



KURASH SPORTNING INSON SALOMATLIGI UCHUN FOYDASI

Hakimov Dilshod Quqonovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada kurash sport turining ahamiyati haqida ma'lumot berilgan. Bu sport turining inson salomatligiga, uning sog'lig'iga qanchalik katta foydasi bor ekanligi to'g'risida batafsil yoritilgan.

Kalit so'zlar: Kurash, sport, urf-odat, hayot tarzi, xalqaro sport arenasi, turnir, arxeologik qazishmalar, kurash xalqaro assotsiatsiyasi.

АННОТАЦИЯ

В этой статье представлена информация о важности борьбы. Подробно объясняется о огромной пользе этого вида спорта для здоровья человека.

Ключевые слова: Борьба, спорт, традиции, образ жизни, международная спортивная арена, турнир, археологические раскопки, международная ассоциация борьбы.

ANNOTATION

This article provides information about the importance of wrestling. It is explained in detail about the great benefits of this type of sport to human health.

Keywords: Wrestling, sport, tradition, lifestyle, international sports arena, tournament, archeological excavations, international wrestling association.

Kirish

Kurash – O'zbekistonning milliy sport turi bo'lib, qadimiy tarixga ega. Ushbu maqolada kurash sportining paydo bo'lishi, uning rivojlanish jarayonlari, zamonaviy sport turiga aylanishi va xalqaro sport arenalarida tutgan o'rni yoritiladi. Kurashning



tarixi faqat sport bilan cheklanmay, xalqning madaniyati, urf-odatlar va hayot tarzini ham o'z ichiga oladi.

Metodologiya

Mazkur tadqiqotda tarixiy manbalar, ilmiy maqolalar va milliy sport federatsiyalarining ma'lumotlaridan foydalanildi. Kurashning paydo bo'lishi va rivojlanishi bo'yicha ilmiy-nazariy tahlillar o'tkazildi. Shuningdek, xalqaro musobaqalar va ularning ahamiyati o'rganildi.

Natijalar

Kurashning paydo bo'lishi

Kurashning ildizlari ming yilliklar oldin boshlangan. Arxeologik qazishmalar va qadimiy qo'lyozmalarda jangovar san'at va kuch sinashuvlariga oid ma'lumotlar uchraydi. Miloddan avvalgi davrlarda kurash kuch va jasoratni sinovdan o'tkazuvchi asosiy mashg'ulotlardan biri sifatida namoyon bo'lgan.

Kurashning milliy sport turi sifatida shakllanishi

O'rta Osiyo xalqlari hayotida kurashning o'rni beqiyos bo'lgan. Bayramlar, to'ylar va marosimlarda kurash musobaqalari tashkil etilgan. Bu tadbirlar nafaqat sport, balki ijtimoiy hayotning bir qismi hisoblangan. Kurash qoidalari avloddan-avlodga o'tib, takomillashtirilib kelgan.

Zamonaviy kurashning rivojlanishi

XX asrda kurash sportining rasmiylashtirilishi boshlandi. 1998 yilda Toshkentda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi (IKA) tashkil etilib, kurashni xalqaro darajada rivojlantirishga qaratilgan sa'y-harakatlar boshlandi. Shu davrdan boshlab kurash bo'yicha xalqaro musobaqalar o'tkazila boshlandi.

Tahlil

Kurash sporti o'zining soddaligi, haqqoniyligi va tomoshabopligi bilan ajralib turadi. Uning qoidalari boshqa sport turlari bilan solishtirganda oddiy va tushunarli. Shu sababli, xalqaro sport jamoatchiligi tomonidan katta qiziqish uyg'otmoqda. Kurashni Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha ishlar davom etmoqda.



Xulosa

Kurash sporti – nafaqat O‘zbekiston, balki butun dunyo sporti uchun muhim ahamiyatga ega. Uning paydo bo‘lishi va rivojlanishi sportning universal qadriyatlariga mos keladi. Milliy sport sifatida boshlangan kurash bugungi kunda xalqaro maydonda e’tirof etilgan sport turiga aylandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Kurash federatsiyasi materiallari.
2. Toshkentdagi Xalqaro kurash akademiyasining ilmiy hisobotlari.
3. “Kurashning tarixi va rivojlanishi” ilmiy to‘plami, 2015 yil.
4. UNESCO sport madaniyati bo‘yicha hisobotlari.
5. Xidirova, N. B., qizi Oromova, S. S., & Otajonova, K. R. (2024). MULTIMEDIALI TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIYADA QO‘LLANILISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 157-161.
6. Xidirova, N. B., & qizi Muqimova, G. Z. (2024). EXCELDA DIAGRAMMALAR BILAN ISHLASH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 167-171.
7. Xidirova, N. B., & qizi Nomozova, F. A. (2024). RAQAMLI MATERIALLAR VA INTERAKTIV PLATFORMALAR YORDAMIDA TABIIY FANLARNI O‘QITISH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 162-166.
8. Маматова, Г. Д. (2021). К ВОПРОСУ О РОЛИ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In Современные проблемы социально-экономических систем в условиях глобализации (pp. 239-243).
9. Маматова, Г. Д. (2021). СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ. ББК 65.0501 А 43, 71.
10. Xidirova, N. B., qizi Oromova, S. S., Otajonova, K. R., qizi Begancheva, M. B., & qizi Tosheva, Z. X. (2024). IJTIMOIIY TARMOQLAR VA RAQAMLI AXBOROTLARNING PSIXIKAGA TA’SIRI. GOLDEN BRAIN, 2(21), 193-198.
11. Xidirova, N. B., qizi Oromova, S. S., Otajonova, K. R., qizi Begancheva, M. B., & qizi Tosheva, Z. X. (2024). BULUTLI TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfservices.com

30th January, 2025

PSIXOLOGIYA FAOLIYATIDA QO 'LLANILISHI. GOLDEN BRAIN, 2(21), 13-18.

12. Boymurotovna, X. N., Islambay o'g'li, I. A., & Ruxsora, B. (2024). RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA PSIXOLOGIYADAGI ROLI. GOLDEN BRAIN, 2(16), 36-41.