



KURASH BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNING UMUMIY RUHIY TAYYORGARLIGI

B.X.Jumadurdiyev.
JDPU o`qituvchisi

A.X.Komilov.
JDPU o`qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada kurashchilarning ruhiy tayyorgarligi, nazariy tayyorgarlik, axloqiy tayyorgarlik, irodaviy tayyorgarlik hamda sportchilar sog`ligi darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish yo`llari, jismoniy sifatlarni milliy kurashning o`ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda rivojlantirishi haqida so`z boradi.

Kalit so`zlar: Ruhiy tayyorgarlik, nazariy tayyorgarlik, axloqiy tayyorgarlik, irodaviy tayyorgarlik, etika-estetika, xulq-atvor, yetuklik, komillik vb.

Ruhiy tayyorgarlik - Bu intellektual, axloqiy, etik-estetik, va irodaviy tayyorgarlikni o`z ichiga oladi, u kurashchilarning mashg`ulotlari paytida ham musobaqalar jarayonida va shuningdek, shug`ullanuvchilarning o`zaro munosabatlarida amalga oshadi. Ruhiy tayyorgarlik kurashchining ongli xatti-harakati, ishlarida ham namoyon bo`ladi. Axloqiy, irodaviy sifatlar va xatti-harakatlarni tarbiyalash hamda ularning to`g`ri namoyon bo`lishidagi asosiy narsa qat`iy e`tiqod, tuyg`u, axloq talablariga mos bo`lgan odatlardir. Shu boisdan ham ko`p yillik mashg`ulot jarayonida shug`ullanuvchilar ongida burch va sport, shon-sharaf, o`rtoqlik va boshqa millat kurashchilariga hurmat, jamoa oldidagi mas`uliyat hislarini, vatanga va kurashga muhabbat tuyg`usini tarbiyalash, ayniqsa muhimdir. Kurashchining irodaviy tayyorgarligi o`quv mashg`ulotlarida, kurashning munozarali vaziyatlarida va musobaqalar vaqtida maqsadga erishishga qaratilgan xatti-harakatlardan tashqari, uning mehnat qilish, o`qish va jamoat ishlariga faol ishtirokida ham yaqqol ko`rinadi. Mashg`ulot jarayonidagi bu xatti-harakatlar har doim maqsadga erishish yo`lidagi turli xil qiyinchiliklar va to`siqlarni yengish bilan bog`langan. Ruhiy tayyorgarlik butun o`quv mashg`ulot va tarbiyaviy jarayonga singib ketib, kurashchini ayrim mashg`ulotlarda, muayyan biron-bir bellashuvda va umuman musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarni yengishga moyil qiladi. Shuning uchun ham musobaqalarga ruhiy tayyorgarlik bu kurashchi va murabbiy bilan birgalikda amalga oshiriladigan, his-tuyg`ularni tartibga soladigan va bu his-tuyg`ularni boshqarishga, bellashuv vaqtida raqibining tushunishga qaratilgan harakatlar texnikasi va taktikasining nozik tomonlarini anglay oladigan jarayon sanaladi.

1. Nazariy tayyorgarlik jarayonida, oilada va insonlarning boshqa faoliyat turlarida shug`ullanuvchilar aqliy (intellektual) rivojlanib boradilar. Kurashda shaxsning aqliy rivojlanishi, harakat va taktik faoliyat jarayonida uning tez va aniq



fikr yuritishga bo'lgan qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Kurashchi raqibining tashqi belgilari, xatti-harakati, nafas olishi va harakatlariga qarab uning holatini bilish qobiliyatiga ega bo'lishi, uning fikrlari, niyati va hokazolarni bilib olishi va unga qarshi o'zining harakat rejalarini tezda tuza olishi hamda uni amalga oshirishi, o'zining soxta va chin harakatlari bilan raqibini aldashi kerak. Bularning hammasi kurashchiga taktik va texnik usullarni muvaffaqiyatli qo'llash imkonini beradi. Milliy kurashda nazariy, taktik va texnik bilim, ko'nikma va malakalar kurashish mahoratiga, raqibi tomonidan ko'rsatiladigan katta yuklamaga chidash va kam kuch sarflab, bellashuvda g'alabaga erishish malakalariga aylanishi muhimdir.

2. Axloqiy tayyorgarlik. Axloqiy – tarixan tarkib topgan normalar: yaxshilik va yomonlik, haqqoniylik, vijdon va or-nomus, shaxsiy va ijtimoiy manfaatlar haqidagi va insonlarning bir-biriga, oilaga, jamiyat va davlatga nisbatan qiladigan xatti-harakat normalari to'g'risidagi tasavvurlardir. Axloq va axloqiylik insonlarning jamiyatdagi o'zaro munosabatlarini tartibga soluvchi normalar, qoidalar, baho va tamoyillar majmuidir. Etika, axloq normalaridan biridir. Etika ijtimoiy ong formalaridan biri sifatida axloq, axloqiylik to'g'risidagi falsafiy ta'limotdir. Kurashning ko'p ming yillik tarixini chuqur o'rganish haqiqatdan ham kurash azaldan polvonlarning jismoniy va ma'naviy yetukligi namunasi sifatida sharaf topganligini, qadrlanganligini tasdiqlaydi. Shu bois polvonlarning jismoniy baquvvatligi, navqiron qaddi-qomati yoki kurashchanlik, harakatchanlik, chaqqon-u epchillik jihatlari bor tomoni, ularning keng davrada o'zlarini qanday tutishi odob-axloq, ma'naviy qiyofasi, raqibiga muomalasi, jamiyatga, tevarak, atrofga munosabati vatanparvarligi alohida o'rin tutadi. Kurash shunchaki sport turigina emas, balki insonning jismoniy, ma'naviy kamolotga erishish vositasidir. Ulug' ajdodlar kurashni tarbiya maktabi deb atashgan. Ushbu maktab tarbiyalanuvchilarni, maydon ko'rganlarni esa quyidagicha ta'riflaganlar:

- polvonlar qasam ichmaydilar, lekin hech qachon o'z yurtlariga xiyonat qilmaydilar;

- polvonlar harom-xarish, zinodan, makrdan, giyohvandlikdan nari yuradilar, bunday illatlarga qarshi kurashadilar;

- polvonlar irodali odamlardir, shuning uchun, kim nima desa ergashib ketavermaydilar;

- polvonlar olijanoblik, insoniylik, raqibiga nisbatan chuqur hurmat tuyg'ulari bilan boshqalardan ajralib turadi;

- polvonlar o'z qat'iy fikriga ega bo'ladi;

Kurashchilarga berilgan yuqoridagi ta'riflarda asrlar davomida shakllangan kurash falsafasi mujassamlashganini ko'rish mumkin. Ular quyidagilar:

- mustaqil dunyoqarash va erkin tafakkurni shakllantirish;



- hur fikrli, mutelik va jur'atsizlikdan holi bo'lgan, o'z bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan qat'iyatli insonni tarbiyalash;

- odamlar, ayniqsa yoshlarning irodasini baquvvat qilish, iymon e'tiqodini mustahkamlashga xizmat qiladigan ma'naviy muhit yaratish;

- inson tafakkurida o'zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarni asrabavaylash, mehr-muhabbat tuyg'usini kamol toptirish;

- oliyjanob insonlarga xos bo'lgan iymon-e'tiqod, insof-diyonat, saxovat, halollik, mehr-oqibat kabi fazilatlarni yuksaltirish.

Ishonch bilan shuni aytish mumkinki, irodani toblaydigan, kishini halollik sari intilishga undaydigan, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o'tishga o'rgatadigan, qalbida ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini shakllantirishga xizmat qiladigan kurash, shiddatkor hayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga, bunyodkor yoshlarning barkamol bo'lishida o'zining benazir hissasini qo'shadi. Zero, polvonlik falsafasi kishini komillik sari yetaklaydi. Demak, kurash bu – "maqsadga halol erishish yo'lidir!" Chunki kurash turli millatlarni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo'lga ergashtiruvchi ham ma'naviy, ham jismoniy sog'lomlashtiruvchi kuchdir. Bu esa shubhasiz hammamizning yutug'imizdir. Kurashning shunchaki sport turigina emas, balki insonning u orqali jamiyatning nafaqat jismoniy, ma'naviy kamolotga erishishda ham salmoqli omil ekanligini inobatga olib, ulug' bobokalonlarimiz uni tarbiya maktabi deb ataganliklarini yuqorida qayd etgan edik. Kurash maktablarining har bir a'zosi, ishtirokchisi o'z hayoti va amaliy faoliyatini muayyan ilmiy, ma'naviy-ma'rifiy odob tamoyillari asosida qurmog'i, ularga qat'iyon amal etmog'i kerak bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda, kurashchilar – polvonlar bahsi, olishuvining o'zi shakllangan, mantiqiy izchillik, qat'iy ilmiy tizimga asoslangan, an'analar shakliga kirgan, axloqiy-odobiy sifatlarni o'zida mujassam etgan muayyan qonun-qoidalar va me'yoriy normalarni taqozo etadi. Modomiki kurash, kurashchi-polvonlardan jasurlik, qat'iylik, halollik, to'g'rilik, mardlik va poklik singari yuksak fazilatlarni namoyon etishni talab etarkan, bu o'z navbatida ularning zimmasiga katta mas'uliyat hissini ham yuklaydi. Zero, boshqalarga ibrat-namuna ko'rsatadigan bu toifaga mansub kishilar avvalo o'z shaxsini jismonan va ruhan takomillashtirib, yetuklik va komillik sari doimiy harakatlanib borishlari zarur bo'ladi. Asrlar davomida amal qilinib kelgan va bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan XV asrning buyuk Mutafakkiri Husayn Voiz Koshifiyning kurashchilar odobi borasida o'g'itlari bugungi kun kurashchilarining ham zaruriy odob tamoyillari etib qabul qilingan.

3. Irodaviy tayyorgarlik. Iroda insonning maqsadga erishuvida va qabul qilgan qarorini bajarishda, o'z organizimning intellektual, emotsional va harakat faoliyatlarini, o'zining xulq-atvori, o'y-fikrlari, his-tuyg'ulari va kechinmalarini ongli



ravishda boshqarishdir. Kurashda o‘z irodasini tarbiyalash juda muhim ahamiyatga ega. Axloqiy e‘tiqot va kurashchining axloq normalari uning irodaviy biror maqsadga qaratilgan faoliyati asosini, bosh motivlarini tashkil etadi. Kurashchi faoliyatining ana shu tomonlari axloqiy-irodaviy tayyorgarlikka birlashtiriladi. Kurashchining irodaviy tayyorgarligi uning asosiy irodaviy sifatlari: maqsadga qaratilganlik; qat’iylik va sabot-matonat; dadillik; mehnatsevarlik; tashabbuskorlik; mustaqillik; o‘zini tuta bilishlik kabi fazilatlarini tarkib toptirish va takomillashtirishdan iborat. Irodaviy sifatlarning hech qachon bir-biridan ajralgan holda namoyon bo‘lmaydi, balki birlikda, o‘zaro bog‘langan holda ma‘lum bir tizimni hosil qilib namoyon bo‘ladi. Har bir insonning xatti-harakatida bu xususiyatlar turlicha ko‘rinadi. Bir insonda qat’iylik va sabot-matonat, boshqasida dadillik, yana birisida o‘zini tuta bilish xususiyati ko‘proq ifodalanadi. Lekin xilma-xil kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi kurashchilarni birlashtiradigan umumiy xususiyat ham bor, bu maqsadga qaratilganlik va yuqori darajadagi mehnatsevarlikdir. Bular irodaning barcha sifatlarini birlashtiradi va yuqori sport natijalariga erishishga yetaklaydi. Jismoniy tarbiya va sport shu jumladan milliy kurash bilan shug‘ullanish jarayonida iroda ikki yo‘nalishda – umumiy va ixtisoslashgan yo‘nalishda rivojlanadi va takomillashib boradi. Umumiy yo‘nalish – faoliyatida irodaviy sifatlarning har tomonlama rivojlanishini ta‘minlaydi. Bular insonga turli xil to‘siqlar va qiyinchiliklarni yengib o‘tib, faqat kurash bilan shug‘ullanish vaqtida emas balki mehnat, o‘qish va ijtimoiy foydali ishlarda o‘zini irodali qilib ko‘rsatishga imkon beradi. Irodani rivojlantirishning ixtisoslashgan yo‘nalishi kurash turning xususiyati va kurashchining yengib o‘tishi lozim bo‘lgan to‘siq va qiyinchiliklar bilan belgilangan irodaviy sifatlarni takomillashtirish bilan xarakterlanadi. Masalan, milliy kurashda maksimal ravishdagi qiyinchiliklar mashg‘ulot jarayonida hamda gavda tuzilishi, kuchi, epchilligi temperamenti, bellashuvni olib borishdagi taktik uslubi, funksional tayyorgarligi bo‘yicha xilma-xil raqib bilan kurashish vaqtida uchrashi mumkin. Irodaviy zo‘r berish jismoniy va asab-ruhiy kuch sarflash bilan emas, balki anchagina og‘riq tuyg‘ulari bilan ham bog‘liqdir. Kurashchidan qat’iy maqsadga intilganlik, tashabbuskorlik, faollik va mustaqillik, qat’iylik va sabot-matonat, dadillik va jasurlik o‘zini tuta bilish va temirdek mustahkam iroda talab etiladi. Irodaning umumiy va ixtisoslashgan holda rivojlanishi o‘zaro bog‘langandir. Umumiy rivojlanish ixtisoslashgan rivojlanishga baza bo‘lib xizmat qiladi, ba‘zan esa ixtisoslashgan iroda kurashchining mehnat, o‘qish va hayotiy muhim faoliyat turlarida yuksak irodaviy namunalarini ko‘rsatishga imkon beradi. Irodaviy tayyorgarlik jarayonini boshqarishda murabbiy yetakchi rol o‘ynaydi va u o‘z ishida sport jamoasiga tayanadi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Toshmurodov O. E, Ashurov A.D. Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. Leksiyalar kursi, -Samarqand. SamDU nashriyoti 2003, 14-bet.
2. Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. –T.: O'z DJTI nashriyot matbaa bo'imi, 2012, 13-20- betlar.
3. Xolmamatovich,J.B. (2024). Dzyudo mashg'uloti bosqichlari. Synergy: Raqamli tergov intizomlararo jurnali (2995-4827) , 2 (2), 5-8.
4. Xolmamatovich,JB, & Bahodir oqli, AS (2023). Bolalarni yengil atletika bilan tarbiyalash uchun individual va guruhli jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish. Innovatsion tadqiqotlar samaraliligini ortalash uchun model va usullari , 3 (28), 170-176.
5. Jumadurdiyev,B.X. (2023). Kurashish san'ati va rivojlanish bosqichlari. Zamonaviy fanlarda joriy yondashuvlar va yangi tadqiqotlar , 2 (2), 101-105.
6. Jumadurdiyev, B.X. (2023). Milliy kurashning paydo bo'lishi, kurash haqida buyuk allomalar, shoh va shoirlarning qarashlari. Экономика и социум, (2 (105)), 135-138.
7. Jumadurdiyev, B.X. (2023). Kurash sportining o'rni va ahamiyati. Евразийский журнал академических исследований, 3(4 Part 2), 113-119.
8. Komilov, A. (2023). Kurashish qoidalari va xususiyatlari, kurashish tartibi. Research Focus International Scientific Journal , 2 (5), 92-95.
9. Komilov, A. (2023). O'zbek kurashi paydo bo'lishi va qoidalari. Евразийский журнал академических исследований, 3(4 Part 2), 120-126.
10. Komilov, A. X. (2022). O'zbek milliy kurashi tarixining o'ziga xos xususiyatlari. Academic research in educational sciences, 3(2), 684-687.