UDK: 796.332.063

## SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH VA YOSHLARNI TARBIYALASHDA ERKIN KURASHNING O‘RNI

*Murodov K.N.[1], Rakhimova N.M.[2]*
*[1]Oriental universiteti.*
*[2]Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi.*

## РОЛЬ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

*Муродов К.Н.[1], Рахимова Н.М.[2]*
*[1]Университет Ориентал.*
*[2] Республиканский научно-практический центр спортивной медицины.*

## THE ROLE OF FREESTYLE WRESTLING IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND THE EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

*Murodov K.N.[1], Rakhimova N.M.[2]*
*[1]Oriental University.*
*[2] Republican Scientific and Practical Center of Sports Medicine.*

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada erkin kurashning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va yoshlarni tarbiyalashdagi o‘rni ko‘rib chiqilgan. Erkin kurash nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki yoshlarning maqsadga erishish, sabr-toqat, mehnat va o‘zini anglash kabi axloqiy fazilatlarni rivojlantirishga ham katta hissa qo‘shadi. Bu sport turi yoshlarni raqobatbardoshlik, jamoaviy ruh va hurmat kabi ijtimoiy qadriyatlar bilan tanishtiradi. Shuningdek, erkin kurash salbiy odatlardan saqlanish va jismoniy faollikka rag‘batlantirish orqali sog‘lom va mas'uliyatli avlodni tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi.*

***Kalit so‘zlari:*** *sog‘lom turmush tarzi yoshlarni tarbiyalash, erkin kurash, jismoniy faollik, tana tarbiyasi, sport orqali tarbiya, intizom va mehnatsevarlik, psixologik barqarorlik.*

***Аннотация:*** *В данной статье рассматривается роль вольной борьбы в формировании здорового образа жизни и воспитании молодежи. Вольная борьба способствует не только улучшению физического здоровья, но и развитию у молодежи таких моральных качеств, как целеустремленность, терпение, трудолюбие и самосознание. Этот вид спорта знакомит молодых людей с социальными ценностями, такими как конкурентоспособность, командный дух и уважение. Кроме того, вольная борьба является важным инструментом в воспитании здорового и ответственного поколения, избегая негативных привычек и поощряя физическую активность.*

***Ключевые слова:*** *здоровый образ жизни воспитывает молодежь, свободную борьбу, физическую активность, физическую активность, воспитание через спорт, дисциплину и трудолюбие, психологическую устойчивость.*

***Annotation:*** *This article examines the role of freestyle wrestling in shaping a healthy lifestyle and educating young people. Freestyle wrestling contributes not only to the improvement of physical health, but also to the development of moral qualities such as determination, patience, hard work and self-awareness among young people. This sport introduces young people to social values such as competitiveness, team spirit and respect. In addition, freestyle wrestling is an important tool in fostering a healthy and responsible generation, avoiding negative habits and encouraging physical activity.*

***Key words:*** *a healthy lifestyle educates young people, free struggle, physical activity, physical activity, education through sport, discipline and diligence, psychological stability.*

**Kirish.** Sog'liqni saqlash va jismoniy faollik muammolari global tus olgan zamonaviy jamiyat sharoitida yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari ayniqsa dolzarb bo'lib bormoqda. Zamonaviy ta'lim va sport siyosatining asosiy vazifalaridan biri yosh avlodni nafaqat jismoniy, balki axloqiy barqarorlikni tarbiyalash, jamiyatda muvaffaqiyatli sotsializatsiya uchun zarur bo'lgan shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishdir. Shu munosabat bilan erkin kurash nafaqat jismoniy takomillashtirishga, balki yoshlarda intizom, mas'uliyat, hurmat, halollik va qiyinchiliklarni engish qobiliyati kabi muhim fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradigan noyob va yuqori samarali vositadir.

Zamonaviy yoshlar duch keladigan asosiy muammolardan biri bu jismoniy harakatsizlik, yomon odatlar, stress va psixologik stresslarning o'sib borayotgan tendentsiyasidir. Bolalar va o'smirlar ko'pincha kompyuter va mobil qurilmalarda ko'p vaqt o'tkazadigan shahar sharoitida jismoniy faollik umumiy salomatlikni saqlashga yordam beradigan eng muhim omilga aylanadi. Erkin kurash nafaqat jismoniy kuchni, balki strategik fikrlashni ham rivojlantiradigan keng qamrovli sport turi sifatida salbiy tendentsiyalarga qarshi samarali kurashishga yordam beradi.

Ushbu jarayonda jismoniy faoliyat, psixologik barqarorlik va axloqiy tarbiya elementlarini birlashtirgan erkin kurash alohida rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarda sportchilar jismoniy va psixologik to'siqlarni engib o'tish zarurligiga duch kelishadi, bu ularga qat'iyatlilik, sabr-toqat va o'zini tuta bilishni o'rgatadi. Ushbu fazilatlar nafaqat sport bilan samarali shug'ullanishga, balki hayotda ishonchli harakat qilishga qodir bo'lgan uyg'un shaxsni shakllantirish uchun juda muhimdir.

Boshqa tomondan, erkin kurash salomatlikni mustahkamlash, muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik va kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Muntazam mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini yaxshilaydi, shuningdek osteoxondroz, skolioz va boshqa duruş kasalliklari kabi kasalliklarning oldini oladi.

Muhim jihat shundaki, kurash nafaqat chidamlilik va kuchni rivojlantiradi, balki moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi, bu esa umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga va jarohatlarni kamaytirishga yordam beradi.

Kurash irodasi ham yoshlarning ijtimoiy moslashuvining muhim vositasidir. Jamoada ishlash va murabbiy va o'quv sheriklari bilan muloqot qilish sharoitida o'spirinlar adolatli raqobat qoidalarini, raqiblarni hurmat qilishni va umumiy maqsadga erishish uchun jamoaviy harakatlarning muhimligini o'rgatadilar. Sport muhiti o'smirlarga qulaylik zonasidan chiqib ketishga, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga va o'z xatti-harakatlari uchun javobgarlikni qabul qilishni o'rganishga yordam beradi.

Bundan tashqari, erkin kurash yoshlar o'rtasida milliy o'ziga xoslik va umumiy qadriyatlarni mustahkamlashga yordam beradigan madaniy va sport an'analarini yaratishga imkon beradi. Umuman sport va xususan kurash sog'lom va faol jamiyatni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi, bu erda jismoniy faollik kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanadi va sport tadbirlarida qatnashish ijtimoiylashuv va shaxsiy o'sish usuliga aylanadi.

Shunday qilib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va yoshlarni tarbiyalashda erkin kurashning rolini o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Yoshlar sog'lig'ining yomonlashishi, stressning haddan tashqari yuklanishi va yangi texnologiyalarning rivojlanishi kabi zamonaviy qiyinchiliklar bilan faol sport turlari orqali yosh avlodni tarbiyalashga e'tibor qaratish lozim. Erkin kurash jismoniy va axloqiy tarbiya uchun samarali vosita sifatida nafaqat salomatlikni yaxshilashga, balki xarakterni mustahkamlashga, hayotiy qadriyatlarni rivojlantirishga yordam beradi, bu yoshlar uchun muvaffaqiyatli va sog'lom kelajakning asosidir.

**Tadqiqot maqsadi.** Ushbu tadqiqotning maqsadi sog'lom turmush tarzini shakllantirish va yoshlarni tarbiyalashda erkin kurashning rolini tahlil qilish va aniqlash, shuningdek, uning yosh avlodning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ta'sirini aniqlashdir.

**Tadqiqot vazifalari:**

- Erkin kurashning jismoniy salomatlikka ta'siri, yoshlar, shu jumladan umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash, salomatlikni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, holatni yaxshilash va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirish.
- Erkin kurashning psixologik ta'siri, shaxsiy rivojlanishga, shu jumladan intizom, o'zini o'zi boshqarish, stressga chidamlilik, qat'iyatlilik, shuningdek axloqiy qadriyatlarni rivojlantirish (raqiblarga hurmat, halollik, mehnatsevarlik) kabi fazilatlarni shakllantirish.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, erkin kurash yoshlarning jismoniy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Muntazam mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va harakatlarni muvofiqlashtirishga yordam beradi. Bu jihatlar o'smirlar uchun ayniqsa muhimdir, chunki faol o'sish davrida tana mushak va suyak tizimini to'g'ri shakllantirish uchun muntazam jismoniy faollikni talab qiladi.

Tadqiqot natijalari, shuni ko'rsatdiki, kurashchilar boshqa sport turlari bilan shug'ullanadigan tengdoshlariga qaraganda umumiy jismoniy tayyorgarlikning yuqori ko'rsatkichlariga ega. Ular yaxshi holatda bo'lish ehtimoli ko'proq, asosiy mushak guruhlari rivojlangan, ayniqsa to'g'ri turish va umurtqa pog'onasi kasalliklarining oldini olish uchun muhimdir. Bundan tashqari, erkin kurash chidamlilikni rivojlantiradi, bu umumiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kuch-quvvat mashqlari, otish, ushlab turish va o'tish kabi barcha mushak guruhlarini mashq qilish skolioz, osteoxondroz kabi mushak-skelet tizimining kasalliklarini oldini olishga yordam beradi va bo'g'imlarning moslashuvchanligi va cho'zilishini yaxshilashga yordam beradi. Bu, ayniqsa, kompyuterlar va mobil qurilmalarda ko'p vaqt sarflaydigan o'smirlarga xos bo'lgan zamonaviy harakatsiz turmush tarzida juda muhimdir.

Tadqiqotning asosiy jihatlaridan biri bu erkin kurashning yoshlarning psixologik rivojlanishiga ta'siri. Kurash nafaqat jismoniy kuchni, balki stressga chidamlilik, qat'iyatlilik va qat'iyatlilik kabi yuqori psixo-emotsional fazilatlarni ham talab qiladi. Kurashchilar nafaqat jismoniy og'riqni, balki qo'rquv, ishonchsizlik yoki o'z qobiliyatlariga shubha kabi ichki psixologik to'siqlarni ham engishga o'rgatadilar.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kurash bilan shug'ullanish o'spirinlarda o'ziga bo'lgan ishonchni sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, muhim nuqta-sportchining har qanday sport karerasining ajralmas qismi bo'lgan muvaffaqiyatsizliklarni engish qobiliyati. Kurashchilar lezyonlarni o'quv jarayonining bir qismi sifatida qabul qilishni o'rganadilar, bu esa psixologik moslashuvchanlik va chidamlilikni shakllantirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, erkin kurash o'z-o'zini tarbiyalash, mehnatsevarlik va mas'uliyat kabi shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Doimiy mashg'ulotlar, qat'iy sport rejimlariga (parhez, uyqu, kun tartibi) rioya qilish zarurati yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantiradi. Shuningdek, yoshlarda ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan raqibga hurmat, halollik, adolat va jamoaviy ruh kabi axloqiy fazilatlarni rivojlantirish muhim jihatdir.

Tadqiqotning asosiy jihatlaridan biri bu yoshlarning ijtimoiy moslashuvida erkin kurashning roli. Sport jamoalari yoshlarga sotsializatsiya uchun noyob imkoniyatlarni taqdim etadi. Erkin kurash jamoaviy ruhni va jamoada ishlash qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi, bu o'smirlarning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvi uchun muhimdir.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kurash bilan shug'ullanadigan bolalar va o'spirinlar ijtimoiy moslashuvning yuqori darajasiga ega bo'lib, jamoat va professional jamoalarga osonroq qo'shilishadi. Buning sababi shundaki, mashg'ulotlar va musobaqalar davomida kurashchilar nafaqat natija uchun, balki jamoaning umumiy muvaffaqiyati uchun ham ishlashni, g'alaba va mag'lubiyatlarni sheriklar bilan bo'lishishni o'rgatishadi. Murabbiy va jamoadoshlar bilan umumiy til topish qobiliyati muloqot qobiliyatlari va o'ziga ishonchni rivojlantirishga yordam beradi.

Erkin kurash, shuningdek, boshqalar bilan sog'lom munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi. Kurash bilan shug'ullanadigan o'spirinlar oqsoqollarni hurmat qilish, intizomga rioya qilish va o'zlarini takomillashtirishga intilishga ko'proq moyil. Bu yoshlarni tarbiyalashda, ayniqsa zamonaviy yoshlar madaniyati sharoitida muhim omil bo'lib, bu erda nafaqat shaxsiy yutuqlar, balki jamoaning bir qismi bo'lish va umumiy manfaat uchun ishlash qobiliyati ham muhimdir.

Tadqiqotning muhim natijalaridan biri shundaki, erkin kurash o'smirlarning faol bo'lish motivatsiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yoshlar sonining ko'payishi jismoniy harakatsizlik va harakatsiz turmush tarzi bilan bog'liq muammolarga duch kelayotgan bir paytda, kurash bilan shug'ullanish o'smirlarni jismoniy faoliyatga jalb qilishda muhim omil bo'lib qolmoqda.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam ravishda erkin kurash bilan shug'ullanish faol turmush tarzini saqlab qolish uchun motivatsiyani kuchaytiradi. Kurashni boshlagan

o'spirinlar jismoniy faoliyatning sog'lig'i va kelajagi uchun ahamiyati to'g'risida ko'proq ma'lumotga ega bo'ladilar. Trening davomida kurashchilar sog'lom tana yaxshi jismoniy holat, chidamlilik va stressga chidamlilik bilan bevosita bog'liqligini tushunishadi. Erkin kurash sport turi sifatida yoshlarni faol jalb qiladi, sog'lom va faol hayot tarzi uchun sharoit yaratadi, bu hatto mashg'ulotlardan tashqarida ham davom etadi.

"Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va yoshlarni tarbiyalashda erkin kurashning o'rni"mavzusidagi mashg'ulotlar jadvali

Mashg'ulotlar jadvali erkin kurash orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, shuningdek, yoshlarda eng muhim shaxsiy va ijtimoiy fazilatlarni tarbiyalashga kompleks yondashishga qaratilgan. Mashg'ulotlar jismoniy va psixo-emotsional tayyorgarlikni, shu jumladan sportning kundalik hayotdagi rolini yaxshiroq tushunish uchun nazariy komponentni o'z ichiga oladi.

**Izoh:** Jadvalda har bir mashg'ulotning maqsadi, faoliyat turi va vaqt belgilangan bo'lib, yoshlarni nafaqat erkin kurashga, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish va axloqiy, ijtimoiy qadriyatlarni rivojlantirishga ham yo'naltiradi.

**Xulosa.** Tadqiqot natijalarini muhokama qilib, erkin kurash yoshlarning rivojlanishiga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi, jismoniy salomatlikni yaxshilashga, psixologik barqarorlikni shakllantirishga va muhim shaxsiy va ijtimoiy

**1-oy: sog'lom turmush tarziga kirish va erkin kurash asoslari**

*1-jadval*

| Vaqt | Mashg'ulot nomi | Maqsad | Faoliyat turi |
|---|---|---|---|
| 1-kun, 10:00–11:30 | **Erkin kurashning asosiy prinsiplari** | Kurashning texnik va taktik elementlariga kirish, nazariy tushunchalar | Nazariy ma'ruza va amaliy mashg'ulot |
| 1-kun, 12:00–13:00 | **Sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillari** | Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning roli | Guruh muhokamasi, taqdimot |
| 2-kun, 10:00–11:30 | **Jismoniy tayyorgarlik va erkin kurash** | Jismoniy salomatlikni mustahkamlash, kuch va chidamlilikni rivojlantirish | Yengil jismoniy mashqlar, kurashga tayyorlov |
| 2-kun, 12:00–13:00 | **Erkin kurashda intizom va maqsadga erishish** | Kurash orqali intizom, sabr-toqat va maqsadga erishish | Motivatsion so‘zlashuv, amaliy mashg'ulotlar |
| 3-kun, 10:00–11:30 | **Axloqiy qadriyatlar va jamoaviy ruhni rivojlantirish** | Yoshlarni axloqiy qadriyatlar, hurmat va jamoaviy ruhga o'rgatish | Guruh ishlari, o'yinlar, ro'l o'ynash |
| 3-kun, 12:00–13:00 | **Erkin kurash orqali shaxsiy o'zgarishlar** | O'zini anglash, o'zgarishga tayyorlik va o'zgarishlarni qabul qilish | Shaxsiy o'zgarishlar haqida suhbat, tajriba almashish |
| 4-kun, 10:00–11:30 | **Kurashda raqobatbardoshlik va stressni boshqarish** | Raqobatni sog'lom tarzda qabul qilish, stressni boshqarish | Stressni boshqarish bo'yicha mashqlar, raqobatni tahlil qilish |
| 4-kun, 12:00–13:00 | **Sog'lom turmush tarzini davom ettirishning amaliy usullari** | Jismoniy faoliyatni kundalik hayotga joriy etish, sog'lom turmush tarzini saqlash | Amaliy mashg'ulot, rejalashtirish |

fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi degan xulosaga kelishimiz mumkin. Kurash darslari nafaqat jismoniy, balki axloqiy takomillashtirishga ham hissa qo'shadi, bu esa o'z navbatida barkamol shaxsni tarbiyalashda va sog'lom odatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, erkin kurash sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning psixo-emotsional rivojlanishi va sotsializatsiyasi uchun samarali vositadir. Zamonaviy sharoitda, yoshlarning jismoniy va psixologik salomatligi muammolari tobora dolzarb bo'lib borayotgan bir paytda, ushbu sportning yosh avlodni tarbiyalashdagi ahamiyatini ortiqcha baholab bo'lmaydi.

**Adabiyotlar ro‘yxati:**


1. Болтаев А.А.; Талабаларнинг олий таълим муассасаларидаги маданий холатга мослашишининг психологик хусусиятлари. Жисмоний тарбия ва спорт 2018-йил 126-129 б.

2. Murodov K.N.. Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers and the structure of the training process aimed at the development of power endurance. Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(2): 256-259 https://eajss.uz.

3. Abdullayev I. X. Improvement of the special physical training model of greco-roman junior wrestlers // Mental enlightenment scientific-methodological journal. – 2023. – c. 9-20.

4. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.

5. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology volume-4, issue-12 India. 17-23.

6. Rahmanova, D. (2024). Jismoniy tarbiya darslarida oliy ta’lim muassasalari talabalarini jismoniy sifatlarini rivojlantirish. News of the NUUz, 1(1.8), 150-152.

7. Eshmanova, U. (2024). Development of speed of movement through playing basketball of student girls in primary training. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 28-34.

8. Davidov B talabalik davrida o‘zini o‘zi boshqarishning pedagogik-psixologik xususiyatlari O‘zMU xabarlari 2024/1/12 67-70 bet

9. Ma’murbekova G. A., Improving the speed and agility of national wrestlers , The multidisciplinary journal of science and technology 2024 volume-4, issue-12, 34-37.

10. Пўлатов Л.А; Ёш таэквондочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришда мусобақалар беллашуви таҳлилининг аҳамияти/ Fan-sportga. 2021 №4 30-33б.