали воситаларидан биридир.

### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш Миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғриси”да Қарори. 2017 йил 2 октябрь.
2. Ахмедов Ф. Қ. Жисмоний таълимда миллий ананаларнинг ўрни. Тошкен 2010 йил “Фан нашрети” 110-бет.
3. Жураев, Воҳиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences* 4. TMA Conference (2023): 894-900.
4. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." *Procedia of Social Sciences and Humanities* 4 (2022): 57-59.
5. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." *ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ*. 2022.
6. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 753-757. 945825205

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

7. Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." *Central asian journal of literature, philosophy and culture* 3.11 (2022): 312-314.

8. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.

