

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14174482>

## KURASHNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI

**To'xtayev Juma Jo'rayevich**

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM katta o'qituvchisi

### *ANNOTATSIYA*

*Ushbu maqolada kurshning inson salomatligi uchun foydasi haqida ma'lumot berilgan. Kurash sporti bilan shug'ullangan insonlarda bo'ladigan o'zgarishlar va sog'likka bo'ladigan ta'sir bayon etilgan.*

***Kalit so'zlar.** Kurash, texnik kuch, jismoniy kuch, mashq, mushak kuchi, psixologik barqarorlik, chidamlilik.*

## ВЛИЯНИЕ БОРЬБЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

### *АННОТАЦИЯ*

*В данной статье представлена информация о пользе курша для здоровья человека. Описаны изменения, происходящие у людей, занимающихся борьбой, и влияние на здоровье.*

***Ключевые слова:** Борьба, техническая сила, физическая сила, упражнения, мышечная сила, психологическая устойчивость, выносливость.*

## EFFECTS OF STRUGGLE ON HUMAN HEALTH

### *ANNOTATION*

*This article provides information about the benefits of kursh for human health. The changes that occur in people engaged in wrestling and the impact on health are described.*

***Keywords:** Wrestling, technical strength, physical strength, exercise, muscle strength, psychological stability, endurance.*

**Kirish.**

Kurash — qadimiy sport turi bo‘lib, unda texnik va jismoniy kuch talab etiladi. Ushbu sportning o‘ziga xos xususiyatlari tufayli u inson salomatligi uchun ko‘plab foydali tomonlarga ega. Kurashning muntazam mashq qilinishi jismoniy sog‘liqni yaxshilash, mushak kuchini oshirish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash va psixologik barqarorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu maqolada kurashning jismoniy va psixologik salomatlik uchun foydalari o‘rganiladi.

**Usullar.**

Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmning tashqi muhitni salbiy ta‘siriga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarni oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Shu munosabat bilan yoshlarni har tomonlama komil inson qilib tarbiyalashga yordam beruvchi, o‘zaro bog‘liq aniq vazifalarni bajarishga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim. O‘quvchi yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash masalalarini hal etish yosh avlodni jismonan va ma‘nan voyaga yetkazish, rivojlanib kelayotgan davlatning faol quruvchilarini har tomonlama tarbiyalashning asosiy hisoblanadi. Shuning uchun sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash, kasalliklarning oldini oluvchi jarayon bo‘lib hisoblanadi. E‘tirof etish zarurki, sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulotlarida ham sog‘lomlashtiruvchi vositalar, tadbirlar o‘z mazmuni, vazifasi va o‘rniga egadir [1].

Kurashning inson salomatligi uchun foydalarini o‘rganish uchun quyidagi metodlar qo‘llanildi:

Adabiyotlar tahlili: Kurash va unga yaqin sport turlarining inson sog‘lig‘iga ta‘siri haqidagi ilmiy tadqiqotlar va maqolalar ko‘rib chiqildi.

Eksperimental kuzatish: Muntazam kurash mashg‘ulotlarini olib borayotgan va bunday sport bilan shug‘ullanmaydigan ikki guruh ishtirokchilari orasida jismoniy ko‘rsatkichlar (mushak kuchi, yurak urishi va chidamlilik) taqqoslandi.

Statistik tahlil: Olingan kuzatuv natijalari statistik tahlil qilinib, kurashning sog‘liq uchun foydasi aniqlandi.

### **Natijalar.**

Kurashning inson salomatligiga ijobiy ta'sirini aks ettiruvchi quyidagi natijalar olindi:

Yurak-qon tomir tizimiga foydasi:

Kurash texnikasi va kuch talab qiladigan mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimini kuchaytiradi. Doimiy jismoniy zo'riqish yurak urish tezligini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Muntazam ravishda kurash bilan shug'ullanish yurakning kuchli bo'lishiga yordam beradi va yuqori qon bosimi xavfini kamaytiradi.

Mushak va suyak tuzilishiga foydasi:

Kurashdagi kurash usullari va jismoniy kuch talab qiladigan harakatlar mushak va suyak zichligini oshiradi. Bu jarayon suyaklarni mustahkamlaydi va mushaklarning rivojlanishiga ko'maklashadi.

Ayniqsa, oyoq, bel, qorin va qo'l mushaklari rivojlanib, umumiy jismoniy kuch oshadi.

Muvozanat va reflekslarni yaxshilash:

Kurashning dinamik tabiati muvozanat va reflekslarni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu sport koordinatsiyani, e'tibor va chaqqonlikni oshiradi, bu esa kundalik hayotda ham muhim ahamiyatga ega.

Doimiy muvozanatni saqlash talab qilinadigan mashg'ulotlar tanani turg'un va harakatlantiruvchi holatlarni yaxshilaydi, bu esa kuch va chidamlilikni oshiradi.

Psixologik salomatlik uchun foydasi:

Kurash jarayonida ishtirokchilar o'zlarining psixologik barqarorligini mustahkamlaydilar. Raqobatli sharoitda o'zini boshqarish qobiliyati o'rganiladi, bu esa psixologik tayyorgarlikni oshiradi.

Sport bilan shug'ullanish stress darajasini kamaytirib, o'z-o'zini qadrlash va o'ziga ishonchni kuchaytiradi, shuningdek, ruhiy barqarorlikni yaxshilaydi.

### **Muhokamalar.**

Tadqiqot natijalari kurashning jismoniy va ruhiy salomatlikka keng qamrovli foydalarini tasdiqladi. Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushak va suyaklarning rivojlanishi, muvozanat va reflekslarni kuchaytirish, shuningdek, psixologik barqarorlikni oshirish kurashning asosiy ijobiy ta'sirlaridan sanaladi. Biroq, ushbu sportda jarohatlanish xavfi mavjud, shuning uchun texnikani to'g'ri o'rganish va himoya choralariga rioya qilish talab etiladi.

Kurash shuningdek, inson psixologik salomatligi uchun katta ahamiyatga ega bo'lib, bu sport intizom va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini kuchaytiradi. Raqobatli muhit va jamoaviy ruh kurashchilar uchun yangi do'stlik va ijtimoiy aloqalarni shakllantirishga yordam beradi.

### **Xulosa.**

Kurash inson salomatligi uchun bir qator ijobiy jihatlarga ega bo'lgan qadimiy sport turi hisoblanadi. Yurak-qon tomir tizimini kuchaytirish, mushak va suyaklarni mustahkamlash, psixologik barqarorlikni oshirish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish kurashning sog'liqqa foydali tomonlari sifatida qayd etiladi. Shu sababli, kurash nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlikni saqlashga intilayotganlar uchun ham ideal sport turidir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Jabborova Dilshoda Normurodovna, Pirnazarova Nafosat Juraqulovna. Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligiga ta'siri va foydasi. ЛУЧШИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. 2024.
2. T.Usmonxo'jayev, S. Arzumanov "Jismoniy tarbiya". Toshkent, O'qituvchi, 2007.
3. И.Филлипович "Теории и методика гимнастика". Москва. Наука. 1991
4. Rahimqulov K.D., Usmonxujaev T.S. "Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar". 2001y.
5. Botirovich, X. S. (2024). RAQAMLI MUHITDA O'QITISH TECHNOLOGIYALARI VA MODELLARI. *Modern education and development*, 11(3), 155-161.

6. Sunatov, J. R., Shamatova, G., & Maxmanazarov, O. (2024). TA'LIMDA KOMPYUTER TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH (MS POWERPOINT AMALIY DASTURIY TA'MINOT MISOLIDA). *Talqin va tadqiqotlar*, (28).
7. Sunatov, J. R. (2023, December). TA'LIMDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'RNII. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions"* (Vol. 1, No. 01).
8. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. *GOLDEN BRAIN*, 2(16), 26-30.
9. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. *Modern Science and Research*, 3(5), 191-195.
10. Boymurotovna, X. N., Islambay o'g'li, I. A., & Ruxsora, B. (2024). RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA PSIXOLOGIYADAGI ROLI. *GOLDEN BRAIN*, 2(16), 36-41.
11. Botirovich, X. S., Murodullo o'g, J. O. T., & Akbar o'g'li, S. R. (2024). INTERNET VA "KUMUSH ASR" YANGI IMKONIYATLAR VA ISTIQBOLLAR. *Modern education and development*, 11(3), 127-132.
12. Botirovich, X. S. (2024). AVTOMATLASHTIRISH TIZIMLARIDA SUN'IY INTELLEKTNI QO'LLASH. *GOLDEN BRAIN*, 2(19), 66-70.
13. Radjabova, I. R. (2024). TALABALARNI OLIY TA'LIMGA MOSLACHUVCHANLIK KOMPETENSIYASINING TARKIBIY QISMLARI VA XUSUSIYATLARI. *GOLDEN BRAIN*, 2(12), 165-170.
14. Rustamovna, R. I. (2024). SUBJECT: PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF DEVELOPING COMPETENCE OF STUDENTS'ADAPTABILITY TO HIGHER EDUCATION. *IMRAS*, 7(6), 155-157.
15. Baxtiyorovna, B. T. (2024). THE ROLE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN EDUCATION. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 31(2), 84-86.