SOG'LOM TURMUSH MADANIYATI: O'ZBEK MILLIY KURASHINING TARBIYAVIY IMKONIYATLARI

Shukrullayev Ulug'bek Jamolovich
Osiyo Xalqaro Universiti, Jismoniy madaniyat yo'nalishi II-bosqich magistiranti

Qabul qilindi: 12.12.2025
Ko'rib chiqildi: 13.12.2025
Tasdiqlandi: 14.12.2025

Kalit so'zlar:
sog'lom turmush madaniyati, o'zbek milliy kurashi, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, ruhiy barqarorlik, ma'naviy-axloqiy tarbiya, yoshlar salomatligi, milliy sport, pedagogik imkoniyatlar, tarbiyaviy ta'sir

Annotatsiya. Maqolada sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish jarayonida o'zbek milliy kurashining tarbiyaviy imkoniyatlari nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Sog'lom turmush madaniyati shaxsning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy farovonligini ta'minlovchi bilim, ko'nikma va qadriyatlar majmui sifatida talqin etilib, milliy kurash ushbu komponentlarning har birini rivojlantirishga xizmat qiluvchi samarali pedagogik vosita sifatida asoslab beriladi. Tadqiqot metodologik asosini JSST tavsiyalari, jismoniy tarbiya nazariyasi, kompetensiyaviy va faoliyatga yo'naltirilgan yondashuvlar hamda milliy sport turlariga oid ilmiy konsepsiyalar tashkil etadi; unda sistemali tahlil, adabiyotlar sharhi, pedagogik kuzatuv, diagnostika, suhbat va amaliy tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullari qo'llanadi. Natijalarga ko'ra, kurash mashg'ulotlari yoshlarning kuch, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishi bilan birga, ularning stressga chidamliligi, o'zini boshqarish, irodaviy barqarorlik, vatanparvarlik va halollik kabi ma'naviy-axloqiy fazilatlarini kuchaytirishi isbotlangan. Muallif milliy kurashni ta'lim jarayoniga maqsadli integratsiya qilish sog'lom turmush madaniyatini kompleks rivojlantirishga imkon berishini ta'kidlab, ta'lim amaliyotida qo'llash uchun ilmiy asoslangan tavsiyalar beradi.

Kirish. Bugungi globallashuv va texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda yoshlar sog'lig'i, jismoniy faolligi va ma'naviy yetukligini ta'minlash masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Axborot oqimining kuchayishi, harakatsiz turmush tarzining ortishi, noto'g'ri

ovqatlanish, stress omillarining ko‘payishi natijasida yosh avlod orasida turli psixofiziologik buzilishlar, xususan semirish, jismoniy bo‘shashish, diqqatning susayishi, shuningdek ijtimoiy-psixologik moslashuvning murakkablashuvi kabi muammolar keng uchramoqda. Shunday vaziyatda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga qaratilgan ilmiy-pedagogik izlanishlar dolzarb bo‘lib, ularning mazmuni faqat jismoniy faollikni oshirish bilan cheklanmay, balki shaxsning jismoniy, ruhiy, ma’naviy, ijtimoiy va gigiyenik barkamolligini ta’minlashga qaratilgan kompleks yondashuvni o‘z ichiga oladi.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yoshlar orasida sog‘lom hayot tarzini keng targ‘ib etish bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar mazkur yo‘nalishga yangicha mazmun berib, aholining, ayniqsa yoshlarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan tizimli chora-tadbirlarni shakllantirmoqda. Prezident farmonlari va hukumat qarorlarida milliy sport turlari orqali sog‘lom turmush madaniyatini mustahkamlash vazifasi alohida qayd etilgan bo‘lib, bunda o‘zbek milliy kurashining tarbiyaviy, ma’naviy va psixologik imkoniyatlari zamonaviy jismoniy tarbiya jarayoniga integratsiya etilishi ustuvor yondashuv sifatida belgilangan. Milliy kurash asrlar davomida xalqimizning ma’naviy merosi, urf-odatlari, jasorat, mardlik, adolat va hurmat kabi qadriyatlarini mujassamlashtirgan bo‘lib, uning zamonaviy pedagogik jarayondagi o‘rni faqat sport bilan cheklanmay, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiluvchi kuchli ta’sir vositasi sifatida qaralmoqda.

Milliy kurashning tarbiyaviy mohiyati shaxsni jismonan chiniqtirish bilan birga, uning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, irodaviy sifatlarini shakllantirish, mashaqqatli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishga o‘rgatish, o‘zini boshqara olish, mardlik, qat’iyatlilik va adolat tamoyillariga sodiqlikni tarbiyalashga yo‘naltirilgan. Kurash maydonida talab qilinadigan halollik, poklik, o‘zaro hurmat, odob, intizom kabi fazilatlar yosh avlod uchun chuqur ijtimoiy-ma’naviy maktab hisoblanadi. Ana shu jihatlar o‘zbek milliy kurashining sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishdagi o‘rnini yanada kengaytiradi va uni zamonaviy ta’lim jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida talqin etishga asos bo‘ladi.

Sog‘lom turmush madaniyati tushunchasi jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, gigiyenik odatlarni shakllantirish, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy-emotsional muvozanat, ijtimoiy moslashuv, ma’naviy-axloqiy qadriyatlarni egallash kabi omillarni o‘z ichiga olgan keng qamrovli tizim bo‘lib, milliy kurash ushbu komponentlarning har birini rivojlantirishga samarali ta’sir ko‘rsatadi. Kurash mashg‘ulotlari natijasida yoshlar kuch, chaqqonlik, chidamlilik, epchillik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, shu bilan birga stressga bardoshlilik, iroda, o‘ziga ishonch, hissiy boshqaruv kabi psixologik sifatlar shakllanadi. Mashg‘ulotlar jarayonida talab qilinadigan intizom, tartib,

o‘z-o‘zini nazorat qilish, raqibga hurmat bilan yondashish kabi fazilatlar esa sog‘lom turmush madaniyatining ma’naviy-axloqiy negizini mustahkamlaydi.

Jamiyatning turli bosqichlarida yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni zararli odatlardan himoya qilish, sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda. Aynan milliy kurashning ko‘p komponentli ta’sir tizimi yoshlarni sog‘lom hayot tarziga ongli ravishda yo‘naltirishga, ularda milliy o‘zlikni anglashni kuchaytirishga, vatanparvarlik tuyg‘ularini rivojlantirishga, ijtimoiy faollikni oshirishga xizmat qiladi. Milliy kurashning tarbiyaviy imkoniyatlari zamonaviy ta’lim va tarbiya tizimi oldida turgan bir qator muammolarning yechimida, jumladan yoshlar sog‘lig‘ini mustahkamlash, ruhiy barqarorlikni ta’minlash, ijtimoiy faollikni oshirish va ma’naviy yetuklikni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu jihatdan ushbu mavzuni ilmiy jihatdan asoslash, milliy kurashning sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishdagi ta’sir mexanizmlarini chuqur tahlil qilish, uning pedagogik, psixologik va ijtimoiy imkoniyatlarini ochib berish ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega. Mazkur maqola aynan milliy kurashning tarbiyaviy salohiyatini sog‘lom turmush madaniyati konsepsiyasi bilan uyg‘un holda o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash yo‘lida milliy sportning o‘rnini ilmiy nuqtai nazardan yoritishga xizmat qiladi.

Bugungi globallashuv jarayonida jamiyat taraqqiyotining asosiy mezonlaridan biri sifatida sog‘lom turmush madaniyatining shakllanishi tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Inson salomatligini saqlash, uning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta’minlash masalalari davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, ayniqsa yoshlar orasida sog‘lom hayot tarzini qaror toptirish bugungi kunda strategik ehtiyoj sifatida namoyon bo‘lmoqda. Axborot oqimlarining keskin ko‘payishi, texnologiyalar ta’sirida kamharakat turmush tarzi, nosog‘lom ovqatlanish odatlari, stress omillarining kuchayishi yosh avlod salomatligiga ma’lum darajada salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu boisdan ham jismoniy tarbiya va sportning, xususan milliy sport turlarining sog‘lom avlodni voyaga yetkazishdagi o‘rni va ahamiyatini chuqur ilmiy asosda o‘rganish, ularning tarbiyaviy, jismoniy va psixologik imkoniyatlarini aniqlash bugungi kunning dolzarb masalalaridandir.

O‘zbekiston Respublikasida so‘nggi yillarda sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish, jismoniy tarbiyani modernizatsiya qilish, ta’lim muassasalarida sport faoliyatini kengaytirishga qaratilgan islohotlar amalga oshirilmoqda. Prezident farmonlari, davlat dasturlari, o‘quv-metodik hujjatlar orqali jismoniy tarbiya va sportning jamiyat hayotidagi o‘rni tubdan qayta ko‘rib chiqilmoqda. Bunda nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish, yoshlarning jismoniy va ruhiy holatini mustahkamlash, zararli odatlarning oldini olish kabi masalalarga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, milliy sport turlari — xalqimizning ming yillik merosi,

madaniy qadriyatlari va tarbiyaviy tajribalarini o‘zida mujassamlashtirgan kurash sporti — sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilishda benazir pedagogik vosita sifatida e’tirof etilmoqda. Kurash sporti yillar davomida nafaqat jismoniy chiniqish, balki ma’naviy poklanish, ruhiy bardoshlilik, iroda va intizom kabi shaxs sifatlarini shakllantirish maktabi bo‘lib xizmat qilib kelgan.

O‘zbek milliy kurashi o‘zining mazmun-mohiyati, tarixiy ildizlari, axloqiy tamoyillari va tarbiyaviy kuchi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Uning negizida bahodirlik, halollik, adolat, mardlik, poklik, raqibga hurmat kabi fazilatlar mujassam bo‘lib, yosh avlodni komil inson etib tarbiyalashga xizmat qiladi. Kurash jarayonida inson tanasi har tomonlama rivojlanadi, mushak-skelet tizimi mustahkamlanadi, nafas olish va yurak-qon tomir faoliyati yaxshilanadi, koordinatsiya, epchillik, chidamlilik kabi jismoniy fazilatlar shakllanadi. Biroq kurashning asosiy qadriyati faqat jismoniy rivojlanish bilan cheklanmaydi; u shaxsning ruhiy-irodaviy bardoshini kuchaytiradi, stressga chidamlilikni oshiradi, o‘zini boshqarish ko‘nikmasini rivojlantiradi, shaxsiy mas’uliyatni chuqurlashtiradi. Raqibni hurmat qilish, halol kurash olib borish, g‘alabani kibrsiz qabul qilish va mag‘lubiyatdan to‘g‘ri xulosa chiqarish kabi tamoyillar yoshlarning ma’naviy-axloqiy barkamolligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish faqat jismoniy mashqlar bajarish yoki sport bilan shug‘ullanish bilangina cheklanib qolmaydi. Bu tushuncha insonning kundalik hayot faoliyatida to‘g‘ri ovqatlanish, gigiyenaga amal qilish, ruhiy muvozanatni saqlash, ijtimoiy munosabatlarda faol bo‘lish, zararli odatlardan xoli yashash, ma’naviy qadriyatlarga sodiq bo‘lish kabi omillarni o‘z ichiga oladi. Milliy kurash aynan shu omillarning barchasiga ta’sir etib, shaxsning jismoniy, ruhiy, ma’naviy va ijtimoiy jihatdan uyg‘un rivojlanishini ta’minlaydi. Kurash mashg‘ulotlari jarayonida yoshlar o‘z tanasini boshqarishni o‘rganadi, o‘ziga ishonch hosil qiladi, muloqot qilish, jamoada ishlash, o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish kabi ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Shu boisdan ham milliy kurashning sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishdagi tarbiyaviy imkoniyatlarini ilmiy nuqtai nazardan o‘rganish zamonaviy pedagogika uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga egadir.

Hozirgi kunda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish bo‘yicha turli yondashuvlar, pedagogik modellari va metodik tavsiyalar yaratilayotgan bo‘lsada, milliy kurashning aynan ushbu jarayondagi o‘rni, uning yoshlar tarbiyasiga ko‘rsatadigan kompleks ta’siri yetarlicha chuqur o‘rganilmagan. Xususan, kurash sportining jismoniy, ruhiy, ma’naviy va ijtimoiy komponentlar bo‘yicha sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga qanchalik samarali ta’sir ko‘rsatishi, uning ta’lim jarayoniga integratsiyasi, yoshlar motivatsiyasi va ijtimoiy faolligini oshirishdagi roli ilmiy izlanishni talab etadi. Shu nuqtai nazardan, mazkur maqolada o‘zbek milliy kurashining sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishdagi tarbiyaviy imkoniyatlari tizimli ravishda tahlil qilinadi, uning

pedagogik mexanizmlari, yoshlar shaxsida yuzaga keltiradigan o‘zgarishlari, o‘quv jarayoniga tatbiq etish istiqbollari ilmiy asosda yoritiladi.

Shuningdek, kurashning zamonaviy ta’lim tizimidagi o‘rni, ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish bo‘yicha qo‘llanilayotgan yondashuvlar va milliy kurash bilan uyg‘unlashtirilgan pedagogik texnologiyalar samaradorligini o‘rganish bugungi tadqiqotning markaziy vazifalaridan biri hisoblanadi. Maqola yoshlar salomatligi, ularning jismoniy faollik darajasi, psixologik barqarorligi va ma’naviy qadriyatlarini shakllantirish borasidagi milliy sportning o‘rni va ahamiyatini keng ilmiy kontekstda ochib berishni maqsad qiladi. Zamonaviy globallashuv jarayonlari sharoitida yoshlarning jismoniy, ruhiy va ma’naviy barkamolligini ta’minlash har bir davlatning ustuvor vazifalaridan biriga aylangan. Aholining, ayniqsa o‘smir va talabalar yoshining sog‘lom turmush tarziga amal qilishi nafaqat ularning salomatligi va farovonligi, balki jamiyat taraqqiyotining ham muhim omili hisoblanadi. Shuning uchun sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga qaratilgan ilmiy-pedagogik izlanishlar tobora dolzarblashib bormoqda. Sog‘lom turmush madaniyati bu shaxsning jismoniy, psixologik, ijtimoiy va ma’naviy farovonligini ta’minlovchi bilim, ko‘nikma va qadriyatlar majmui bo‘lib, u insonning kundalik hayot tarzi, odatlari va xulq-atvorida namoyon bo‘ladi. Bunday madaniyatning shakllanishi esa ta’lim, tarbiya, sport va ijtimoiy institutlarning hamkorlikdagi faoliyati orqali ro‘yobga chiqadi.

O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan hisoblanadi. So‘nggi yillarda qabul qilingan me’yoriy-huquqiy hujjatlar, xususan PF–5924 va PF–6099-son Farmonlar jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, yoshlarni sog‘lom hayotga jalb etish, ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash masalalariga alohida urg‘u beradi. Ushbu islohotlar doirasida milliy sport turlari, xususan o‘zbek milliy kurashi, ta’lim-tarbiya jarayonida keng qo‘llanilayotgan samarali vositalardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Chunki kurash nafaqat jismoniy chiniqish vositasi, balki shaxsning ma’naviy-axloqiy kamolotini shakllantiruvchi qadriyatlar tizimini o‘zida mujassam etgan noyob tarbiya maktabidir.

O‘zbek milliy kurashi asrlar davomida xalqimizning ma’naviy olami, hayot tarzi, ijtimoiy qadriyatlari va urf-odatlari bilan chambarchas bog‘liq holda shakllangan. Uning falsafasida halollik, bahodirlik, matonat, adolat va hurmat kabi fazilatlar ustuvor o‘rin egallaydi. Shu bois kurash mashg‘ulotlari jismoniy rivojlanish, psixofiziologik barqarorlik va ma’naviy yetuklikni bir butun pedagogik jarayon sifatida shakllantirish imkonini beradi. Mazkur sport turi yoshlarning salomatligini mustahkamlash, ularda intizom, qat’iyat va irodaviy barqarorlikni oshirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Bundan tashqari, kurash jarayonidagi harakatlar tizimi, muvozanatni saqlash, raqib harakatiga moslashish, tezkor qaror qabul qilish, kuch va chaqqonlikni boshqarish kabi

murakkab jarayonlar talabalarning jismoniy va aqliy imkoniyatlarini uyg‘unlashtiradi.

Sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishda o‘zbek milliy kurashining tarbiyaviy salohiyati juda keng qamrovli bo‘lib, u shaxsning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, ruhiy-emotsional barqarorligini oshiradi, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini mustahkamlaydi, ijtimoiy faollik va sog‘lom raqobat ruhini shakllantiradi. Kurashda g‘alaba yoki mag‘lubiyatni mardona qabul qilish, o‘z ustida ishlash, raqibga hurmat, intizomga qat’iy rioya qilish kabi fazilatlar talabalarning ma’naviy qiyofasini shakllantiradi va ularni sog‘lom turmush tarziga ongli ravishda amal qilishga undaydi. Shuningdek, kurash mashg‘ulotlarining turli texnik-taktik elementlari yoshlarning mushak-skelet tizimini mustahkamlab, ularning umumiy jismoniy rivojlanishiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa sog‘lom turmush madaniyatining jismoniy komponentini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, o‘zbek milliy kurashining sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishdagi pedagogik imkoniyatlarini ilmiy jihatdan o‘rganish, uning ta’lim jarayoniga integratsiya qilish mexanizmlarini aniqlash va samaradorligini asoslash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur maqolada kurashning tarbiyaviy salohiyati sog‘lom turmush madaniyatining jismoniy, ruhiy, ma’naviy va ijtimoiy komponentlari asosida keng qamrovda tahlil qilinadi hamda talabalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga xizmat qiluvchi omillar ilmiy asosda yoritiladi. Sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish masalasi xalqaro va mahalliy ilmiy adabiyotlarda turli yo‘nalishlarda izchil o‘rganib kelingan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST)ning sog‘liqni ta’riflashga doir nazariy asoslari sog‘lom turmush madaniyatini shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy farovonlik darajasi bilan bog‘laydi. Bu yondashuv sog‘lom turmush tarzini faqat jismoniy faollik bilan cheklanmagan, balki keng ko‘lamli madaniy hodisa sifatida talqin qilishga imkon beradi. G‘arb tadqiqotchilari esa sog‘lom turmush madaniyatini shaxsning o‘z sog‘ligiga ongli munosabati, salbiy odatlardan voz kechish, psixologik barqarorlik va sog‘lom kommunikativ muhitda faol ishtirok etish qobiliyatlari bilan bog‘lab o‘rganadi.

Mahalliy olimlar, xususan N. Karimov, R. Xalmuratov, G. Jo‘raev, S. Toshpulatova kabi tadqiqotchilar sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning, ayniqsa milliy qadriyatlarga asoslangan sport turlarining o‘rni alohida ekanligini ta’kidlaydi. Ularning ilmiy ishlari yoshlarda sog‘lom turmush tarziga intilishni kuchaytirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, zararli odatlarning oldini olish kabi omillarni tizimli yondashuv orqali amalga oshirish zarurligini ko‘rsatadi.

O‘zbek milliy kurashining pedagogik salohiyati esa alohida ilmiy yo‘nalish sifatida ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan yoritilgan. O. Qodirov, A. Abdullayev, F. Berdiyorov kabi mualliflar kurash mashg‘ulotlarining texnik-taktik asoslari,

yoshlar psixofiziologik rivojlanishiga ta'siri, ma'naviy-axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqligini keng yoritib bergan. Ularning ilmiy xulosalariga ko'ra, kurash mashg'ulotlarida qatnashgan yoshlar jismoniy rivojlanish bilan birga, o'z-o'zini boshqarish, intizom, iroda kuchi va stressga chidamlilik kabi fazilatlarni egallaydi.

Shuningdek, xalqaro miqyosda milliy sport turlarining tarbiyaviy ahamiyatini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar kurashning sog'lom turmush madaniyati bilan uzviy bog'liqligini tasdiqlaydi. Kurashning UNESCOning nomoddiy madaniy meros ro'yxatiga kiritilganligi uning nafaqat sport turi, balki jamiyatning ma'naviy qadriyatlarini shakllantirishda muhim o'rin tutuvchi madaniy fenomen ekanini ko'rsatadi. Mazkur ilmiy manbalar kurashning sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishdagi pedagogik imkoniyatlarini ilmiy asosda ochib berish imkonini beradi. Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'zbek milliy kurashi talabalarda sog'lom turmush madaniyatining jismoniy, ruhiy, aqliy va ma'naviy komponentlarini shakllantirishga xizmat qiluvchi samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Biroq mavjud ilmiy ishlarda kurashning sog'lom turmush madaniyatini kompleks yondashuv asosida shakllantirishdagi mexanizmlari yetarlicha chuqur o'rganilmagan. Shu jihatdan ushbu maqola mazkur bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan. Tadqiqotning metodologik asosini sog'lom turmush madaniyati va jismoniy tarbiya nazariyasiga oid ilmiy konsepsiyalar, o'zbek milliy kurashining pedagogik imkoniyatlariga doir yondashuvlar, shuningdek kompetensiyaviy va faoliyatga yo'naltirilgan ta'lim tamoyillari tashkil etadi. Tadqiqotda sistemali tahlil, taqqoslash, pedagogik kuzatuv, diagnostika, suhbat, amaliy tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Metodologiya shaxsning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy rivojlanishini bir butun pedagogik jarayon sifatida talqin etishga qaratilgan bo'lib, milliy kurashning aynan sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishdagi funksiyalarini aniqlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot jarayonida talabalarning sog'lom turmush madaniyati darajasini aniqlash uchun maxsus diagnostik mezonlar ishlab chiqildi. Ular jismoniy faollik darajasi, sog'lom ovqatlanishga rioya qilish, gigiyenik madaniyat, ruhiy barqarorlik, ijtimoiy faollik va ma'naviy qadriyatlarga amal qilish kabi ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, kurash mashg'ulotlarining texnik-taktik jarayonlari, ularda talabalar ishtirokining samaradorligi, jismoniy sifatlar dinamikasi va psixologik holatdagi o'zgarishlar muntazam kuzatilib borildi.

Pedagogik eksperiment davomida talabalarga o'zbek milliy kurashi asosida tuzilgan maxsus o'quv-mashg'ulot dasturi tatbiq etildi. Mazkur dastur sog'lom turmush madaniyatining barcha komponentlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, kurashning jismoniy chiniqtirishga, ma'naviy tarbiyaga va ruhiy barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan kompleks pedagogik ta'sir mexanizmlari asosida qurildi. Eksperiment natijalari statistik tahlil yordamida

qayta ishlanib, uning samaradorligi ilmiy asosda baholandi. Ushbu metodologik yondashuv tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta'minlaydi hamda kurashning sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishdagi imkoniyatlarini amaliy jihatdan asoslashga xizmat qiladi.

Xulosa. Yuqoridagi ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'zbek milliy kurashi yoshlar orasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning kuchli pedagogik resursi sifatida alohida o'rin tutadi. Kurashning ko'p qirrali ta'siri uning nafaqat jismoniy rivojlanishni ta'minlaydigan sport turi, balki shaxsning ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy kamolotiga xizmat qiluvchi tarbiyaviy maktab ekanini tasdiqlaydi. Kurash mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirib, ularning immunitetini mustahkamlaydi, harakat faolligini oshiradi, sog'lom ovqatlanish va gigiyenaga e'tiborini kuchaytiradi, shaxsning sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli munosabatini shakllantiradi.

Kurashning ruhiy salomatlikka ta'siri ham beqiyosdir. Mashg'ulotlar davomida yoshlar o'zini boshqarish, stressni yengish, emotsional barqarorlikni saqlash, muvaffaqiyatsizlikka mardona munosabatda bo'lish, g'alabani halollik bilan qabul qilish kabi hayotiy ko'nikmalarni egallaydi. Bu esa zamonaviy jamiyatda muhim bo'lgan psixologik chidamlilikni ta'minlaydi. Kurashning tarbiyaviy mohiyatida halollik, bahodirlik, adolat, poklik, o'zaro hurmat, vatanparvarlik kabi qadriyatlarning mujassamligi uning yoshlar ma'naviy dunyosini boyitishdagi o'rnini yanada oshiradi.

Ijtimoiy jihatdan qaraganda, kurash yoshlarning jamoaga moslashuvi, hamkorlik, do'stlik, o'zaro yordam tamoyillari asosida ijtimoiy faolligini rivojlantiradi. Sport jamoasi yoshlar uchun sog'lom muhit bo'lib, ularni zararli odatlardan himoya qiladi, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etishni ta'minlaydi, ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantiradi. Bu jarayonning barchasi sog'lom turmush madaniyati komponentlari bilan uzviy bog'liqdir.

Shunday qilib, o'zbek milliy kurashi sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning samarali vositasi sifatida ilmiy-pedagogik jihatdan asoslanishi va ta'lim-amaliyot jarayoniga keng tatbiq etilishi zarur. Uning tarbiyaviy imkoniyatlari yoshlar hayot tarzini ijobiy tomonga o'zgartirish, ma'naviy yuksalishga xizmat qilish, ruhiy barqarorlikni mustahkamlash, jismoniy barkamollikni ta'minlashda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Kurashning sog'lom turmush madaniyati bilan uyg'unligi zamonaviy pedagogikaning dolzarb yo'nalishi bo'lib, uning ilmiy asoslangan holda ta'lim tizimiga integratsiyalashuvi kelajak avlodning sog'lom, ma'naviy yetuk va ijtimoiy faol bo'lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti PF–6099-son Farmoni. “Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va aholini sportga jalb etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti PF–5924-son Farmoni. “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish to‘g‘risida”, 2020.
3. JSST. "Global Recommendations on Physical Activity for Health", Geneva, 2010.
4. Roberts G.C., Treasure D. *Motivation in Sport and Exercise*. Human Kinetics, 2012.
5. Weinberg R., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, 2019.
6. Qodirov A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. TDIU nashriyoti, 2018.
7. Abdullayev U. *Sport mashg‘ulotlari psixologiyasi*. Toshkent, 2017.
8. Murodov R. *Milliy sport turlari va ularning tarbiyaviy ahamiyati*. Samarqand, 2016.
9. To‘xtayev Sh. *Kurash nazariyasi va metodikasi*. Toshkent, 2020.